

УДК 796.035

СОЧЕТАНИЕ КАРДИО-НАГРУЗОК И «МЯГКИХ» НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА КАК ПУТЬ К БАЛАНСУ МЕЖДУ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ И ВОССТАНОВЛЕНИЕМ

Агапова Е. К.

Студент,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

Современная фитнес-индустрия представляет множество направлений тренировок: от высокоинтенсивных нагрузок, таких как ВИИТ и функциональный тренинг, до спокойных и размеренных «мягких» направлений фитнеса, таких как йога, пилатес, миофасциальный релиз. Актуальным является поиск баланса между ними. Аэробные нагрузки позволяют обеспечить эрготропный эффект, приводя организм в тонус и укрепляя сердечно-сосудистую систему, а «мягкие» техники работают с мышечным и ментальным равновесием, способствуя возникновению трофотропного эффекта. Грамотное сочетание кардио-нагрузок и «мягких» направлений фитнеса позволит не только улучшить физические качества, но и обрести ментальный баланс, что особенно важно для поддержания высокой эффективности деятельности в настоящее время.

Ключевые слова: кардионагрузки, мягкий фитнес, аэробика, йога,

гармоничное развитие, баланс, восстановление.

***COMBINING CARDIO AND SOFT FITNESS TO STRIKE A BALANCE
BETWEEN ENDURANCE AND RECOVERY***

Agapova E. K.

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

*Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health
Technologies,*

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

The modern fitness industry offers a wide range of training options, from high-intensity workouts like HIIT and functional training to more relaxed, more gentle forms of fitness like yoga, Pilates, and myofascial release. Finding a balance between these two is crucial. Aerobic exercise provides an ergotropic effect, toning the body and strengthening the cardiovascular system, while "soft" techniques work on muscular and mental balance, promoting a trophotropic effect. A proper combination of cardio and soft fitness exercises will not only improve your physical fitness but also help you achieve mental balance, which is especially important for maintaining high performance these days.

Key words: cardio, soft fitness, aerobics, yoga, harmonious development, balance, restoration.

Актуальность.

Ритм современной жизни создает атмосферу психологического напряжения, в результате чего актуальной проблемой становится поиск способов обретения физической и психологической целостности, в результате чего актуальным становится комплексный и осознанный подход к фитнес-тренировкам. На смену культу максимальной интенсивности приходит тренд на продуманные, сбалансированные и устойчивые физические практики, которые учитывают не только физическую форму, но и ментальное благополучие людей.

Для улучшения физического здоровья и достижения оптимальной физической формы люди очень часто выбирают различные тренировочные системы, среди которых особую популярность имеет фитнес технологии. Каждый человек на протяжении жизни формирует предпочтения к тому или иному виду физической активности, каждая из которых имеет свои сильные и слабые стороны.

Йога, как практика с многовековой историей, концентрируется на развитии пластичности тела, мышечного контроля, внимательности и достижения состояния умиротворения. В современных классификациях оздоровительных систем йога относится к «мягким» направлениям фитнеса, характеризующимся безударной нагрузкой, плавными движениями, рассчитанная в том числе и на занимающихся, имеющих невысокий уровень физической подготовленности [2].

Аэробика представляет собой занятия средней и высокой интенсивности, главная цель которых – укрепление кардио-респираторной системы, повышение работоспособности организма и активное расходование энергии. Занятия аэробикой имеют ряд противопоказаний и рассчитаны на более физически подготовленный контингент [3].

Актуальным является вопрос о подборе оптимального сочетания нагрузок, поскольку с помощью одного направления достаточно сложно

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

решить все имеющиеся задачи. Несмотря на всю пользу йоги для ментального и физического благополучия, она часто не обеспечивает необходимую нагрузку для сердечно-сосудистой системы [4], что критически важно для повышения выносливости. Аэробика, в свою очередь, оказывает позитивное влияние на сердце и дыхательную систему [5], даёт заряд бодрости, но обычно не ставит своей основной целью работу над подвижностью суставов, коррекцию позвоночника, обучение техникам снятия напряжения и пр. Таким образом, наиболее эффективным решением может стать не выбор между двумя практиками, а их грамотная интеграция: аэробика будет давать эрготропный (мобилизирующий) эффект, а средства «мягкого» фитнеса – трофотропный (восстанавливающий) эффект.

