

Научная статья  
УДК 378.17  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_44

## АКТУАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕС-ЙОГИ



Юлия Александровна Бубенцова

Московский городской педагогический университет  
Москва, Россия

Начальник департамента культуры и спорта института среднего  
профессионального образования  
им. К.Д. Ушинского; аспирант кафедры адаптологии и спортивной подготовки институт  
естествознания и спортивных технологий  
тел.: (495) 482-59-41, e-mail: bubencovaua@mgpu.ru  
ORCID: 0000-0001-6867-857X

**Аннотация.** В работе представлены результаты проведенного исследования, направленного на анализ актуальных тенденций физического воспитания студентов и выявления возможностей применения средств йоги в рамках организации образовательного процесса и реализации основных и дополнительных образовательных программ.

Разработанная и представленная в статье модель организации физкультурно-спортивной деятельности студентов обобщает данные о возможности привлечения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом в процессе получения высшего образования. Автор делает акцент на применении средств йоги на всех уровнях физического воспитания студентов с целью повышения их двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности в различных ситуациях жизнедеятельности.

Полученные в ходе исследования результаты могут быть применены для разработки и апробации направлений физкультурно-спортивной деятельности и физического воспитания студентов.

**Ключевые слова:** йога, студенты, физическая культура, физическое воспитание, спорт, вуз, мотивация, фитнес-йога, физкультурно-спортивная деятельность.

**Для цитирования:** Бубенцова Ю. А. Актуальные тенденции физического воспитания студентов с применением средств фитнес-йоги // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 44-49. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_44.

### Введение<sup>©</sup>

Физическое воспитание в Российской Федерации является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех его уровнях, от дошкольного до высшего. Говоря о системе среднего и высшего образования, можно выделить две категории учебных заведений по принципу количества времени, уделяемого на физическое воспитание будущих специалистов: профильные и непрофильные.

1. Профильные учебные заведения. В данную категорию можно отнести учреждения среднего профессионального и высшего образования (далее – СПО и ВУЗ, соответственно), реализующие программы по направлениям подготовки 44.00.00 и 49.00.00 укрупненных групп специальностей, связанными с физической культурой, а также со специальностями, для которых физическая подготовка является неотъемлемой частью обучения, то есть академии МВД, МЧС, ФСБ и прочие.

2. Непрофильные учебные заведения. В данную категорию относятся все остальные учебные заведения, в которых количество часов, уделяемое на физическое

воспитание студентов, установлено федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) и реализуется в рамках дисциплины «Физическая культура».

Материалы данной статьи посвящены второй категории ВУЗов, так как уровень физической активности их контингента, в среднем, не достигает рекомендованных показателей Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) в том числе из-за ограниченности часов, выделенных ФГОС на дисциплину «Физическая культура» [1; 5; 9].

Стоит отметить, что 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 [5]. И не смотря на предоставленные возможности, обучающиеся непрофильных учреждений среднего профессионального и высшего образования чаще всего страдают гиподинамией и нехваткой двигательной активности [6]. В этой связи наиболее остро стоит вопрос эффективной организации процесса физического воспитания

и мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом [1; 9].

Согласно показателям ВОЗ, нормой двигательной активности для людей старше 18 лет, является 150-300 минут в неделю. Снижение показателей, соответствующих нормам, может привести к появлению симптомов гиподинамии: нарушению функций организма, снижению силы сокращения мышц.

Научно доказано, что для предупреждения гиподинамии у обучающихся ВУЗов, им рекомендуется: регулярное выполнение упражнений утренней гимнастики, физкультурно-тренировочные занятия от 2 до 7 раз в неделю по 40–60 минут, в том числе в рамках дисциплины «Физическая культура» и организации самостоятельных занятий. Отдельное место занимает систематическое выполнение студентами комплексов упражнений в течение учебного дня [6; 7; 8].

На современном этапе организации физического воспитания на уровне высшего образования востребованными у молодежи видами физкультурно-спортивной деятельности являются занятия по различным фитнес направлениям, среди которых: классическая и степ-аэробика, йога, пилатес, силовые виды фитнеса, современные танцевальные виды [2; 3]. Особое место среди студентов занимают занятия фитнес-йогой. Упражнения йоги (асаны) можно выполнять в рамках учебного занятия по физической культуре, в ходе реализации элективного курса «Фитнес», на этапе организации деятельности спортивных секций и кружков, самостоятельных занятий дома или прямо за рабочим столом, а также в перерывах между учебными занятиями [2; 4].

