

УДК 796.011.3

DOI 10.5930/1994-4683-2025-5-202-208

Повышение уровня физической подготовленности студенток основной группы здоровья на основе средств физкультурно-оздоровительных технологий: йога в парах

Евтых Саида Адамовна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Матвеева Инга Сергеевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Филимонова Оксана Сергеевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар*

²*Центр дополнительного образования «Эксперт», Краснодар*

Аннотация

Цель исследования – обосновать эффективность средств парной йоги и её влияние на уровень физической подготовленности студенток 2 курса основной группы здоровья.

Методы и организация исследования. Применяли анализ научно-методической литературы, посвященной изучению влияния йоги на организм занимающихся, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Выявленные средства йоги в парах были апробированы на студентках КубГАУ 2 курса основной группы здоровья.

Результаты исследования и выводы. Полученные результаты свидетельствуют о преимуществе средств йоги в парах по отношению к одиночным занятиям йогой, что позволяет сделать заключение о целесообразности включения упражнений с партнером в образовательный процесс дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: «Фитнес».

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, йога в парах, здоровье студенток, физическая подготовленность, физические качества.

Improving the physical fitness level of female students in the main health group based on the methods of physical education and wellness technologies: partner yoga

Yevtykh Saida Adamovna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Matveyeva Inga Sergeevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Filimonova Oksana Sergeevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar*

²*The Center for Additional Education "Expert", Krasnodar*

Abstract

The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of partner yoga practices and their impact on the physical fitness level of second-year female students in the main health group.

Research methods and organization. An analysis of scientific and methodological literature dedicated to the study of the effects of yoga on practitioners was conducted, along with a pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. The identified yoga techniques in pairs were tested on second-year female students of the main health group at KubSAU.

Research results and conclusions. The obtained results indicate the advantages of practicing yoga in pairs compared to solo yoga sessions, which allows for the conclusion regarding the feasibility of incorporating partner exercises into the educational process of the discipline 'Elective Courses in Physical Culture and Sports: Fitness'.

Keywords: physical education and wellness technologies, partner yoga, health of female students, physical fitness, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ. Физическая подготовка является составляющей физического аспекта здоровья человека. Известно, что систематическая двигательная деятельность способствует совершенствованию всех систем организма и профилактике различных заболеваний. Ежегодно специалисты в сфере оздоровительной физической культуры развивают и совершенствуют физкультурно-оздоровительные технологии, удовлетворяющие потребностям занимающихся в двигательной активности. На сегодняшний день насчитывается свыше 50 оздоровительных программ. Особой популярностью, особенно среди женщин разного возраста, пользуется йога, уникальность которой заключается в нестандартных физических упражнениях – асанах,

благоприятно влияющих на функциональную и физическую подготовленность занимающихся [1, 2, 3, 4].

Вместе с тем, целью физического воспитания в вузе является формирование компетенции: УК-7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, реализация которой возможна при соблюдении интересов студентов и их группы здоровья. Модуль образовательной программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: «Фитнес» направлен на освоение различных физкультурно-оздоровительных технологий, способствующих формированию, совершенствованию и укреплению здоровья студентов. Йога является одной из них. Проведение систематических ежегодных контрольных испытаний, как подтверждают исследования последних лет, посвящено изучению воздействия занятий йогой на физическое состояние студентов [5, 6]. Однако в них уделяется внимание исключительно одиночному выполнению упражнений (асан), оставляя за рамками возможности оздоровительной программы в парах, которая удовлетворяет потребность студенток не только в двигательной активности, но и в общении.