Далее будет рассмотрено, каким образом комбинация средств йоги и аэробики может сформировать сбалансированный тренировочный комплекс. Мы проанализируем, почему их объединение приводит к более значимым результатам в улучшении общего тонуса, увеличении диапазона движений, наращивании силовых показателей, устойчивости к нагрузкам и стабилизации эмоционального фона.

Цель исследования: проанализировать средства аэробики и «мягкого» фитнеса в контексте создания оптимального баланса нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение.

В условиях современного темпа жизни, когда вопросы физического и психического благополучия выходят на первый план, всё больше людей обращаются к йоге. Йога представляет собой совокупность психофизических практик, разработанных в различных направлениях индуизма и буддизма с целью достижения человеком возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле йога – одна из шести ортодоксальных школ философии индуизма [6]. Её истоки, уходящие вглубь веков, не помешали ей стать чрезвычайно востребованным инструментом для самосовершенствования в современном обществе.

Важно понимать, что йога представляет собой не просто комплекс гимнастических элементов, а целостную философско-практическую систему. Её конечная цель – обретение баланса и единства на всех уровнях человеческого существа: телесном, интеллектуальном и духовном [6]. Для осознанной практики важно понимать базовые концепции, которые лежат в основе йоги. Несмотря на разнообразие современных направлений, все они опираются на общие фундаментальные принципы, которые обеспечивают целостный подход.

Йога зародилась в древнеиндийской культуре как путь духовного роста, конечной целью которого было освобождение и познание высших истин. Физические упражнения (асаны), техники управления дыханием (пранаяма) и медитация выступали в роли инструментов для работы с сознанием. Современные адаптации, распространившиеся по всему миру, сохранили эту суть, сделав методы доступными для широкого круга людей, стремящихся укрепить здоровье. При работе с физическим телом йога позволяет развивать гибкость, силу помогает снять излишнее напряжение. При работе с ментальным компонентом йога способствует снижению стресса, психологической разгрузке. Физические и ментальные практики учат расслаблению, умению сфокусироваться на собственном теле [1].

Многообразие стилей позволяет каждому найти подходящий вариант. Хатха-йога считается классическим базовым направлением, где в умеренном темпе осваиваются ключевые позы и дыхание, что оптимально для новичков. Аштанга-йога – это динамичная и строгая система, которая построена на неизменных последовательностях асан, требующих хорошей подготовки. Виньяса-йога характеризуется плавным, почти танцевальным потоком движений, синхронизированных с дыханием, что повышает общую интенсивность занятия. Инь-йога предлагает совершенно иной подход: пассивное длительное удержание поз, направленное на глубокое воздействие на соединительные ткани и суставы, что способствует глубокому расслаблению.

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Помимо этого, существуют и другие известные школы, например, Айенгар-йога, делающая акцент на безупречной анатомической отстройке асан, Кундалини-йога, сочетающая динамические практики для пробуждения энергии, или Бикрам-йога, проходящая в условиях повышенной температуры. Выбор направления определяется личными целями, физическим состоянием и темпераментом практикующего.

