

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.011.3

Программа занятий йогой в процессе физического воспитания студентов

Александров Спартак Геннадиевич, кандидат педагогических наук

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Краснодарский филиал, г. Краснодар

Аннотация. В современной российской высшей школе возрастает значение физической культуры и спорта. Пристальное внимание уделяется укреплению здоровья и становлению «здорового стиля жизни» у студенческой молодежи. В образовательных учреждениях высшего звена сохраняется унифицированное программно-методическое обеспечение физического воспитания и подготовки обучаемых и потребность в подготовке и реализации на практике соответствующих инноваций. Повышать интерес студентов к занятиям физической культурой можно посредством включения в программу обучения различных видов оздоровительной гимнастики, в частности, йоги. Она становится новым направлением в сфере улучшения качества жизни и здоровья студенческой молодежи. При подготовке статьи использованы материалы работы студенток 2 курса бакалавриата Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, Говорухиной Ю.А. и Желтиковой М.В., проводивших ряд исследований под научным руководством автора данной публикации. Получены новые данные по становлению и развитию физической культуры личности студентов вузов средствами йоги. Предложена соответствующая авторская программа занятий йогой для обучаемых младших курсов гуманитарного вуза.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, оздоровительная тренировка, йога, здоровье, физическая подготовленность, психологическое состояние.

The program of yoga classes in the process of physical education of students

Alexandrov Spartak Gennadievich, candidate of pedagogical sciences

Plekhanov Russian University of Economics, Krasnodar Branch, Krasnodar

Abstract. In modern Russian higher education, the importance of physical education and sports is increasing. Close attention is paid to health promotion and the formation of a "healthy lifestyle" among students. Unified software and methodological support for physical education and training of students is maintained in higher educational institutions. There is still a need to prepare and implement relevant innovations in practice. It is possible to increase students' interest in physical education by including various types of wellness gymnastics, in particular yoga, in the training program. It is becoming a new direction in the field of improving the quality of life and health of students. In preparing the article, materials from the work of 2nd year undergraduate students of the Krasnodar branch of Plekhanov Russian University of Economics, Govorukhina Yu.A. and Zheltikova M.V., who conducted a number of studies under the scientific guidance of the author of this publication, were used. New data on the formation and development of physical education of the personality of university students by means of yoga have been obtained. The corresponding author's program of yoga classes for students of the junior courses of the humanities university has been proposed.

Keywords: physical education of students, wellness training, yoga, health, physical fitness, psychological state.

ВВЕДЕНИЕ. Студентам высшей школы приходится оперировать большими объемами информации. Это может привести к психоэмоциональным перегрузкам, снижению активности и развитию заболеваний. Возникает необходимость внедрять подходы, направленные на поддержание здоровья, улучшение самочувствия и работоспособности. Занятия в вузе должны быть направлены на формирование физической культуры личности.

Стресс и малоподвижный образ жизни становятся распространенными явлениями среди молодёжи. Практика йоги способствует поддержанию физического и психологического благополучия, выступает эффективным инструментом снятия усталости, улучшения концентрации и повышения эмоциональной стабильности, положительно сказывается на успеваемости и адаптации студентов вуза.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – повысить эффективность физической и психологической подготовки обучаемых вуза путем внедрения в физкультурные занятия авторской программы йоги.

Задачи:

1. Изучить литературу по теоретико-методическим основам йоги; рассмотреть её наиболее популярные виды, описать их влияние на организм; определить оптимальные комплексы упражнений.
2. Разработать и апробировать авторскую программу занятий йогой для студентов; дать оценку востребованности таких занятий у обучаемых вуза.
3. Оценить влияние занятий йогой на самочувствие и настроение, улучшение двигательных качеств занимающих.

Объект исследования – студенты бакалавриата 1-2 курса очной формы обучения гуманитарного вуза (КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова).

Предмет исследования – влияние упражнений йоги, применяемых на занятиях физической культурой в вузе на улучшение двигательных способностей и эмоционально-психологического состояния занимающихся.

Гипотеза исследования: внедрение в учебный процесс авторской комплексной программы занятий йогой повысит уровень развития двигательных навыков студентов, улучшит их эмоциональное состояние и стимулирование интереса к занятиям восточными системами физических упражнений.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы и Интернет-источников; педагогическое наблюдение и эксперимент; социологический опрос; обобщение и анализ результатов.

