УДК 378.17
ББК 75.4

DOI 10.47475/2500-0365-2023-18101

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Ю. А. Бубенцова, В. А. Шалабодина

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

В работе представлены результаты проведенного исследования, направленного на выявление факторов мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе, а также проанализированы возможные формы занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением средств йоги и их влияние на психоэмоциональное состояние обучающихся.

Ключевые слова: *йога, студенты, физическая культура, спорт, вуз, мотивация.*

Актуальность. Снижение уровня физической и двигательной активности молодежи — актуальная тема поколения Альфа. В наше время, студенты ступени высшего и среднего профессионального образования все реже посещают различные физкультурно-спортивные занятия в свободное время. Связан этот факт с нехваткой времени или желания [4. С. 83; 9. С. 45; 11. С. 79].

В период обучения, студентам предоставляются широкие возможности заниматься физической культурой и спортом, как в рамках обязательной дисциплины «Физическая культура», так и в рамках студенческих спортивных клубов, кружков и секций. Однако вопрос мотивации студентов к занятиям физической культурой в постковидный период, когда вновь открылись спортивные залы и появилась возможность заниматься очно, всё еще остается актуальным [1. С. 122; 5. С. 317; 6. С. 39; 10]. Согласно показателям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), еженедельной нормой двигательной активности для студента старше 18 лет, является 150—300 минут, что составляет не менее 2,5 часов в неделю. Одним из видов двигательной активности, популярной у молодежи, являются занятия по различным видам фитнес направлений, среди которых: классическая и степ-аэробика, йога, пилатес, силовые виды фитнеса, различные танцевальные виды актуальным [2. С. 112; 3. С. 102; 6. С. 42; 7; 8].

Возвращаясь к вопросу мотивации студентов к занятиям физической культурой, мы предположили, что введение элективного курса «Фитнес-йога» в рамках физической культуры в высшем учебном заведении сможет привлечь молодежь к занятиям, как в рамках основного, так и в рамках дополнительного образовательного процесса [1. С. 122; 2. С. 112].

Занятия йогой — это физические и умственные упражнения, практикуемые во всем мире. Йога состоит из асан (упражнений), дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), поэтому развивает человека всесторонне — через тело, ум и эмоции. Хотя изначально, йога — это духовная практика, в больших городах духовность занимает её малую часть. Многие техники адаптируются под задачи учеников, и акцент делается на работу с телом и дыханием. Без духовной основы йога не менее ценна для развития физического здоровья.

Поэтому при использовании средств йоги в учебном процессе, рекомендуется подбирать упражнения из фитнес-йоги, знакомя студентов с асанами и упражнениями в различных их вариациях и упрощениях, а не с философией течения [5; 6; 12. С. 224].

Фитнес-йога — это физкультурно-оздоровительная программа, основанная на классической хатха-йоге, включающая технически правильное выполнение асан с контролем над дыханием и концентрацией на отдельных мышцах, органах или их группах. Основное отличие заключается в том, что фитнес-йога — это динамичный

вариант хатха-йоги. Позы остаются такими же, но человек не обязан застывать в них надолго, и это несомненный плюс для тех, кто любит более активные занятия, но не может себе позволить очень высокие физические нагрузки [2. С. 112]. В данный вид йоги интегрированы асаны хатха-йоги, упражнения нейробики, дыхательные упражнения, упражнения суставной гимнастики и самомассаж [2. С. 112; 3. С. 102; 9. С. 45].

Фитнес-йогу можно считать идеальной нагрузкой для новичков без опыта тренировок, так как она создает баланс разума и тела, развивает концентрацию внимания и улучшает физическую форму. Одна из задач фитнес-йоги состоит в том, чтобы познакомить занимающихся с популярной практикой, не искажая ее сути, и постараться не противоречить основным принципам йоги. Данный вид физической нагрузки улучшает здоровье, наводит порядок в душе, теле и восстанавливает баланс между физическим и духовным, заставляет организм работать как единое целое. Фитнес-йога лишена мистической окраски и опирается на научно доказанную пользу от занятий йогой [2. С. 112; 12. С. 224].