Физические эффекты регулярных занятий йогой составляют прочную основу для оздоровления. Одним из самых заметных результатов является развитие гибкости и увеличение подвижности суставов [1]. Асаны, включающие элементы растягивания и скручиваний, постепенно и безопасно расширяют диапазон движений, что не только улучшает пластичность, но и служит профилактикой травм в быту и в других видах двигательной активности, тем самым компенсируя мышечную скованность. Вопреки стереотипу, йога также является мощным инструментом для развития силы, особенно глубоких стабилизирующих мышц кора, спины и ног, которые отвечают за удержание тела в пространстве. Статическая нагрузка в асанах отлично тренирует мышечную выносливость. Неотъемлемой частью практики является работа над осанкой и правильным положением тела в каждой позе. Всё это позволяет воспитывать осознанность в процессе движения, укрепляет мышцы-стабилизаторы позвоночника и помогает исправить дисбалансы, вызванные сидячим образом жизни, что критически важно для здоровья опорно-двигательного аппарата. Кроме того, многие позы (скручивания, наклоны и перевёрнутые положения) действуют по принципу мягкого массажа, улучшая периферическое кровообращение и стимулируя работу внутренних органов, что благотворно сказывается на общем метаболизме [9].

Психоэмоциональные аспекты, являющиеся результатом регулярной практики, зачастую ценятся практикующими даже выше, чем физические. Наиболее значимым для жителя мегаполиса является мощный антистрессовый эффект. Техники осознанного глубокого дыхания (пранаямы) напрямую

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

воздействуют на вегетативную нервную систему, способствуя переходу от состояния возбуждения и тревоги к спокойствию и восстановлению. Медитативные компоненты практики учат наблюдать за потоком мыслей, не вовлекаясь в него, что снижает уровень тревожности и «ментального шума» [11]. Постоянная необходимость фокусироваться на ощущениях в теле и ритме дыхания тренирует навык концентрации и присутствия в текущем моменте – так называемую осознанность, пребывание в состоянии «здесь и сейчас» [12]. Этот навык, перенесённый в повседневную жизнь, повышает эффективность и эмоциональную устойчивость. Практика учит лучше распознавать и принимать свои эмоциональные состояния, управлять ими, избегая подавления. Всё это в совокупности (снятие нервного напряжения, умственное расслабление и физическая усталость) естественным образом приводит к нормализации и улучшению качества сна, что является краеугольным камнем для восстановления сил и поддержания высокого уровня энергии. Таким образом, йога создаёт универсальный и прочный фундамент как для телесного здоровья, так и для психической стабильности, что делает её идеальной точкой отсчёта для гармоничного дополнения более интенсивными кардио-нагрузками.

Если йога позволяет создавать основу, более активные кардио-нагрузки в свою очередь придают динамичности и активности, являясь при этом своеобразным «двигателем прогресса». Аэробика представляет собой комплекс танцевальных и гимнастических упражнений, выполняемых под ритмичную музыку, задействующая в работе крупные мышечные группы [3]. Её основная задача – «разогнать» метаболизм, зарядить тело энергией и вывести показатели выносливости на новый уровень.

В индустрии фитнеса аэробным тренировкам отводится роль универсального инструмента: они доступны, вариативны и обладают доказанным позитивным влиянием на сердце и сосуды. По своей сути это не просто комплекс упражнений, а целый «ритуал», позволяющий привести организм в тонус, значительно улучшить общее самочувствие и помочь в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

достижении оздоровительных целей.

Само понятие «аэробика» происходит от греческих слов «воздух» (air) и «жизнь» (bios), что буквально означает «живущий в воздухе». Ключевой принцип таких тренировок – выполнение движений со средней интенсивностью в течение продолжительного отрезка времени, что способствует более активному функционированию сердечной мышцы, а лёгкие, в свою очередь, активнее насыщают кровь кислородом.