Вместе с тем, следует отметить, что состояние здоровья студентов с каждым годом ухудшается, и задача систематических занятий в вузе заключается в том, чтобы сформировать у обучающихся знания, умения и навыки в осуществлении оздоровительной деятельности, направленной на обеспечение качественной жизни.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – обосновать эффективность средств йоги в парах на уровень физической подготовленности студенток 2 курса основной группы здоровья.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания Кубанского государственного аграрного университета им. И.Т. Трубилина. В нем приняла участие 31 студентка 2 курса. Контрольную группу в количестве 15 человек составили студентки учетно-финансового факультета. В экспериментальную группу вошли 16 человек с факультета ветеринарной медицины. Следует отметить, что студентки занимались одиночной йогой с третьего семестра. В течение эксперимента (четвертый семестр) контрольная группа продолжала заниматься йогой, а в экспериментальной группе занятия проводились в парах. Каждая пара состояла из подготовительной части (разминка «Сурья Намаскар» или «Приветствие солнцу»), основной части (асаны в парах), заключительной части – (дыхательные упражнения, «Шавасана»).

Особенность упражнений йоги в парах заключается в том, что занимающиеся могут выполнять как одно и то же упражнение, отражая позы друг друга, так и разные асаны, обязательно сохраняя при этом телесный контакт. В таблице 1 представлены названия упражнений, которые выполняются занимающимися в парах. Важно, чтобы партнеры через определенное время менялись ролями в упражнениях. Например, партнер 1 и партнер 2 удерживают асану и через 30 секунд происходит смена. После напарникам дается новая асана.

В процессе эксперимента асаны выполнялись как непрерывно-поточным методом (удержание асаны от 30 секунд до 1 минуты, 3 блока по 8-12 упражнений), так и с применением круговой тренировки (3 круга, 8-12 станций-асан, 1 минуту выполняются упражнения, 15 секунд отдыха между станциями, 1 минута отдыха после каждого круга).

Таблица 1 – Средства йоги в парах

Названия упражнений	
<i>Партнер 1</i>	<i>Партнер 2</i>
Поза планки	Поза планки
Поза угла	Поза саранчи
Поза ребенка	Поза собаки, смотрящей головой вниз
Поза угла	Поза перевернутого лука
Поза плуга	Поза посоха
Поза лодки	Поза лодки
Поза посоха с выпрямленными руками	Поза перевернутого посоха с выпрямленными руками
Поза собаки, смотрящей головой вниз	Поза перевернутого лука
Боковая поза планки с удержанием ноги партнера	Боковая поза планки с удержанием ноги партнера
Поза кобры	Поза прогиба стоя
Поза верблюда с захватом одной руки, стопы партнера	Поза собаки, смотрящей головой вниз с согнутой ногой
Поза собаки, смотрящей головой вниз	Поза перевернутого посоха с выпрямленными руками
Поза верблюда	Поза верблюда
Поза лодки	Поза верблюда
Поза наклона стоя	Поза наклона стоя
Поза плуга	Поза наклона головы к коленям
Поза дерева	Поза дерева
Поза горы с захватом рук партнера, стоя спиной	Поза горы с захватом рук партнера, стоя спиной
Поза плечевого моста, стопы на полу	Поза плечевого моста стопы на коленях партнера
Поза моста	Поза лука
Поза воина 2 с захватом рук партнера	Поза воина 2 с захватом рук партнера
Поза ребенка	Поза шавасаны на спине партнера
Поза голубя с захватом руки партнера	Поза голубя с захватом руки партнера
Поза лотоса со скручиванием в грудном отделе и захватом рук партнера	Поза лотоса со скручиванием в грудном отделе и захватом рук партнера
Поза танцора с захватом руки партнера	Поза танцора с захватом руки партнера
Треугольный наклон вперед сидя с захватом рук партнера	Треугольный наклон вперед сидя с захватом рук партнера
Поза треугольника	Поза танцора с захватом руки партнера
Поза собаки головой вниз с согнутой ногой	Поза танцора с захватом стопы партнера
Поза стола	Поза полулодки

Средства йоги целесообразно классифицировать на упражнения силового, растягивающего, координационного и смешанного характера. Так, упражнения силового характера включают в себя асаны:

- в упорах на руках. При этом опорой может служить как пол, так и тело партнера (упражнения направлены на развитие силы мышц рук, живота);
- сидя (упражнения направлены на развитие силы мышц живота);
- лежа на спине с удержанием ногами тела партнера (упражнения направлены на развитие силы мышц живота, ног);
- стоя с удержанием тела партнера (упражнения направлены на развитие силы мышц ног, спины);

– лежа на спине с удержанием тела партнера (упражнения направлены на развитие силы ягодичных мышц).