Фитнес-йога помогает не только держать свое тело в форме и развивать физические качества, но и находить умиротворение и внутреннее спокойствие. Такие занятия снижают уровень стресса, напряжение, сонливость, беспокойство и негативные эмоции, увеличивают умственный покой, силу, осознанность и радость, способствуют расслаблению, тем самым улучшая психоэмоциональное состояние занимающихся [2. С. 112; 4. С. 83].

Цель исследования: изучение заинтересованности студентов к занятиям йогой в вузе и влияния различных форм организации занятий на психоэмоциональное состояние обучающихся.

Задачи исследования:

1. Выявить факторы, мотивирующие студентов к занятиям йогой в рамках обучения в вузе.
2. Провести анализ влияния различных форм организации занятий на психоэмоциональное состояние обучающихся на основе данных средних субъективных самооценок по показателям самочувствия, активности и настроения.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 108 студентов 1—3 курса Московского городского педагогического университета в возрасте от 17 до 22 лет. Из них 94 студента не занимались йогой до поступления в вуз, а 14 студентов ранее посещали занятия по различным видам йоги.

Первая часть исследования представляла собой анкетирование, по результатам которого были выявлены факторы, мотивирующие студентов к занятиям йогой.

Вторая часть исследования представляла собой эксперимент, который был организован для выявления наиболее удобной формы занятий с учетом возможностей студенческой молодежи. В эксперименте приняли участие 46 студенток педагогического профиля обучения, разделенных на две группы по 23 человека. Первая группа занималась по элективному курсу «Фитнес-йога» в форме очных групповых занятий (группа 1); вторая группа занималась дома самостоятельно по записанному преподавателем видео-курсу (группа 2). Объем и содержание занятий в обеих группах — идентичны.

Полученные результаты эксперимента были обработаны средствами математической статистики и проверены по t-критерию Стьюдента. В заключении были сделаны выводы на основе результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. По результатам первой части исследования были выявлены следующие факторы, мотивирующие студентов к занятиям йогой в рамках обучения в вузе: возможность заниматься, не имея специальной физической подготовленности; возможность не только повысить свою двигательную активность средствами йоги, но расслабиться, сменить обстановку после напряженного учебного дня; популярность йоги среди молодежи; личность преподавателя; возможность заниматься в группе и самостоятельно во внеучебное время.

По личным восприятиям занимающихся йогой в вузе, был получен следующий результат эффективности занятий: 88 % опрошенных развили физические качества; 62 % опрошенных воспитали личностные качества.

Во второй части исследования изучались факторы, оказавшие влияние на выбор формы занятий. Так, занимающимися очно, были отмечены следующие факторы: оперативная корректировка преподавателем техники выполнения упражнений; положительная атмосфера и энергетика единомышленников в группе; наличие просторного спортивного зала и необходимого инвентаря; возможность полностью погрузиться в занятие, не отвлекаясь на бытовые дела. В то время как занимающиеся по онлайн курсу, отметили: возможность заниматься в любое удобное время; отсутствие стеснения при занятиях дома; наличие комфортной домашней атмосферы; отсутствие

необходимости наличия большого пространства для занятий.

Обе группы занимались по 2 часа в неделю в течение одного семестра (с сентября по январь). В период исследования велась субъективная оценка психоэмоционального состояния с использованием опросника для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) до и после каждого занятия. Итоговые усредненные показатели САН представлены в таблице.