Аэробной называют любую активность, при которой энергия вырабатывается за счёт окисления питательных веществ кислородом, что сопровождается повышенной нагрузкой на кардиореспираторную систему. Современный фитнес предлагает огромный выбор форматов, который позволяет подобрать занятие по интересам и возможностям [8]. Например, танцевальная аэробика объединяет ритмичные шаги с элементами хореографии, превращая тренировку в своеобразный «кардио-танец». Степ-аэробика строится вокруг повторяющихся подъёмов и спусков со специальной платформы, что дополнительно нагружает мышцы ног и усиливает эффект для сердца. Aqua-motion – направление водных программ, где занимающиеся в высоком темпе выполняют различные комбинации в водной среде, что также тренирует кардиореспираторную выносливость. Отдельного внимания заслуживают интервальные тренировки высокой интенсивности (ВИИТ), где короткие взрывные периоды максимального усилия чередуются с фазами отдыха или низкоинтенсивного движения, что делает их крайне эффективными для ускорения метаболизма [10]. Популярными и доступными для широкой аудитории являются и классические виды аэробной активности: бег, плавание, велоспорт, скандинавская ходьба и пр.

Систематическое выполнение аэробных упражнений оказывает комплексное укрепляющее воздействие на организм. Наиболее значимым является развитие сердечно-сосудистой системы: сердечная мышца становится сильнее и эффективнее прокачивает кровь, в результате чего нормализуются

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

показатели артериального давления, снижается риск возникновения заболеваний сердца и сосудов, повышается общая работоспособность. Ещё одно ключевое преимущество аэробных нагрузок – активное расходование калорий, что делает их незаменимым компонентом в программах по снижению и контролю веса. Аэробные тренировки создают необходимый энергетический дефицит, способствуя тем самым уменьшению жировых отложений. Интересный парадокс заключается в том, что, затрачивая энергию на занятия, человек в долгосрочной перспективе получает её ещё больше: за счёт оптимизации доставки кислорода и питательных веществ к клеткам повышается общий жизненный тонус.

Помимо выраженных физических эффектов, аэробные нагрузки вносят весомый вклад в психоэмоциональное благополучие. В процессе интенсивной нагрузки организм активно синтезирует эндорфины – так называемые «гормоны радости», которые способны снижать болевые ощущения и вызывать состояние лёгкой эйфории. Регулярные занятия могут служить действенным немедикаментозным средством для улучшения настроения и профилактики депрессивных состояний. Достижение поставленных целей, коррекция фигуры и улучшение самочувствия закономерно укрепляют веру в себя и повышают самооценку. Кроме того, улучшение мозгового кровообращения во время и после кардионагрузок положительно сказывается на умственных функциях, у человека усиливается концентрация, улучшается память и скорость обработки информации [7].

Таким образом, аэробные нагрузки представляют собой мощный многофункциональный инструмент для повышения физической работоспособности, укрепления здоровья и стабилизации эмоционального фона. Во взаимодействии с «мягким» фитнесом она позволяет выстроить по-настоящему целостный и сбалансированный подход к заботе о телесном и о ментальном благополучии.

Объединение мягких направлений фитнеса и аэробных нагрузок в единую

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

систему тренировок рождает симбиоз, где совокупный эффект превосходит простую сумму отдельных частей. Аэробные нагрузки способствуют эрготропному эффекту: они служат мощным стимулом для укрепления сердечно-сосудистой системы, повышения выносливости и активного энергообмена, тем самым увеличивают жизненный тонус, позволяют мобилизовать силы для активной деятельности. «Мягкие» нагрузки обеспечивают трофотропный эффект через глубокую работу с телом и сознанием, что способствует восстановлению и поддержанию гомеостаза в организме. Гармоничное сочетание рассматриваемых нагрузок создаёт уникальный инструмент для достижения целостности [13].

Главная ценность такой интеграции заключается во взаимодополняемости используемых средств:

- увеличение эффективности тренировок: гибкое гармоничное тело с подвижными суставами демонстрирует лучшую биомеханику во время кардиоупражнений, сформированный мышечный корсет напрямую улучшает технику бега, прыжков и других циклических движений, делая их более экономичными и результативными;

- формирование устойчивого и уравновешенного психоэмоционального фона: аэробные нагрузки стимулируют выброс эндорфинов, создавая заряд бодрости и энергии, а «мягкие» направления фитнеса учат управлять этим состоянием, регулируя его через техники дыхания и глубокого расслабления;

- поддержание разнообразия: чередование принципиально разных по характеру активностей устраняет монотонность, поддерживая долгосрочный интерес и приверженность тренировочному процессу.