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 людей с популярной практикой, не искажая ее сути и постараться не противоречить основным принципам главного учения – йоги. Фитнес-йога улучшает физическое здоровье, поддерживает психоэмоциональное состояние, создает необходимые предпосылки для слаженной работы всего организма [2; 10].

**Цель исследования:** анализ актуальных тенденций физического воспитания студентов и возможностей при-

менения средств йоги в рамках организации образовательного процесса и реализации основных и дополнительных образовательных программ.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать тенденции физического воспитания в ВУЗе в постковидный период.
2. Провести анализ возможностей применения средств йоги в рамках организации образовательного процесса и реализации основных и дополнительных образовательных программ.

#### Материалы и методы исследования

Для решения первой задачи были изучены научные публикации по проблематике организации физического воспитания студентов, а также разработана модель организации физкультурно-спортивной деятельности студентов на примере опыта Московского городского педагогического университета (далее – МГПУ).

На этапе решения второй задачи исследования был проведен анализ возможностей применения средств йоги в процессе физического воспитания студентов с целью повышения уровня двигательной активности обучающихся. В заключении были сделаны выводы на основе полученных результатов исследования.

#### Результаты

По результатам первой части исследования были проанализированы научные работы Ерёминой Л.В., Постольник Ю.А., Шалабодина В.А. и др. [4; 5; 9]. По мнению ученых и преподавателей, наблюдается снижение мотивации студентов к занятиям физической культурой. Связано это с рядом факторов, среди которых: ухудшение состояния здоровья обучающихся, высокий уровень учебной нагрузки, низкая двигательная активность в период пандемии Covid-19, непонимание значения физической культуры и спорта как средств повышения интеллектуальной, познавательной и физической активности, отсутствие активной позиции студентов в вопросе самообразования и самостоятельных занятий [1; 4; 5].

Модель организации физкультурно-спортивной деятельности студентов на примере опыта МГПУ наглядно представлена на рис.1.



Рис. 1 – Модель организации физкультурно-спортивной деятельности студентов на примере опыта МГПУ

Согласно представленной модели, в основе физического воспитания студентов лежит освоение обязательной дисциплины «Физическая культура и спорт», реализуемой с 1 по 3 курс в объеме 2 ак. часа в неделю. Также в модель физического воспитания включены секционные занятия в области физической культуры и спорта. И на вершине пирамиды – деятельность спортивных сборных университета, направленная на реализацию студенческого потенциала, организацию участия в соревнованиях, а также на повышение имиджа университета.

В результате физкультурно-спортивной деятельности, образовательная программа, реализуемая на уровне

Таблица 1 – Вовлеченность студентов 1-3 курсов в физкультурно-спортивную деятельность в МГПУ

Уровень	Объем в период обучения (1-3 курс), ак. час	Объем недельной нагрузки, ак. час	Вовлеченность студентов, %
Дисциплина «Физическая культура и спорт»	328	2	100%
Секционная физкультурно-спортивная деятельность	360	4	8%
Деятельность в рамках спортивных сборных команд	720	8	4%

С целью решения задачи выявления дополнительных возможностей организации физкультурно-оздоровительных занятий на первом этапе исследования нами был проведен анализ учебного дня студентов 1-3 курсов бакалавриата МГПУ, в результате которого получены следующие данные: в среднем, ежедневно студенты имеют учебную нагрузку в размере 6 академических часов; при этом в режиме дня присутствует один перерыв длительностью 50 минут и два коротких перерыва по 15 минут, также следует учесть свободное время после окончания учебных занятий. Из этих данных можно сделать вывод, что перерывы между учебной деятельностью можно эффективно использовать для повышения двигательной активности студентов. Данный вывод, несомненно, имеет важное значение для нашего исследования.

бакалавриата, должна способствовать формированию у студентов универсальной компетенции УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Структурные компоненты модели выражены в количественных данных, представленных в процентах вовлеченности студентов 1-3 курсов в физкультурно-спортивную деятельность, которые наглядно представлены в таблице 1. Общая численность студентов МГПУ первых, вторых и третьих курсов бакалавриата очной формы обучения составляет 5158 чел.

Полученные данные были учтены во второй части исследования, где мы провели анализ возможностей применения средств йоги в процессе физического воспитания студентов с целью повышения уровня их двигательной активности.