Статистическая обработка результатов эксперимента

Показатели эмоционального состояния		Группа 1 n = 23	Группа 2 n = 23	Уровень значимости P
Самочувствие	До занятий	4,79 ± 0,65	4,89 ± 0,69	> 0,05
	После занятий	6,85 ± 0,26	5,76 ± 0,28	< 0,05
	Прирост	2,06	0,87	
Активность	До занятий	4,9± 0,19	5,1± 0,20	> 0,05
	После занятий	4,1± 0,22	4,6± 0,24	< 0,05
	Спад	0,8	0,5	
Настроение	До занятий	4,91± 0,46	5,0±0,48	> 0,05
	После занятий	6,7±0,22	5,7±0,31	< 0,05
	Прирост	1,79	0,7	

В результате эксперимента было выявлено, что показатели самочувствия и настроения у занимающихся в обеих группах повысились, а показатели активности — уменьшились. Прирост по показателям самочувствия у занимающихся очно оказался на 1,19 балла больше, чем у занимающихся дистанционно, а по показателям настроения — на 1,09 балла больше, чем у занимающихся дистанционно. Данные результаты свидетельствуют о положительном влиянии занятий йогой на психоэмоциональное состояние студентов, а преимущественный прирост показателей у группы 1 объясняется полным погружением в занятие очной формы.

Спад активности в обеих группах объясняется увеличением физической нагрузки во время занятий и повышенному затрату калорий. Разница между уровнем активности занимающихся очно и дистанционно составила 0,3 балла, что объясняется правильным выполнением техники упражнений под контролем преподавателя, использованием дополнительного инвентаря и повышенной моторной плотностью при очных занятиях в зале по сравнению с занятиями в домашних условиях.

Заключение. Организация занятий по йоге в рамках образовательного процесса высшего учебного заведения обладает существенным мотивационным потенциалом, причем вне зависимости от формы организации занятий — дистанционной или очной. Студенты проявляют высокую заинтересованность к данному направлению из-за явного отличия подобных занятий от общепринятой концепции проведения предмета «Физическая культура», с которой большинство было знакомо благодаря освоению дисциплины в школе.

Учитывая современную ситуацию, при которой преподавателям физической культуры в университете приходится зачастую проводить занятия для мало мотивированных студентов, поиск решений повышения заинтересованности является первоочередным. В данном исследовании был учтен уровень психоэмоционального состояния, полученный по результатам методики САН. По каждому из показателей (самочувствие, активность, настроение) в обеих группах был зафиксирован прирост, однако студенты, которые занимались очно, показали лучшую динамику. Основываясь на этих данных, можно сделать вывод, что внедрение в образовательный процесс по физической культуре в вузе средств йоги может повысить мотивацию обучающихся и, как следствие, увеличить процент занимающихся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, если мы рассматриваем формат дистанционных занятий, что, безусловно, отразиться на уровне здоровья и работоспособности студентов.

Список литературы

1. Бубенцова, Ю. А. Модернизация процесса физического воспитания в вузе и ее влияние на эмоциональное состояние обучающихся / Ю. А. Бубенцова // ScienceJuice2020 : Сборник статей и тезисов, Москва, 23—27 ноября 2020 года. — М., 2021. — С. 121—122.

2. Бубенцова, Ю. А. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник. — М., 2021. — 112 с.

3. Бубенцова, Ю. А. Повышение психоэмоционального состояния обучающихся средствами нейробики / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник, А. С. Патаева // Шаг в науку : Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. — М., 2022. — С. 98—102.

4. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в период пандемии: проблемы и реализация / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова, Н. А. Белоножкина, Т. С. Корженевская // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2021. — Т. 16. — № 2. — С. 77—83.

5. Иванов, В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека / В. Д. Иванов, С. А. Ярушин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4(15). — С. 427—433.

6. Иванов, В. Д. Йога как нетрадиционная система оздоровления / В. Д. Иванов, Е. С. Волосникова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 3. — С. 87—92.

7. Филатова, А. А. Средства повышения двигательной активности студентов педагогического вуза / А. А. Филатова, Д. А. Цой // Шаг в науку : сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. — М., 2022. — С. 314—317.

8. Чозгиян, О. П. Реализация элементов здоровьесберегающих технологий в развивающей среде образовательной организации / О. П. Чозгиян // Медработник дошкольного образовательного учреждения. — 2021. — № 2. — С. 36-42.

