

УДК 796.4:378.016

Юденко Анна Николаевна*магистр педагогических наук,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта**Белорусский государственный
университет иностранных языков
г. Минск, Беларусь***Anna Yudzenka***MA in Pedagogy,
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports**Belarusian State University
of Foreign Languages
Minsk, Belarus
yarmashanna2016@gmail.com*

ИНТЕГРАЦИЯ ХАТХА-ЙОГИ В КУРС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ: ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ

Исследование посвящено оценке эффективности интеграции хатха-йоги в учебный процесс по физической культуре в учреждениях высшего образования как средства снижения тревожности и повышения мотивации студентов. Проведенный педагогический эксперимент ($n = 90$) с использованием методик Дж. Тейлор, теста Бурдона и МРАМ-R демонстрирует статистически значимое улучшение когнитивных показателей (скорость и устойчивость внимания на +12–53 %) и снижение уровня тревожности (уменьшение доли студентов с высокой тревожностью на 10,6 %). Выявлено, что основными мотиваторами физической активности у студентов являются удовольствие от процесса (55 %) и социальное общение (44 %), тогда как традиционные мотивы (здоровье, внешний вид) выражены слабее. Предложена дифференцированная модель внедрения хатха-йоги, адаптированная под уровень подготовки студентов, с акцентом на асаны (60 %), пранаяму (20 %) и медитацию (20 %).

Ключевые слова: хатха-йога; физическая культура; тревожность; студенты; когнитивные функции; мотивация к физической активности; педагогический эксперимент; стрессоустойчивость; немедикаментозная профилактика.

INTEGRATION OF HATHA YOGA INTO PHYSICAL EDUCATION COURSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL STATE AND MOTIVATION OF STUDENTS

This study evaluates the effectiveness of integrating hatha yoga into physical education curriculum at higher education institutions as a means of reducing anxiety and increasing student motivation. A pedagogical experiment ($n=90$) using the J. Taylor method, the Bourdon test, and

the MPAM-R demonstrated a statistically significant improvement in cognitive performance (attention speed and stability by 12–53 %) and a decrease in anxiety (a 10.6 % decrease in the proportion of students with high anxiety). It was found that the main motivators of physical activity among students are enjoyment of the process (55 %) and social interaction (44 %), while traditional motives (health, appearance) are less pronounced. A differentiated model for implementing hatha yoga, adapted to the level of student preparation, is proposed, with an emphasis on asanas (60 %), pranayama (20 %), and meditation (20 %).

Key words: hatha yoga; physical education; anxiety; students; cognitive functions; motivation for physical activity; pedagogical experiment; stress resistance; non-drug prevention.

Современные студенты находятся в условиях высокой когнитивной, эмоциональной и социальной нагрузки, что приводит к росту показателей тревожности, депрессии и эмоционального выгорания. На основе данных исследований, проведенных в учреждениях высшего образования Республики Беларусь (в частности, БГМУ, ГрГМУ, БГУ), ситуация с тревожностью и стрессом у студентов характеризуется следующими особенностями.

Основные показатели стресса и тревожности: около 30 % студентов имеют высокий уровень стресса. Большинство участников исследований (69 %) испытывают стресс более 5 раз в неделю. 67 % студентов отмечают, что чаще всего сталкиваются со стрессом именно в университете. Подавляющее большинство студентов (92,5 %) испытывали стресс во время экзаменационной сессии. Более чем половине студентов младших и старших курсов свойственен умеренный уровень ситуативной тревожности и высокий уровень личностной тревожности, что указывает на склонность к переживаниям [1; 2; 3].

При этом традиционные формы физической культуры, ориентированные преимущественно на развитие силовых качеств и выносливости, не всегда способствуют адекватному решению задачи психоэмоциональной поддержки.

Хатха-йога, как древняя система физического и психического саморегулирования, в последние годы получила широкое признание в научных кругах как эффективный инструмент снижения стресса и повышения эмоциональной устойчивости. Метаанализы [4; 5; 6; 7] подтверждают, что регулярные занятия хатха-йогой снижают уровень кортизола на 20–35 %, улучшают качество сна и повышают самосознание.