Научная новизна заключается во введении в научный оборот новых данных о применении элементов и упражнений йоги в физическом воспитании студентов вузов, состоянии их двигательной подготовленности и психоэмоциональной сферы личности. Теоретическая значимость заключается в дополнении теории физической культуры сведениями о влиянии йоги на двигательную подготовленность и психоэмоциональное состояние студентов вуза 17-21 года, а также разработке новых подходов к преподаванию дисциплины «Физическая культура» в вузе. Практическая значимость исследования заключается в применении авторской программы йоги в составе средств подготовки студентов, что обогащает методику физической культуры, повышая эффективность обучения студентов в элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.

Достоверность результатов обеспечена обоснованностью разработанной авторской программы, объемом данных, корректным применением статистических методов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось в 2023-2024 годах в несколько этапов: определены цель и задачи; проанализированы документы и материалы, анкеты студентов; разработана комплексная авторская программа применения упражнений йоги в физическом воспитании обучаемых вуза;

осуществлены педагогический эксперимент и тестирование занимающихся по экспериментальной и традиционной программ; обсуждены результаты, сформулированы выводы. Социологическое исследование и педагогический эксперимент реализованы на контингенте студентов-очников 17-19 лет, обучающихся на 1-2 курсах бакалавриата КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По результатам опроса, проведенного Агентством стратегических инициатив, около 15 миллионов россиян в 2023 г. страдали разными формами депрессии, бессонницей, снижением трудоспособности и ухудшением памяти [1].

Помимо улучшения показателей физического здоровья и двигательной подготовленности, практика йоги помогает снизить стресс, положительно влияет на эмоциональное состояние, улучшает концентрацию, память и когнитивные способности личности [2].

В студенческом возрасте молодые люди сталкиваются с гипокинезией и неправильным питанием, вредными привычками и психотравмирующими воздействиями. Они не проявляют достаточного интереса к физическим упражнениям, что можно наблюдать и на занятиях по физической культуре. Существующая программа физической подготовки в КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет определённые недостатки. У студентов наблюдается сниженный интерес к участию в занятиях, недостаточно выражена мотивация к тренировкам [3].

Необходима разработка новых подходов к внедрению методик применения восточных оздоровительных систем упражнений в процесс физического воспитания студентов. Йога интересна и полезна. Её применение эффективно отразится на результативности учебной деятельности [4].

Разработана комплексная авторская программа занятий йогой в составе средств подготовки по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», включая асаны и упражнения, дыхательные практики и элементы медитации, адаптированные к физическим возможностям студентов. Подготовлены соответствующие организационно-методические рекомендации.

По завершении эксперимента для выявления субъективной оценки изменений физического и эмоционального состояния, выяснения мнения об эффективности предложенной программы занятий, участникам было предложено ответить на ряд вопросов. Было установлено, что более половины обследованных (58 %) временами испытывают стресс, а 11 % постоянно находятся в состоянии стресса. Можно утверждать, что курс занятий йогой имел высокий успех у студентов (рис. 1).



Рисунок 1 – Результаты опроса студентов о том, понравилось ли им заниматься йогой

Респонденты отмечают положительное влияние занятий на самочувствие, эмоциональное состояние. Большинство поддержали идею включения занятий йогой в учебную программу филиала (рис. 2).



Рисунок 2 – Результаты опроса студентов о том, стоит ли добавить йогу в программу физкультурных занятий

Присутствует одобрение введения регулярных занятий йогой в учебный план физической подготовки. На вопрос о том, будут ли они чаще посещать занятия в случае включения йоги в учебную программу «физкультурных дисциплин», большинство (82 %) отметили появившееся желание, ещё 12 % заявили о возможной заинтересованности. Только 6 % ответили, что не стали бы посещать занятия чаще, так как не проявляют интереса к йоге (рис. 3).

Более половины студентов (60,6%) не занимаются каким-либо спортом (физической активностью) за пределами вуза. При этом после предложенного формата занятий наблюдается позитивная тенденция, выражающаяся в желании начать активно заниматься йогой в секциях, спортивных клубах или самостоятельно в домашних условиях (78,8%). По мнению опрошенных, занятия йогой имеют множество положительных эффектов как для физического, так и для психологического здоровья.