Ключевым отличием средств йоги является возможность выполнять упражнения в ограниченном пространстве, без использования специального инвентаря и оборудования, в том числе, находясь в учебной аудитории.

На занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также в рамках реализации элективного курса «Фитнес» можно применять средства фитнес-йоги в вводной, подготовительной, основной и заключительной частях занятий. Возможный вариант применения средств йоги на различных этапах учебного занятия в образовательном процессе представлен на рисунке 2.



Рис. 2 – Применение средств йоги на занятиях физической культурой

Вводная часть учебного занятия направлена на создание эмоционального настроения на взаимодействие и общение, на ознакомление целевой аудитории студентов с общей установкой, определение в совместном поиске цели и круга задач.

Подготовительная часть учебного занятия с целью решения задач активизации мышц и основных функций систем организма (сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной и др.) может включать выполнение

упражнений йоги: дыхательной и суставной гимнастики, элементов нейробики.

Согласно предложенному варианту применения средств йоги на занятиях физической культурой в основную часть учебного занятия можно включить следующие элементы йоги: статические асаны в различных исходных положениях, динамические комплексы асан (виньясы) и подготовительные комплексы общеукрепляющих упражнений, в том числе силовые асаны. Комплексы общеукрепляющих упражнений и силовые асаны способствуют развитию силы, выносливости и задействуют группы мышц, включающихся в работу при выполнении динамических асан.

Рассмотренные нами упражнения направлены на укрепление тела, развитие физических качеств и поддержание психоэмоционального состояния обучающихся.

Необходимо отметить тот факт, что средства фитнес-йоги могут применяться не только в ходе учебно-тренировочных занятий, но и в режиме учебного дня студентов. Так, для улучшения концентрации внимания и повышения двигательной активности в течение времени пребывания в образовательной организации студенты и преподаватели теоретических и практических дисциплин могут выполнять упражнения нейробики, различные вариации асан фитнес-йоги и дыхательные упражнения пранаямы в учебной аудитории и рекреации.

Таким образом, выполнение упражнений фитнес-йоги в процессе освоения основных и дополнительных

образовательных программ в высшей школе являются одним из возможных средств решения комплекса задач по совершенствованию организации физкультурно-спортивной деятельности студентов.

### Выводы

Подводя итог нашему исследованию, можно сделать вывод, что система физического воспитания студентов с учетом постковидного периода требует обновления подходов к организации образовательного процесса и реализации основных и дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Одним из способов повышения уровня мотивации и вовлеченности обучающихся ВУЗов в физкультурно-спортивную деятельность может послужить применение средств фитнес-йоги, как в рамках учебных занятий по физической культуре, так и в процессе реализации дополнительных образовательных программ, а также непосредственно в режиме учебного дня.

### Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

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 / Составители: Е.В. Страмнова, С.А. Лепешкин. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2021. – С. 121-122. – EDN AHJZGI.
2. Бубенцова, Ю.А. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов : Учебно-методическое пособие / Ю.А. Бубенцова, Ю.А. Постолюник. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2021. 112 с. EDN CGYGPJ.
3. Бубенцова, Ю.А. Повышение психоэмоционального состояния обучающихся средствами нейробики / Ю.А. Бубенцова, Ю.А. Постолюник, А. С. Патаева // Шаг в науку : Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. – Москва: Медиагруппа "ХАСК", 2022. – С. 98-102. – EDN JGBPNH.
4. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в период пандемии: проблемы и реализация / Ю. А. Постолюник, 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. – DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-2-77-83. – EDN XUJSCO.
5. Еремина, Л. В. Проблемы и перспективы совершенствования учебного процесса физического воспитания в вузе / Л. В. Еремина // Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века : Материалы международного научно-творческого форума (научной конференции), Челябинск, 07–08 ноября 2019 года. – Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2019. – С. 29-32. – EDN NLWTDW.
6. 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. – Москва: Медиагруппа "ХАСК", 2022. – С. 314-317. – EDN ALMFOO.
7. Чозгиян, О. П. Реализация элементов здоровьесберегающих технологий в развивающей среде образовательной организации / О. П. Чозгиян // Медработник дошкольного образовательного учреждения. – 2021. – № 2. – С. 36-42. – EDN ITNEPZ.
8. Шалабодина, В. А. Оксипауза как способ улучшения функциональных показателей студентов на занятиях по физической культуре / В. А. Шалабодина, А. М. Волкова // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2021. – № 2(42). – С. 38-45.
9. Шалабодина, В. А. Физическая культура обучающихся высшей школы в условиях тотальной информатизации: тенденции, риски, перспективы / В. А. Шалабодина, А. Э. Страдзе // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2020. – № 3(39). – С. 68-79.
10. Iyengar, B.K.S. Light of Life: Yoga - M.: Fashion Books, 2007. - 224.

