

*Е. И. Теплухин<sup>1\*</sup>, К. Е. Самохина<sup>2</sup>*

## **Интеграция элементов йоги в занятия физической культурой: анализ преимуществ и оценка возможности внедрения**

<sup>1</sup> Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,  
Российская Федерация

<sup>2</sup> Новосибирский государственный медицинский университет, г. Новосибирск,  
Российская Федерация

\* e-mail: tepluxin73@mail.ru

**Аннотация:** В статье рассматриваются преимущества использования элементов йоги на занятиях физической культурой, такие как улучшение физической подготовки, психологического благополучия, снижение стресса и улучшение общего здоровья. Проводится опрос среди студентов с целью выяснения их мнения о применении йоги на занятиях физической культурой. Исследуется также наиболее эффективные направления йоги, которые можно интегрировать в занятия физической культуры, основанные на проведенном опросе среди студентов. Эта статья предоставляет основы для дальнейших исследований и развития практического подхода к интеграции йоги в занятия физической культурой.

**Ключевые слова:** спорт, йога, физическая культура

*Е. И. Teplukhin<sup>1\*</sup>, К. Е. Samokhina<sup>2</sup>*

## **Integration of yoga elements into physical education classes: analysis of advantages and evaluation of the possibility of implementation**

<sup>1</sup> Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

<sup>2</sup> Novosibirsk State Medical University, Novosibirsk, Russian Federation

\* e-mail: tepluxin73@mail.ru

**Abstract:** The article examines the benefits of using yoga elements in physical education, such as improving physical fitness, psychological well-being, reducing stress, and enhancing overall health. A survey is conducted among students to determine their opinion on the application of yoga in physical education. The most effective directions of yoga, based on the survey among students, are also investigated for integration into physical education classes. This article provides a foundation for further research and development of a practical approach to integrating yoga into physical education.

**Keywords:** sport, yoga, physical education

### ***Введение***

Современный образ жизни и уровень стресса, с которыми сталкиваются люди, подчеркивают важность поддержания физического и психического здоровья. Физическая культура и спорт играют значительную роль в достижении этой цели, и постоянно осуществляется поиск новых подходов для повышения эффективности занятий. Один из таких подходов - интеграция элементов йоги в занятия физической культуры.

Йога – это древняя система практик, включающая упражнения на физическую гибкость, силу и баланс, дыхательные техники, медитацию и релаксацию. Она известна своими положительными эффектами на физическое и психическое здоровье человека, такими как улучшение физической формы, снижение стресса, повышение концентрации и эмоционального благополучия.

В данной статье рассматривается возможность применения элементов йоги на занятиях физической культурой, исследуются их потенциальные преимущества, а также определяются наиболее эффективные элементы йоги для занятий физической культурой.

### *Методы и материалы*

Изучение преимуществ использования элементов йоги на занятиях физической культурой может предоставить новые возможности для улучшения физической и психической формы студентов. Во-первых, йога помогает укрепить мышцы, улучшить гибкость и координацию движений, что положительно влияет на общую физическую форму. Во-вторых, практика йоги может снижать уровень стресса и тревожности, что оказывает благотворное воздействие на психическое здоровье студентов. Внедрение элементов йоги на занятиях физической культурой может добавить разнообразия в привычные занятия, делая их более интересными и привлекательными. В целом, интеграция йоги в занятия физической культурой может способствовать улучшению общего состояния здоровья студентов и сделать занятия более эффективными и приятными [1, 2].

Существует множество элементов йоги, которые могут быть использованы на занятиях физической культурой, и наиболее эффективные из них – это те, которые легко интегрируются в существующие тренировочные программы и приносят наибольшую пользу для здоровья.

Отличительной чертой асан йоги является отказ от резких движений, которые при многократном повторении могут привести к усталости. Практикуясь йогой, совершенствуются концентрация и внимание, во время занятия задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме и повышает физическую выносливость. Чтобы достичь максимального эффекта от йоги на занятиях физической культурой, необходимо правильно интегрировать их в учебные планы и программы тренировок, учитывая физические особенности студентов и их уровень подготовки [2, 4].

Был проведен опрос среди студентов 2 курса для выяснения их мнения о включении элементов йоги в занятия физической культурой. Было уделено основное внимание их интереса к йоге как дополнительному элементу физической культуры, предпочтений в отношении интенсивности тренировок, мнения о влиянии интеграции йоги на занятиях физической культурой.

Опрос начался с вопроса о половой принадлежности респондентов, и из 84 участников опроса 31 были мужского пола, а 53 – женского пола. Эти данные предоставляют первоначальную информацию о соотношении полов среди респондентов и были учтены при анализе результатов опроса.