В упражнения растягивающего характера входят асаны, выполняемые из следующих исходных положений:

- стоя (упражнения направлены на развитие гибкости мышц спины и ног);
- сидя (упражнения направлены на развитие гибкости мышц спины и ног);
- лежа на животе (упражнения направлены на развитие гибкости мышц живота, четырехглавой мышцы бедра, подвижности поясничного отдела позвоночника);
- стоя на коленях (упражнения направлены на развитие гибкости и подвижности поясничного отдела позвоночника, ягодичных мышц, мышц ног);
- лежа на спине (упражнения направлены на развитие гибкости и подвижности поясничного отдела позвоночника).

Координационные упражнения представлены асанами из исходных положений:

- стоя на одной ноге с касанием тела партнера;
- стоя на коленях с касанием тела партнера;
- сидя с касанием тела партнера;
- лежа на спине с удержанием тела партнера.

Уникальность упражнений йоги в парах заключается в том, что в одном упражнении может развиваться сила, гибкость и координация. В этой связи они представлены асанами, которые выполняются из исходных положений стоя, сидя, лежа на спине, стоя на коленях, и относятся к упражнениям смешанного характера.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для определения уровня физической подготовленности применялись тесты, характеризующие силовые способности, координацию и гибкость. Это обусловлено доказанными исследованиями о том, что занятия йогой наиболее эффективны в развитии данных качеств.

В начале педагогического эксперимента анализ полученных данных показал одинаковый уровень физической подготовленности студенток основной группы здоровья (табл. 2). Это связано с тем, что девушки обеих групп в третьем семестре занимались одиночной йогой. По окончании четвертого семестра, где было разделение участниц исследования, выявлены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами. Так, при рассмотрении показателей в тестах «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз), «Поднимание туловища из исходного положения лежа» (кол-во раз) и «Ласточка» различия наблюдаются на уровне $P < 0,05$. Это обусловлено тем, что упражнения в парах предполагают работу не только с весом собственного тела, но и с весом партнера, которого необходимо удержать, поднять или опустить. В физическом задании «Наклон из исходного положения стоя (см)» различия составили на уровне $P < 0,01$, а в тесте «Фламинго» – $P < 0,001$. В первом случае это связано с применением веса тела партнера при выполнении упражнений на гибкость и подвижность в суставах, где через пассивную гибкость улучшается активная. Во втором случае результат также определяется парным взаимодействием, при котором в большинстве упражнений, в том числе и силовой направленности, уменьшается площадь опоры (тело партнера).

Таблица 2 – Достоверность различий в показателях уровня физической подготовленности студенток 2 курса основной группы здоровья в течение педагогического эксперимента

Название теста	До эксперимента		Р	После эксперимента		Р
	КГ (n=15)	ЭГ (n=16)		КГ (n=15)	ЭГ (n=16)	
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
Сгибание -разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16,2 $\pm$ 2,07	18,2 $\pm$ 2,84	>0,05	22,4 $\pm$ 2,01	28,5 $\pm$ 1,96	<0,05
«Ласточка» (с)	63,8 $\pm$ 2,36	66,5 $\pm$ 1,96	>0,05	69,8 $\pm$ 1,40	74,06 $\pm$ 1,35	<0,05
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (кол-во раз)	28,8 $\pm$ 1,72	30,1 $\pm$ 1,54	>0,05	33,4 $\pm$ 1,48	37,3 $\pm$ 1,09	<0,05
Наклон вперед из исходного положения стоя (см)	7,8 $\pm$ 0,69	8,8 $\pm$ 0,37	>0,05	9,6 $\pm$ 0,44	11,12 $\pm$ 0,16	<0,01
«Фламинго» (кол-во попыток)	7,13 $\pm$ 0,37	6,1 $\pm$ 0,54	>0,05	5,33 $\pm$ 0,44	3,62 $\pm$ 0,20	<0,01