Для реализации этого потенциала необходимо придерживаться продуманных принципов комбинирования. В рамках одной тренировки последовательность строится, исходя из приоритета безопасности и поставленной цели:

- если основная задача – это развитие выносливости или жиросжигание,

занятие можно начать с динамической йоги или легкого кардио, затем перейти к основной аэробной части, после чего выполнить блок на восстановление, растяжку и мобилизацию, завершив короткой релаксацией или медитацией;

– если в приоритете развитие гибкости и силы, последовательность может быть несколько иной: после разминки следует интенсивная или силовая йога, а легкая аэробная сессия выступает в роли завершающей «заминки».

Планирование нагрузки в дневных микроциклах позволит повысить эффективность. Например, утренняя йога поможет пробуждению и настройке дыхания, а вечерняя аэробика позволит снять напряжение, накопившееся в течение дня. Это предотвращает переутомление и повышает качество каждого отдельно взятого занятия.

Базовое недельное соотношение для большинства людей варьируется от двух до четырех аэробных сессий и такого же количества занятий йогой, включая короткие утренние практики. Точный баланс корректируется индивидуально в зависимости от уровня подготовки, целей и скорости восстановления.

Ключевое правило управления нагрузкой – цикличность и периодизация. Высокоинтенсивные интервальные тренировки необходимо чередовать с днями умеренного кардио и восстановительной йоги. Кроме того, каждые несколько недель полезно планировать «разгрузочную» неделю с акцентом на низкоинтенсивное кардио и глубокие восстанавливающие практики, что позволяет телу адаптироваться и избежать состояния перетренированности.

Приступая к практике, необходимо учитывать возможные противопоказания и меры предосторожности. При наличии сердечно-сосудистых заболеваний обязательна предварительная консультация с врачом, резкие интервальные нагрузки на начальном этапе следует исключить. При проблемах с суставами или остеопорозе предпочтение стоит отдавать низкоударным аэробным вариантам (плавание, эллипс, велосипед) и мягким формам йоги. В период беременности требуются специальные модификации

обеих практик, а интенсивные интервалы и глубокие скручивания противопоказаны.

Признаки перетренированности или хронической усталости – сигнал к снижению интенсивности тренировок и увеличению доли восстанавливающей йоги. Любые травмы требуют работы под руководством специалиста и обязательной адаптации упражнений.

Контроль прогресса и объективная оценка результатов являются важными компонентами успеха. Ключевыми метриками для отслеживания служат частота сердечных сокращений в покое и скорость её восстановления после нагрузки, субъективное самочувствие, динамика гибкости (например, в простом тесте на наклон вперед), рост производительности (увеличение дистанции или времени пробежки) и такие интегральные показатели, как качество сна и уровень стресса.

Основной принцип прогрессии – постепенность: каждые 2-4 недели можно увеличивать продолжительность или интенсивность аэробной части на 5-10% либо усложнять йогические последовательности. Ведение дневника тренировок и периодическое выполнение простых контрольных тестов (например, тест на восстановление частоты сердечных сокращений после приседаний) помогают сделать прогресс наглядным и мотивирующим.

Для комфортных и безопасных занятий полезно помнить о практических деталях: использовать качественную амортизирующую обувь для аэробных сессий, нескользящий коврик для йоги, соблюдать питьевой режим и не принимать плотную пищу за 1,5–2 часа до интенсивной нагрузки, внедрять в течение дня короткие 5–10 – минутные «йога-паузы» для нейтрализации последствий сидячей работы. Также необходимо корректировать объем и интенсивность нагрузок, ориентируясь на собственное самочувствие, возраст и цели, а также не сравнивать свои результаты с чужими достижениями.