В ряде исследований (Д. Райли, Д. Эйсм, П. Кумар, Е. В. Мундриевской, А. В. Фролова и др.) обнаружена эффективность применения хатха-йоги в коррекции тревожности, при использовании асан, пранаямы и медитации [6; 7; 8]. Однако в белорусской практике преподавания физической культуры в учреждениях высшего образования ее применение остается фрагментарным, часто сводится к одноразовым мастер-классам или несвязанным упражнениям без системного подхода.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью:

- ♦ повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой;
- ♦ формирования целостной модели, сочетающей физическое и психическое развитие;
- ♦ внедрения в образовательный процесс эффективных немедикаментозных методов профилактики психических расстройств.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность интеграции хатха-йоги в учебный курс физической культуры как средства улучшения психологического состояния и повышения мотивации студентов.

Задачи:

- 1) разработать и апробировать модуль занятий хатха-йогой, адаптированный под студентов БГУИЯ;
- 2) оценить психологическое состояние (тревожность) и мотивацию к занятиям физической культурой;
- 3) сформулировать рекомендации по внедрению хатха-йоги в образовательный процесс.

Методы исследования:

«Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлор (адаптация Т. А. Немчина) определяет уровень тревожности.

Корректурная проба (тест Бурдона) позволяет оценить концентрацию и устойчивость внимания.

Мотивация к физической активности определяется на основе МРАМ-R (Motives for Physical Activity Measure – Revised), русскоязычная версия по К. К. Ивановой (2010).

Педагогический эксперимент по внедрению методики длился 16 недель, 2 занятия в неделю по 90 минут.

В течение эксперимента проводилось педагогическое наблюдение, анализ вовлеченности студентов и соблюдения техники.

Экспериментальная методика включает комбинацию комплекса средств согласно типовой учебной программе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, аэробика) и нетрадиционные упражнения хатха-йоги. Все средства распределены в структуру занятий согласно плану.

Учебный модуль по хатха-йоге включал 3 компонента, структурированных по принципу F.I.T.T. (Frequency, Intensity, Time, Type). Частота: 2 занятия в неделю (90 мин). Интенсивность умеренная: 40–60 % от максимальной нагрузки, адаптация под уровень подготовки. Продолжительность составила 16 недель. Тип практик: 60 % – асаны (Тадасана, Врикшасана, Бхумиасана, Сету Бандха и др.); 20 % – пранаяма (дыхание животом, чередующее носовое); 20 % – медитация (Шавасана, визуализация, осознанность).

Методика реализуется через вариативность выполнения одних и тех же базовых элементов йоги.

1. Подготовительный этап (разминка)

Для всех групп используется суставная гимнастика (Сурья-Намаскар). Дифференциация здесь минимальна и заключается в темпе выполнения движений.

2. Основной этап: работа с асанами

Здесь применяется принцип **модификации асан**. Рассмотрим на примере позы «Врикшасана» (Поза дерева).

- **Группа А:** Стопа ставится на лодыжку опорной ноги, руки на поясе. Разрешается использование опоры (стена).

- **Группа Б:** Стопа ставится на голень или внутреннюю часть бедра, руки сложены перед грудью.

- **Группа В:** Стопа максимально высоко у основания бедра, руки подняты вверх, закрытые глаза для усложнения баланса.

Аналогичный подход применяется к силовым асанам (Чатуранга Дандасана): группа А выполняет упор с колен, группа Б – классический вариант, группа В – с увеличенным временем удержания или динамическими переходами.

3. Дыхательный компонент (Пранаяма)

На начальных этапах (группы А и Б) акцент делается на освоение полного йогического дыхания. В группе В вводятся техники с задержками дыхания (кумбхака) и более интенсивные очистительные упражнения (капалабхати).

Для успешного внедрения методики должны соблюдаться следующие условия:

- 1) *визуализация*: использование карточек с вариантами сложности асан;

- 2) *постепенность*: переход студента из подгруппы А в Б должен стимулироваться промежуточным тестированием каждые 2 месяца;

- 3) *психологический комфорт*: исключение соревновательного элемента; акцент на личный прогресс каждого студента.

Результаты. Корректирующая проба (тест Бурдона) – это классическая психодиагностическая методика, направленная на оценку устойчивости, концентрации и переключаемости внимания, а также общей динамики умственной работоспособности. В ходе теста испытуемый должен за ограниченное время находить и вычеркивать в специальном бланке определенные знаки (буквы или фигуры), что позволяет выявить степень утомляемости человека и его способность к длительному сосредоточению [9].