## 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 *Moskovskiy gorodskoy pedagogicheskiy universitet* [Moscow City University], 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, December 17, 2021.] 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. T. 16. № 2 [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. Vol. 16. No. 2.] pp. 77-83, DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-2-77-83. (In Russ.)
5. Eremina, L. V. *Problemy i perspektivy sovershenstvovaniya uchebnogo protsessa fizicheskogo vospitaniya v vuze* [Problems and prospects of improving the educational process of physical education at the university] Nauchnyye shkoly. Molodezh' v nauke i kul'ture XXI veka : Materialy mezhdunarodnogo nauchno-tvorcheskogo foruma (nauchnoy konferentsii), Chelyabinsk, 07–08 noyabrya 2019 goda. [Scientific schools. Youth in science and culture of the XXI century: Proceedings of the international scientific and creative forum (scientific conference), Chelyabinsk, November 07–08, 2019.] Chelyabinsk: Chelyabinsk State Institute of Culture, 2019. pp. 29-32. – EDN NLWTDW. (In Russ.)
6. Filatova A.A., Tsoy D.A. *Sredstva povysheniya dvigatel'noy 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.)
7. Chozgiyan. O.P. *Realizatsiya elementov zdorovyeberegayushchikh tekhnologiy v razvivayushchey srede obrazovatel'noy organizatsii* [Implementation of elements of health-saving technologies in the developing environment of an educational organization] Medrabotnik doshkol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya [A medical worker of a preschool educational institution] 2021, pp. 36-42. (In Russ.)
8. Shalabodina, V. A. *Oksipauza kak sposob uluchsheniya funktsional'nykh pokazatelej studentov na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture* [Oxypause as a way to improve the functional performance of students in physical education classes] / V. A. Shalabodina, A. M. Volkova // Vestnik MGPU. Seriya: Estestvennye nauki. – 2021. – № 2(42). – Pp. 38-45. (In Russ.)
9. Shalabodina, V. A. *Fizicheskaya kul'tura obuchayushchikhsya vysshej shkoly v usloviyah total'noj informatizatsii: tendentsii, riski, perspektivy* Physical Culture of Higher School Students in Conditions of Total Informatization: [Trends, Risks, Prospects] / V. A. Shalabodina, A. E. Stradze // Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Estestvennye nauki. – 2020. – № 3(39). – pp. 68-79. (In Russ.)
10. Iyengar B.K.S. *Light of Life: Yoga. Fashion Books*, 2007. 224 p.

Поступила в редакцию 06.02.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article  
UDC 378.17  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_44

## CURRENT TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS USING FITNESS YOGA EXERCISES

Yulia A. Bubentsova

*Moscow City University  
Moscow, Russia.*

---

*Head of the Department of Culture and Sports of the ISPO MSPU, postgraduate student IEST MSPU  
ph.: (495) 482-59-41, e-mail: bubencovaua@mgpu.ru  
ORCID: 0000-0001-6867-857X*

---

**Abstract.** The original article presents the results of research that analyzes the current trends in the physical education of students and reveals the possibilities of using yoga exercises in the educational process. The author has developed a model for the organization of physical culture and sports activities of students. The model is described in the article and generalizes data on the possibility of involving students in physical culture and sports in the process of studying at the university.

The author focuses on the use of yoga exercises at all levels of students' physical education to increase their physical activity and to maintain the required level of physical readiness in various life situations.

The results of the study can be used to develop and implement various areas of physical culture and sports activities and physical education of students.

**Keywords:** Key words: yoga, students, physical culture, physical education, sport, university, motivation, fitness yoga, sports activities.

**Cite as:** Bubentsova, Yu. A. (2023) Current trends in physical education of students using fitness yoga exercises. *Physical Culture and Health*. (1), 44-49. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_44.

Received 06.02.2023

Accepted 29.03.2023