Рисунок 3 – Результаты опроса студентов о частоте посещения занятий физической культурой в зависимости от наличия йоги в программе обучения

В ходе исследования, направленного на оценку влияния занятий йогой на развитие двигательных качеств у студентов, получены следующие результаты (табл. 1, 2). Наблюдается достоверный прирост показателей двигательной активности юношей, которые занимались йогой по авторской экспериментальной программе. Прослеживается значимое ($p \leq 0,05$) улучшение ряда показателей: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, а также наклон

вперед из положения стоя. В контрольной группе результаты статистически достоверно не возросли.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности студентов по тестам «Плехановского зачета» КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова среди юношей 1-2 курсов в начале и по завершении эксперимента

Тест	Сгиб-разгиб рук в упоре лёжа на полу, кол. раз			Челночный бег 3x10 м., сек			Прыжок в длину с места, см.			Пресс, кол. раз за 1 мин.			Прыжки на скакалке, 1 мин.			Наклон вперед, - см		
	В начале	По завершению	Достоверность	В начале	По завершению	Достоверность	В начале	По завершению	Достоверность	В начале	По завершению	Достоверность	В начале	По завершению	Достоверность	В начале	По завершению	Достоверность
Экспериментальная группа (n = 21)	22,0 ± 2,8	24,3 ± 2,6	P ≥ 0, 05	8,2 ± 0,5	8,2 ± 0,6	P ≥ 0, 05	199,4 ± 4,0	205,9 ± 3,8	P ≤ 0, 05	41,4 ± 3,7	47,0 ± 3,8	P ≤ 0, 05	99,0 ± 7,7	102,8 ± 7,5	P ≥ 0, 05	+3,8 ± 1,7	+5,3 ± 1,5	P ≤ 0, 05
Контрольная группа (n = 18)	21,7 ± 2,7	23,3 ± 2,4	P ≥ 0, 05	8,6 ± 0,5	8,6 ± 0,5	P ≥ 0, 05	197,7 ± 5,3	203,7 ± 5,0	P ≥ 0, 05	40,9 ± 4,4	43,2 ± 4,9	P ≥ 0, 05	97,1 ± 6,2	98,0 ± 5,5	P ≥ 0, 05	+3,6 ± 1,7	+3,4 ± 1,3	P ≥ 0, 05

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студентов по тестам «Плехановского зачета» КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова среди девушек 1-2 курсов в начале и по завершении эксперимента

Тест	Сгиб-разгиб рук в упоре лёжа на полу, кол. раз			Челночный бег 3x10 м., сек			Прыжок в длину с места, см.			Пресс, кол. раз за 1 мин.			Прыжки на скакалке, 1 мин.			Наклон вперед, - см		
	В начале	По завершении	Достоверность	В начале	По завершении	Достоверность	В начале	По завершении	Достоверность	В начале	По завершении	Достоверность	В начале	По завершении	Достоверность	В начале	По завершении	Достоверность
Экспериментальная группа (n = 20)	8,4 ± 2,1	9,2 ± 1,8	P ≥ 0, 05	9,3 ± 0,6	9,2 ± 0,6	P ≥ 0, 05	163,1 ± 4,6	172,5 ± 4,5	P ≤ 0, 05	33,5 ± 3,2	37,3 ± 2,8	P ≤ 0, 05	109,5 ± 8,9	115,0 ± 8,8	P ≥ 0, 05	+6,3 ± 1,3	+8,3 ± 2,0	P ≤ 0, 05
Контрольная группа (n = 19)	8,2 ± 1,8	8,9 ± 1,6	P ≥ 0, 05	9,4 ± 0,8	9,2 ± 0,9	P ≥ 0, 05	162,1 ± 4,3	168,2 ± 4,2	P ≥ 0, 05	33,3 ± 2,8	34,7 ± 2,6	P ≥ 0, 05	105,0 ± 8,3	111,1 ± 8,7	P ≥ 0, 05	+5,7 ± 1,4	+6,1 ± 1,3	P ≥ 0, 05

У девушек экспериментальной группы, занимавшихся по авторской программе, также наблюдается достоверный прирост ($p \leq 0,05$) результатов в тестах на прыжок в длину, поднятие туловища и гибкость. В контрольной группе девушек

не отмечено достоверной динамики ни по одному из тестов.

Перед началом и по окончании эксперимента для фиксации психоэмоционального состояния в экспериментальных группах проведен опрос среди студентов по методике «САН» (табл. 3) [5].