Для оценки концентрации и устойчивости внимания в исследуемых группах использовался вариант буквенной таблицы теста Бурдона (онлайн)

длительностью 5 минут, результаты теста студенты фиксировали в Google Forms. В исследовании приняли участие 90 студенток 2-го и 4-го курсов. Были сформированы 3 группы:

Экспериментальная группа № 1 (ЭГ № 1) 2-го курса: занятия физической культурой с применением хатха-йоги проводились **до** учебных занятий ($n = 30$);

ЭГ № 2 4-го курса: занятия физической культурой с применением хатха-йоги осуществлялись **после** учебных занятий ($n = 30$);

Контрольная группа (КГ) 2-го курса: занятия проводились по стандартной программе, общая физическая подготовка (ОФП) (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика) **после** учебных занятий ($n = 30$). Результаты исследования представлены в таблице.

Сравнительная динамика когнитивных показателей студентов
«тест Бурдона» (прирост в %)

Показатель (прирост в %)	ЭГ № 1 (2 к. йога), %	ЭГ № 2 (4 к. йога), %	КГ (2 к. ОФП), %
Скорость внимания	+12,0*	+23,8	+2,2
Умственная работоспособность	+37,7*	+42,3*	+33,3*
Концентрация внимания	+9,1	+15,4*	+5,4
Устойчивость внимания	+53,1*	+28,4*	-15,4

* – статистически значимые изменения ($P \leq 0,05$)

По данным результатам Корректирующей пробы можно сделать следующие выводы.

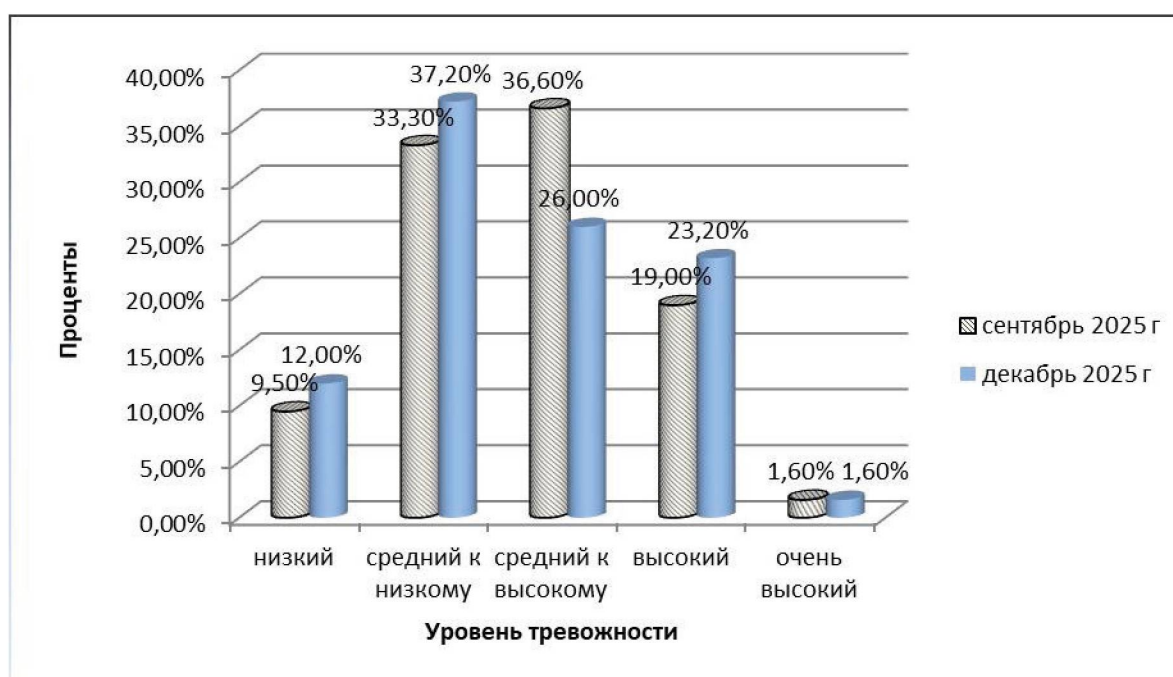
1. Занятия йогой эффективнее для концентрации. Самый впечатляющий прирост устойчивости внимания зафиксирован в ЭГ № 1 (+53,1 %). В то же время в контрольной группе (ОФП) этот показатель после занятий упал на 15,4 %, что может говорить о физическом утомлении, мешающем концентрации.

2. Умственная работоспособность выросла во всех группах, но в группах йоги динамика выше (ЭГ № 2 – 42,3 %, ЭГ № 1 – 37,7 %) по сравнению с ОФП (33,3 %). Это подтверждает, что йога не только тренирует тело, но и «перезагружает» мозг.

3. Возрастной аспект (2-й и 4-й курс). У студентов 4 курса (ЭГ № 2) наблюдается самый высокий итоговый показатель концентрации внимания (80,2 %), что свидетельствует о более глубоком влиянии практики на старших курсах или кумулятивном эффекте.