В ходе опроса 13 % женщин не занимаются физической культурой, 21 % занимаются менее одного раза в неделю, и 66 % занимаются один-два раза в не-

делю. Среди опрошенных мужчин 16 % не занимаются физической культурой, 26 % занимаются менее одного раза в неделю, 42 % занимаются один-два раза в неделю, а 16 % занимаются три-четыре раза в неделю. Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее распространены занятия физической культурой один-два раза в неделю в обеих группах опрошенных, и лишь небольшое количество опрошенных занимается более интенсивно.

Среди опрошенных женщин, 2 % предпочитают занятия с высокой интенсивностью, в то время как 98 % предпочитают более спокойные тренировки. У мужчин же, 23 % предпочитают занятия с высокой интенсивностью, а 77 % – более спокойные тренировки. Из этих данных можно сделать вывод, что большинство опрошенных женщин и мужчин предпочитают более спокойные тренировки вместо занятий с высокой интенсивностью.

В группе опрошенных женщин 4 % занимаются йогой регулярно, 7 % занимались ранее, но не регулярно, и 81 % пробовали несколько раз, все остальные никогда не занимались йогой. В то же время, среди опрошенных мужчин, все выбрали вариант ответа «никогда не занимались йогой». Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что среди женщин, участвовавших в опросе, наблюдается более высокий процент занятий йогой, включая регулярные занятия и опыт занятий в прошлом, по сравнению с мужчинами, у которых меньше опыта занятий йогой.

По результатам опроса, среди опрошенных женщин 71 % согласны с утверждением о том, что добавление элементов йоги на занятиях физической культурой может сделать тренировки более интересными и разнообразными. 23 % – воздержались (склонны согласиться), 6 % – не согласны. Среди опрошенных мужчин 6 % – согласны с утверждением, 49 % – воздержались (склонны согласиться), 27 % – воздержались (склонны не согласиться), и 18 % – согласны.

Возможно, различия в ответах мужчин и женщин на вопросы об применении йоги на занятиях физической культурой могут быть связаны с наличием стереотипов относительно этой практики. Возможно, некоторые участники опроса, особенно мужчины, относятся к йоге как к занятию, более типичному для женщин, и поэтому проявляют меньший интерес к ее внедрению на занятиях физической культурой.

Одним из возможных решений для снижения влияния предубеждений на отношение мужчин к йоге на занятиях физической культурой может быть предложение внедрения элементов power-йоги. Power-йога включает в себя комплексные упражнения, которые помогают развивать силу, гибкость и баланс, а также улучшать координацию и выносливость. Она также может включать динамические переходы между позами с использованием дыхания, что делает практику более динамичной и энергичной [3, 5].

### ***Результаты***

Подводя итоги опроса среди студентов 2 курса относительно включения элементов йоги в занятия физической культурой, можно сказать, что большинство опрошенных предпочитают заниматься физической культурой один-два

раза в неделю и предпочитают более спокойные тренировки, а не занятия с высокой интенсивностью. В то время как мужчины не проявляют большого интереса или не имеют опыт занятий йогой, большинство женщин его имеют, включая регулярные занятия и опыт занятий в прошлом. Также, в зависимости от пола респондентов наблюдается разница в мнениях относительно влияния интеграции элементов йоги в обычные занятия физической культуры.

### *Заключение*

Применение йоги на занятиях физической культурой имеет множество преимуществ, таких как укрепление мышц, улучшение гибкости, координации движений, снижение уровня стресса и тревожности, а также добавление разнообразия в тренировочные программы. Результаты опроса показали, что многие студенты выразили интерес к интеграции йоги в занятия физической культурой. Однако, важно проводить дополнительные исследования и эксперименты, чтобы определить оптимальные подходы к внедрению элементов йоги в учебные планы и программы тренировок, с учетом физических особенностей студентов и их уровня подготовки.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зыкун, Ж. А. Исследование влияние йоги на физическую подготовленность студентов группы ЛФК / Ж. А. Зыкун. // Молодой ученый. — 2018. — № 45 (231). — С. 286-289. — URL: <https://moluch.ru/archive/231/53585/>.
2. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство/Люси Лайделл, Нарайяни Рабинович, Гирис Рабинович. — Пер. с англ. Н. Григорьевой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 192 с.
3. Сухарева И.А., Василенко С.А., Турчина В.В. Занятия йогой - путь к психологическому равновесию // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2015. №3 (19). (дата обращения: 26.10.2022).
4. Конобейская А.В. Применение фитнес-йоги на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сборник статей Международной научно-практической конференции. Челябинск, 2015. С. 100-103
5. Загорская В. А., Скрипник П. В., Артемьева Л. Б. Йога как оздоровительный вид гимнастики в вузах // Символ науки. 2016. № 6-2 (18). С. 138-140.

© Е. И. Теплухин, К. Е. Самохина, 2023