Выводы. Таким образом, грамотное сочетание аэробных нагрузок и «мягких» направлений фитнеса открывает путь к формированию гармоничного, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭ Эл № Фс 77-68405 ISSN 2541-8327

выносливого и гибкого тела, поддерживаемого устойчивым и ясным психическим состоянием. Аэробные нагрузки позволяют обеспечить эрготропный эффект, приводя организм в тонус и укрепляя сердечно-сосудистую систему, а «мягкие» техники работают с мышечным и ментальным равновесием, способствуя восстановлению организма (трофотропный эффект).

Ключ к целостному оздоровлению лежит в осознанном и методичном объединении этих видов двигательной активности. Их интеграция обеспечивает не просто комплексное развитие физических качеств, но и становится опорой для формирования ментального равновесия, эффективно снижая уровень тревожности.

Использование стратегий грамотного совмещения и разработка персонализированных планов занятий открывают путь к формированию оптимального физического и психологического самочувствия, состоянию внутреннего баланса, где энергия и спокойствие существуют в неразрывном единстве.

Библиографический список

1. Алешко, А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека / А. Алешко, Е. А. Широкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 71–75.
2. Бабинова, Е. С. Йога как одна из древних систем оздоровления духа и тела / Е. С. Бабинова, И. М. Ткач, Е. В. Матухно // Молодежь и наука: актуальные проблемы фундаментальных и прикладных исследований: материалы VI Всероссийской национальной научной конференции молодых учёных. – Комсомольск-на-Амуре, 2023. – С. 427–429.
3. Матявина, С.И. Аэробика. Влияние аэробики на организм человека / С. И. Матявина, М. К. Кожанова // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 4 (88). – С. 94–98.

4. Петрова, Л. Ю. Влияние занятий йогой на качество жизни занимающихся / Л. Ю. Петрова, Е. Ю. Внукова, С. П. Шепель, С. Б. Маврина // Влияние Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 11. – С. 26–33. doi:10.24412/2305-8404-2022-11-26-33

5. Сорокина, Е. Л. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на состояние сердечно-сосудистой системы учащихся старшего школьного возраста / Е.Л. Сорокина // Всероссийская научно-практическая конференция «Наука и социум». – 2020. – № XIV. – С. 102–108. doi:10.38163/978-5-6043858-4-5_2020_102

6. Коломийцева, А. А. Йога: социально-философский аспект / А. А. Коломийцева // Форум молодых ученых. – 2018. – №3(19). – С. 265–271.

7. Лешкевич В. А., Влияние физической нагрузки на повышение когнитивных способностей студентов / В. А. Лешкевич, А. В. Лешкевич // Наука и образование. – 2024. – Вып. 7, №4. – С.1.

8. Лисицкая, Т. С. Аэробика. Частные методики. Том 2 / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019. – 230с.

9. Плешакова, Э. А. Основные упражнения (асаны) в йоге для поддержания здоровья / Э. А. Плешакова // Наука через призму времени. – 2024. – № 6 (87). – С. 26–28.

10. Свечкарёв, В. Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга / В. Г. Свечкарёв // Научные известия. – 2019. – № 15. – С. 100–104.

11. Чичерова, П. А. Роль йоги и медитации в улучшении физического и психического здоровья студентов / П. А. Чичерова, С. В. Курылев // Наука-2020. – 2024. – № 7 (74). – С. 105–111.

12. Широкова, Е. А. Психологические особенности и психоэмоциональное состояние лиц, практикующих двигательные медитации / Е. А. Широкова, В. С. Макеева, А. Б. Саблин, Г. Г. Полевой // Теория и Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

практика физической культуры. – 2024. – № 5. – С. 63–65.

13. Shirokova E. Physical and psychological welfare of student at higher educational establishments during «soft» fitness and classical aerobics lessons / E. Shirokova, V. Makeeva, G. Yamaletdinova, M. Shchegoleva // BIO WEB OF CONFERENCES: First International Scientific-Practical Conference “Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports” (PES 2020). – EDP Sciences, 2020. – P. 00002.