4. Скорость внимания. Применение хатха-йоги дает стабильный прирост скорости обработки информации (12–23 %), в то время как на ОФП изменения минимальны (2,2 %).

Для оценки уровня тревожности студентов был применен опросник «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлор (адаптация Т. А. Немчина), который включает в себя 50 утверждений. В опросе приняли участие 63 студентки 2-го курса в возрасте 18–19 лет, занимающихся йогой на занятиях физической культурой [9]. Результаты проведенного опроса представлены на рисунке.



Сравнительный анализ уровня проявления тревожности (шкала Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчина) у студенток 2 курса в начале и в конце учебного года (в %)

Анализ динамики уровня личностной тревожности студенток 2-го курса (шкала Дж. Тейлор в адаптации Т. А. Немчина) за период экспериментального исследования (сентябрь–декабрь 2025 г.) позволил выявить следующие закономерности.

1. **Снижение умеренно-высоких показателей.** Наблюдается выраженная положительная динамика в группе «среднего уровня с тенденцией к высокому», численность которой сократилась на **10,6 %** (с 36,6 % до 26,0 %). Это свидетельствует о снижении общего эмоционального напряжения у значительной части испытуемых под влиянием регулярных занятий йогой на занятиях физической культурой.

2. **Рост адаптивного потенциала.** Увеличение доли студенток со «средним уровнем с тенденцией к низкому» (на **3,9 %**) и «низким уровнем

нем» (на 2,5 %) подтверждает гипотезу об эффективности используемых методик релаксации и дыхательных практик. К концу семестра совокупный показатель студенток с благоприятным уровнем тревожности составил 49,2 % против 42,8 % в начале года.

3. Влияние ситуативных факторов. Рост группы с «высоким уровнем» тревожности (с 19,0 % до 23,2 %) на фоне стабильного показателя «очень высокого уровня» (1,6 %) объясняется спецификой периода проведения повторного замера (декабрь). Приближение зимней зачетно-экзаменационной сессии выступает мощным внешним стрессогенным фактором, который частично нивелирует эффект психофизической разгрузки.

Таким образом, использование элементов йоги в физическом воспитании способствует стабилизации психоэмоционального состояния студенток и препятствует переходу тревожности в критические («очень высокие») формы. Однако для эффективного противодействия экзаменационному стрессу в конце семестра рекомендуется расширение блока практик, направленных на развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости.

Мотивация к физической активности: метод MPAM-R (Motives for Physical Activity Measure – Revised) использовался среди студентов 1–4 курсов БГУИЯ (n=165). Позволяет осуществлять диагностику 5 основных мотивов к регулярной физической активности у подростков и взрослых (16–55 лет). Используется в спортивной, здоровьесберегающей и студенческой психологии. Содержит 30 утверждений – 5 шкал по 6 пунктов (шкала Лайкерта 1–5: «совсем не важно» – «очень важно»):

- 1) физическое здоровье, измеряются оздоровительные мотивы;
- 2) внешний вид – эстетические/имиджевые мотивы;
- 3) компетентность – познавательные-развивающие мотивы;
- 4) социальное общение – коммуникативные навыки;
- 5) удовольствие от процесса – внутренняя (психолого-значимая) мотивация.

Сумма по каждой шкале составляет 6–30 баллов. Профиль: высокий балл ≥ 24 = выраженный мотив; ≤ 12 = слабый. В ходе онлайн-анкетирования выявлены следующие ключевые мотивы и поведенческие паттерны:

- оздоровительные – 23 % → средний балл 23,1;
- внешний вид – 20 % → 22,4;
- компетентность – 9 % → 15,8;
- социальное общение – 44 % → 24,7;
- удовольствие – 55 % → 25,9.

На дополнительный вопрос о барьерах, препятствующих занятиям физической культурой были получены следующие ответы: не хватает времени (42 % респондентов); отсутствие привычки (29 %); лень и отсутствие желания (18 %); не позволяет состояние здоровья (8,5 %); нет цели (2,5 %).