Анализ показателей в каждой группе (контрольной и экспериментальной) свидетельствует об эффективности физкультурно-оздоровительной технологии в целом. Так, достоверность различий в силовых способностях мышц рук, груди в контрольной группе составила $P < 0,05$, в то время как в экспериментальной – $P < 0,01$; мышц спины в контрольной – $P < 0,05$, в экспериментальной – $P < 0,01$; мышц живота в контрольной – $P < 0,05$, в экспериментальной – $P < 0,001$. Показатели гибкости в контрольной – $P < 0,05$, в экспериментальной – $P < 0,001$. Координационные способности в контрольной группе в течение педагогического эксперимента составили $P < 0,01$, в экспериментальной – $P < 0,001$.

Рассмотрение темпов прироста наглядно демонстрирует преимущество занятий йогой в парах, где активно развиваются силовые способности мышц груди, рук, живота, улучшается силовая выносливость мышц разгибателей спины в статическом режиме, гибкость и координация (рис. 1). При этом следует отметить, что прирост наблюдается и в контрольной группе, что еще раз подтверждает эффективность одиночных занятий.

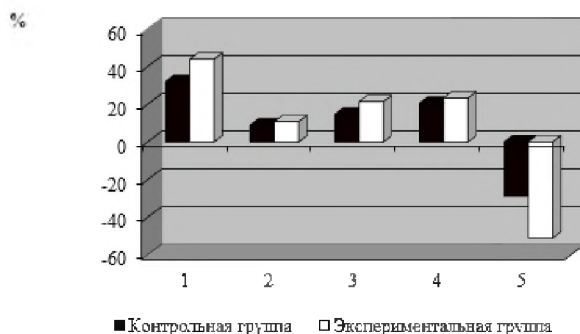


Рисунок 1 – Показатели темпов прироста уровня физической подготовленности студенток 2 курса

Примечания: 1 – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); 2 – «Ласточка» (с); 3 – поднимание туловища из исходного положения лежа на спине (кол-во раз); 4 – наклон вперед из исходного положения стоя (см); 5 – «Фламинго» (кол-во попыток)

Таким образом, из вышеизложенного становится очевидным, что применение йоги в парах улучшает показатели физических способностей студенток. За счет разнообразия асан и тела партнера, которое выступает в качестве отягощения и площади опоры, происходит положительная динамика, фиксируемая в конце исследования. Вместе с этим, при проведении занятий необходимо помнить об индивидуальных особенностях занимающихся и учитывать следующие критерии формирования пар, приводящие к положительным результатам:

1. Рост. Партнеры должны быть примерно одинакового роста. Это способствует технически правильному выполнению упражнений, профилактике травматизации и уменьшает дополнительную нагрузку на организм занимающихся.

2. Вес. Партнера необходимо подбирать с тем же весом, либо с разницей плюс/минус 2-5 кг. Это позволяет избежать чрезмерной нагрузки на организм, связанной с выделением молочной кислоты в мышцах, травматизации, негативного психоэмоционального состояния, приводящего к нежеланию заниматься. С течением времени целесообразно менять партнера, увеличивая вес на 5-7 кг.

3. Уровень физической подготовленности. Важную роль играет степень сформированности силовых способностей, так как от них зависит выполнение сложных силовых упражнений. Рекомендуется составлять пары в соответствии со следующим соотношением: высокий/низкий, средний/низкий, высокий/высокий, средний/средний, и периодически их чередовать. Не следует ставить в пару студенток с низким уровнем силовых способностей. Практика показывает, что в таком партнерстве, руководствуясь чувством страха, они не желают выполнять сложные силовые упражнения. Уверенные в своих силовых способностях студентки активно включаются в работу, оказывая моральную, эмоциональную и физическую поддержку, создавая таким образом благоприятную атмосферу во время практических занятий. Следует отметить, что такой подход обусловлен необходимостью формирования двигательного умения через телесные ощущения, при котором закладываются и выстраиваются нейронные связи, обеспечивающие развитие физических качеств.