9. Шалабодина, В. А. Оксипауза как способ улучшения функциональных показателей студентов на занятиях по физической культуре / В. А. Шалабодина, А. М. Волкова // Вестник Московского государственного университета. Серия: Естественные науки. — 2021. — № 2(42). — С. 38—45.

10. Шалабодина, В. А. Факторы влияния на течение постковидного синдрома у студентов / В. А. Шалабодина, А. Н. Налобина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2022. — № 3. — С. 37-39.

11. Шалабодина, В. А. Физическая культура обучающихся высшей школы в условиях тотальной информатизации: тенденции, риски, перспективы / В. А. Шалабодина, А. Э. Стрaдзе // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. — 2020. — № 3(39). — С. 68—79.

12. Iyengar, B.K.S. Light of Life: Yoga M.: Fashion Books, 2007. 224. p.

Поступила в редакцию 14 ноября 2022 г.

Для цитирования: Бубенцова, Ю. А. Применение средств йоги на занятиях по физической культуре в вузе / Ю. А. Бубенцова, В. А. Шалабодина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 1. — С. 5—10.

Сведения об авторах

Бубенцова Юлия Александровна — начальник департамента культуры и спорта. Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского; аспирант кафедры адаптологии и спортивной подготовки. Институт естествознания и спортивных технологий. Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-6867-857X **SPIN-код:** 6748-5169, **AuthorID:** 1024286 **E-mail:** BubencovaUA@mgpu.ru

Шалабодина Виктория Андреевна — ассистент кафедры адаптологии и спортивной подготовки. Институт естествознания и спортивных технологий. Московский городской педагогический университет, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-5195-4590 **SPIN-код:** 4767-0457, **AuthorID:** 1087278 **E-mail:** ShalabodinaVA@mgpu.ru

Сведения о руководителе

Михайлова Эльвира Ивановна — кандидат педагогических наук, профессор кафедры адаптологии и спортивной подготовки. Институт естествознания и спортивных технологий. Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. **E-mail:** mihailovaei@mgpu.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2023, vol. 8, no. 1, pp. 5—10.

The use of yoga exercises in physical education classes at the university

Bubencova U.A.[1], Shalabodina V.A.[2]

[1] *Moscow City University, Moscow, Russia. BubencovaUA@mgpu.ru*
[2] *Moscow City University, Moscow, Russia. ShalabodinaVA@mgpu.ru*

The article describes the results of a study on finding factors motivating students to engage in physical education at a university, analyzes possible forms of training in the discipline "Physical culture and sports" with yoga exercises and their impact on the psycho-emotional state of students.
The issue of motivating students to engage in physical education in the post-COVID period, when gyms reopened and it became possible to engage in full-time, is still relevant. The period of the covid-19 pandemic contributed to the use of a wide range of information and communication technologies in education. But the process of physical education of students requires full-time control by the teacher to reduce injuries. The use of yoga exercises in physical education classes, which are organized in various forms at the institute, will be able to attract students to basic and additional training.

Keywords: *yoga, students, physical culture, sports, university, motivation.*

References

1. Bubentsova Yu.A., Stramnova E.V., Lepeshkin S.A. Modernizatsiya protsessa fizicheskogo vospitaniya v vuze i eye vliyaniye na emotsionalnoye sostoyaniye obuchayushchikhsya [Modernization of the process of physical education in higher education and its impact on the emotional state of students]. *ScienceJuice2020 : Sbornik statey i tezisov. Moskva. 23—27 noyabrya 2020 goda* [Collection of articles and abstracts, Moscow, November 23—27, 2020]. Moscow, 2021. Pp. 121—122. (In Russ.).

2. Bubentsova Yu.A., Postolnik Yu.A. *Fitnes-yoga v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov* [Fitness-yoga in the system of physical education of students]. Moscow, 2021. 112 p. (In Russ.).