Таблица 3 – Результаты исследования по методике «САН» среди студентов 1-2 курсов опытных групп Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова в начале и по завершению эксперимента (7-балльная шкала)

Испытуемые	Результаты								
	Самочувствие			Активность			Настроение		
	В начале	По завершении	(+/-)	В начале	По завершении	(+/-)	В начале	По завершении	(+/-)
Юноши (n = 21)	4,6	5,2	+0,6	4,5	4,9	+0,4	4,8	5,6	0,8
Девушки (n = 20)	4,8	5,1	+0,3	4,7	5,1	+0,4	5,1	5,7	0,6
Средние значения прироста по двум группам	4,7	5,15	+0,45	4,6	5,0	+0,4	4,95	5,65	+0,7

У большинства испытуемых показатели самочувствия, активности и настроения находятся в пределах нормы. В целом наблюдается положительная динамика всех показателей, среднее значение которых несколько выше, чем в начале эксперимента, что свидетельствует о благоприятном влиянии йоги на психологическое здоровье. Наибольший прирост по показателям «Настроения» - +0,7 балла. Таким образом, занятия йогой оказали положительное воздействие и на эмоциональное состояние испытуемых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Йога – универсальная оздоровительная система укрепления физического и психологического здоровья студентов, развития двигательных качеств и эмоциональной стабильности. Занятия способны повысить мотивацию к саморазвитию и «здоровому стилю жизни».

ВЫВОДЫ:

1. Изучение литературы и научно-методических материалов показало, что внедрение йоги в учебный процесс способно улучшать и поддерживать у студентов «общий тонус» организма, повышать уровень двигательных качеств и психологической стабильности, способствовать формированию самодисциплины, укреплению стрессоустойчивости обучаемых вузов.

2. Результаты анкетного опроса подтверждают потребность в усовершенствовании программы физического воспитания и интеграции в учебный процесс йоги, которая является отличной альтернативой традиционным оздоровительным системам физических упражнений. Большинство респондентов поддержали идею включения йоги в процесс обучения, оценив её благоприятное влияние на самочувствие и двигательные способности.

3. Разработанная авторская программа доказала свою эффективность. Итоги тестирования физической подготовленности обучаемых и оценка их эмоционально-психологического статуса по методике «САН» выявили улучшение показателей силовых способностей и гибкости, эмоционально-психологической стабильности личности, уровня самочувствия, активности и настроения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Исследование выявило пребывание почти 15 млн. россиян в глубокой депрессии // Известия. URL: <https://iz.ru/1569621/2023-09-06/issledovanie-vyavilo-prebyvanie-pochti-15-mln-rossiiian-v-glubokoi-depressii> (дата обращения: 09.02.2024).
2. Khalsa D. K. *Yoga for the Aquarian Age Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan*, Santa Monica : The Kundalini Research Institute of the 3HO Foundation, 1984. 47 p.
3. Меркотан Д. Д., Александров С. Г. Роль занятий йогой в практике физического воспитания студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова // Проблемы современного социума глазами молодых исследователей : материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 537–540.
4. Жолобкова Д. А. Физкультурно-оздоровительный потенциал йоги в физическом воспитании студентов вузов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Чебоксары : Среда, 2022. С. 236–237.
5. Опросник «САН» (методика и диагностика самочувствия, активности и настроения) // СДО РАНХиГС. URL: <https://online-edu.ranepa.ru/mod/resource/view.php?id=27115> (дата обращения: 29.01.2024).

REFERENCES

1. "The study revealed the presence of almost 15 million Russians in deep depression", *Izvestia*, URL: <https://iz.ru/1569621/2023-09-06/issledovanie-vyavilo-prebyvanie-pochti-15-mln-rossiiian-v-glubokoi-depressii>.
2. Khalsa D. K. (1984), "Yoga for the Aquarian Age Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan", Santa Monica, The Kundalini Research Institute of the 3HO Foundation, 47 p.
3. Merkotan D. D., Alexandrov S. G. (2021), "The role of yoga classes in the practice of physical education of students of the Plekhanov Russian University of Economics", *Problems of modern society through the eyes of young researchers*, Materials of the XIII All-Russian Scientific and Practical Conference, Volgograd, pp. 537–540.
4. Zholobkova D. A. (2022), "The physical culture and wellness potential of yoga in physical education of university students", *Socio-pedagogical issues of education and upbringing*, Materials of the II All-Russian scientific and practical conference, Cheboksary, Wednesday, pp. 236–237.
5. "Questionnaire "SAN" (methodology and diagnosis of well-being, activity and mood)", *SDO RANHiGS*, URL: <https://online-edu.ranepa.ru/mod/resource/view.php?id=27115>.

Информация об авторе: С.Г. Александров, доцент кафедры корпоративного и государственного управления, spartak-2010@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4068-9987>.

Поступила в редакцию 29.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.