ВЫВОДЫ. Физкультурно-оздоровительные технологии способствуют формированию компетенции УК-7, направленной на поддержание необходимого уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сформированные физические качества определяют физический аспект здоровья и возможность благоприятного функционирования различных систем организма. Особую роль в этом вопросе играют упражнения йоги в парах силового, растягивающего, координационного и смешанного характера. Полученные результаты исследования свидетельствуют о преимуществе средств йоги в парах по отношению к упражнениям, выполняемым индивидуально. Асаны с партнером улучшают динамику показателей, характеризующих силовые способности, гибкость и координацию. Полученный прирост обусловлен выполнением упражнений с весом тела партнера. Такое активное взаимодействие увеличивает нагрузку на мышечную систему, опорно-двигательный аппарат (связки, суставы, сухожилия), давая тем самым положительную динамику в показателях, характеризующих уровень физической подготовленности, свойственных для рассматриваемой оздоровительной программы. Таким образом, следует заключить, что

йога в парах является эффективным средством физкультурно-оздоровительных технологий, способствующим повышению уровня физической подготовленности студентов 2 курса основной группы здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Евтых С. А., Филимонова О. С. Сравнительный анализ влияния фитнес-йогой и аэройогой на физическое состояние женщин 30-35 лет. DOI 10.53742/1999-6799/1_2023_3-7 // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2023. № 1. С. 3–7. EDN: EUBOYV.
2. Имаева Г. К. Йога как психотехнология для формирования психического здоровья // Матрица научного познания. 2021. № 6-2. С. 199–203. EDN: YMNLBV.
3. Организация и содержание занятий психорегулирующей направленности на основе фитнес-йоги и пилатес с женщинами 25-35 лет / Романенко Н. И., Ладейщикова Д. В., Кудяшева А. Н., Тумаров К. Б. // Глобальный научный потенциал. 2024. № 10 (163). С. 190–194. EDN: AXLAID.
4. Суботьялов М. А., Головин М. С. Оздоровительная йога: влияние на психофункциональные показатели женщин зрелого возраста // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Биология. Химия. 2020. Т. 6 (72), № 4. С. 97–99. EDN: XGFEQT.
5. Евтых С. А., Матвеева И. С., Филимонова О. С. Методика и содержание занятий фитнес-йогой с девушками специальной медицинской группы сельскохозяйственного вуза. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.12.p138-141 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 138–141. EDN: YOOUYF.
6. Ларионова О. В. Хатха-йога как вид физической нагрузки в методике оздоровления студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 6 (172). С. 146–150. EDN: FZBDFH.

REFERENCES

1. Evtykh S. A., Filimonova O. S. (2023), "Comparative analysis of the effect of fitness yoga and aeroyoga on the physical condition of women aged 30-35 years", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1, pp. 3–7.
2. Imaeva G. K. (2021) "Yoga as a psychotechnology for the formation of mental health", *Matrix of scientific knowledge*, No. 6–2, pp. 199–203.
3. Romanenko N. I., Ladeishchikova D. V., Kudyasheva A. N., Tumarov K. B. (2024), "Organization and content of psychoregulatory classes based on fitness yoga and Pilates with women aged 25-35", *Global scientific potential*, No. 10 (163), pp. 190–194.
4. Subotyalov M. A., Golovin M. S. (2020), "Wellness yoga: influence on the psychofunctional parameters of mature women", *Scientific notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Biology. Chemistry*, Vol. 6 (72), No. 4, pp. 97–99.
5. Evtykh S. A., Matveeva I. S., Filimonova O. S. (2021), "Methods and content of fitness yoga classes with girls of a special medical group of an agricultural university", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 12 (202), pp. 138–141.
6. Larionova O. V. (2019), "Hatha yoga as a type of physical activity in the method of student recovery", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No. 6 (172), pp. 146–150.

Информация об авторах:

Евтых С.А., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0001-7338-547X, SPIN-код 1616-2417.

Матвеева И.С., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0007-9252-2154, SPIN-код 2313-3690.

Филимонова О.С., директор центра дополнительного образования «Эксперт», ORCID: 0009-0008-2196-4382, SPIN-код 8943-7309.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 04.02.2025.

Принята к публикации 28.04.2025.