3. Bubentsova Yu.A., Postolnik Yu.A., Patayeva A.S. Povysheniye psikhoemotsionalnogo sostoyaniya obuchayushchikhsya sredstvami neyrobiki [Increasing the psycho-emotional state of students by means of neurobiology]. *Shag v nauku : Sbornik statey po materialam V nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchenykh (III vserossiyskoy). Moskva. 17 dekabrya 2021 goda.* [Step into science : A collection of articles based on the materials of the V Scientific and Practical Conference of Young Scientists (III All-Russian)]. Moscow, 2022. pp. 98—102. (In Russ.).

4. Postolnik Yu.A., Bubentsova Yu.A., Belonozhkina N.A., Korzhenevskaya T.S. Distsiplina "Fizicheskaya kultura i sport" v period pandemii: problemy i realizatsiya [Discipline "Physical culture and sport" during the pandemic: problems and implementation]. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kultury i sporta* [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports], 2021, Vol. 16, no. 2, pp. 77—83. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Yarushin S.A. Zanyatiya jogoj. Usloviya blagopriyatnogo vliyaniya na organizm cheloveka [Conditions of favorable influence on the human body]. *Zdorove cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoj kultury i sporta* [Human health, theory and methodology of physical culture and sports], 2019, no. 4(15).pp. 427—433. (In Russ.).

6. Ivanov V.D., Volosnikova E.S. Joga kak netradicionnaya sistema ozdorovleniya [Yoga as an unconventional system of health improvement]. *Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatelnaya rekreaciya* [Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 2018,vol. 3, no. 3, pp. 87—92.

7. Filatova A.A., Tsoy D.A. *Sredstva povysheniya dvigatelnoy aktivnosti studentov pedagogicheskogo vuza* [Means of increasing the motor activity of pedagogical university students]. *Shag v nauku : Sbornik statey po materialam V nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchenykh (III vserossiyskoy). Moskva. 17 dekabrya 2021 goda.* [Step into science : A collection of articles based on the materials of the V Scientific and Practical Conference of Young Scientists (III All-Russian), Moscow, December 17, 2021.]. Moscow, 2022. pp. 314—317. (In Russ.).

8. Chozgiyan O.P. Realizatsiya elementov zdorovyesberegayushchikh tekhnologiy v razvivayushchey srede obrazovatelnoy organizatsii [Implementation of elements of health-saving technologies in the developing environment of an educational organization]. *Medrabotnik doshkolnogo obrazovatelnogo uchrezhdeniya* [A medical worker of a preschool educational institution], 2021, pp. 36—42. (In Russ.)

9. Shalabodina V. A. Oksipauza kak sposob uluchsheniya funkcionalnyh pokazatelej studentov na zanyatiyah po fizicheskoj kulture [Oxypause as a way to improve the functional performance of students in physical education classes]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Estestvennye nauki* [Bulletin of the Moscow City Pedagogical University. Series: Natural Sciences], 2021, no. 2(42), pp. 38—45. (In Russ.).

10. Shalabodina V.A., Nalobina A.N. Faktory vliyaniya na techenie postkovidnogo sindroma u studentov [Factors of influence on the course of post-COVID syndrome at students]. *Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: upbringing, education, training], 2022, no. 3, pp. 37—39. (In Russ.).

11. Shalabodina V.A., Stradze A.E. Fizicheskaya kultura obuchayushchihsya vysshej shkoly v usloviyah totalnoj informatizacii: tendencii, riski, perspektivy Physical Culture of Higher School Students in Conditions of Total Informatization: Trends, Risks, Prospects [Physical culture of higher school students in the conditions of total informatization: trends, risks, prospects]. *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Estestvennye nauki* [Bulletin of the Moscow City Pedagogical University. Series: Natural Sciences], 2020, no. 3(39), pp. 68—79.
(In Russ.).

12. Iyengar B.K.S. Light of Life: Yoga. *Fashion Books*. 2007. 224 p.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Амрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/