На основе представленных данных можно сформулировать следующие выводы. Главным драйвером активности студентов является **«Удовольствие от процесса»** (55 % опрошенных, средний балл 25,9). Это самый высокий показатель, который говорит о том, что для большинства молодежи физическая культура ценна не как обязанность, а как способ получения позитивных эмоций и психологической разрядки. Мотивы **«Здоровье»** (23,1 балла) и **«Внешний вид»** (22,4 балла) находятся в «средней» зоне, немного не достигая порога высокой выраженности (24 балла). Студенты осознают важность хорошей физической формы и здоровья, но эти факторы пока не являются для них критическими стимулами, возможно, в силу молодого возраста и отсутствия выраженных проблем со здоровьем. Мотив **«Социальное общение»** занял второе место по выраженности (средний балл 24,7) и охватил 44 % респондентов. Это специфическая черта студенческой среды: спорт воспринимается как площадка для коммуникации, поиска друзей и интеграции в сообщество, а не только как индивидуальная тренировка. Шкала **«Компетентность»** показала самые слабые результаты (всего 9 % опрошенных, балл 15,8). Студенты БГУИЯ в массе своей не стремятся к спортивным достижениям, изучению сложных техник или соревновательному росту. Им важнее «быть в процессе», чем «быть лучше всех».

Результаты исследования подтверждают гипотезу об эффективности интеграции хатха-йоги в образовательный процесс по физической культуре. За 16 недель занятий отмечено статистически значимое улучшение когнитивных показателей (устойчивость внимания +53,1 %, умственная работоспособность +42,3 %) и снижение уровня личностной тревожности (уменьшение доли студентов с высокой тревожностью на 10,6 %). Основными мотиваторами физической активности у студентов являются психологическое удовольствие (55 %) и социальное взаимодействие (44 %), что подчеркивает важность включения групповых и релаксационных практик в образовательный процесс.

Для успешного внедрения методики рекомендуется соблюдать следующее:

- 1) **дифференцированный подход**: адаптация упражнений под уровень подготовки (модификация асан, постепенное усложнение пранаям);
- 2) **системность**: замена разовых мастер-классов регулярными занятиями (2 раза в неделю по 90 минут);
- 3) **психологический комфорт**: исключение соревновательности, акцент на личном прогрессе и саморегуляции.

Перспективы дальнейших исследований включают изучение долгосрочных эффектов практики среди студентов с высоким уровнем тревожности и адаптацию методики для других возрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Куликова, Т. И. Психозэмоциональное состояние студентов во время перехода на дистанционное обучение в первую волну самоизоляции / Т. И. Куликова // Педагогический ИМИДЖ. – 2020. – Т. 15, № 1 (50). – С. 112–122. – DOI: 10.32343/2409-5052-2021-15-1-112-122.
2. Козленко, У. В. Изучение копинг-стратегий как способов преодоления трудностей у студентов медицинского университета / У. В. Козленко // Проблемы и перспективы развития современной медицины : сб. науч. ст. XVII Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, г. Гомель, 22–23 апр. 2025 г. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол.: И. О. Стома [и др.]. – Гомель, 2025. – С. 126–129. – URL: gsmu.by (дата обращения: 25.04.2026).
3. Мещерякова, И. Н. Особенности психологической адаптации студентов-первокурсников / И. Н. Мещерякова, Е. Г. Демец // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 62-4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskoy-adaptatsii-studentov-pervokusnikov> (дата обращения: 25.04.2026).
4. Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials / H. Cramer, R. Lauche, J. Langhorst, G. Dobos // Depression and Anxiety. – 2018. – Vol. 35, no. 9. – P. 830–843. – DOI: 10.1002/da.22762.
5. The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women / M. Shohani, T. Haider, L. Jiang [et al.] // International Journal of Yoga. – 2020. – Vol. 13, no. 1. – P. 12–18. – DOI: 10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16.
6. Gothe, N. P. Yoga and cognition: A meta-analysis of chronic and acute effects / N. P. Gothe, E. McAuley // Psychological Research. – 2015. – Vol. 79, no. 5–6. – P. 845–855. – DOI: 10.1097/PSY.0000000000000218.
7. Кузнецова, И. В. Влияние йоги на психозэмоциональное состояние студентов / И. В. Кузнецова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2018. – № 12 (1). – С. 45–52.
8. Pascoe, M. C. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis / M. C. Pascoe, D. R. Thompson, C. F. Ski // Psychoneuroendocrinology. – 2017. – Vol. 86. – P. 152–168. – DOI: 10.1016/j.psyneuen.2017.08.008.
9. Юденко, А. Н. Укреплении ментального и физического здоровья студентов средствами йоги / А. Н. Юденко // Республ. научн.-практич. конф. «Управление в сфере физической культуры и спорта: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты» 29–30 января 2025 г. – Минск : АУП, БГЭУ, 2025. – С. 52–57.

Поступила в редакцию 30.04.2026