

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт естествознания и спортивных технологий
Кафедра адаптологии и спортивной подготовки

На правах рукописи

БУБЕНЦОВА ЮЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

**ИННОВАЦИОННАЯ МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЙОГИ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
ВУЗЕ**

49.06.01 «Физическая культура и спорт»
Направленность (профиль) образовательной программы
Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Научный доклад
об основных результатах научно-квалификационной работы
(диссертации)**

Научный руководитель

Кандидат педагогических наук,
профессор кафедры адаптологии
и спортивной тренировки
Михайлова Эльвира Ивановна

Москва
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.....	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	28
Список работ, опубликованных автором по теме НКР	30

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Снижение уровня физической и двигательной активности молодежи особенно остро проявляется в период пандемии и выхода из него. Наблюдается падение уровня мотивации обучающихся к процессу физического воспитания в рамках освоения основных и дополнительных образовательных программ в высших учебных заведениях. Вследствие чего наблюдается ухудшение уровня физической и функциональной подготовленности, состояния здоровья студентов и их психоэмоционального благополучия (Михайлов Н. Г., 2020; Михайлова Э. И., 2020; Пантелеева, А. С., 2021; Постольник Ю. А., 2020; Шалабодина В. А., 2020; Хромина С. И., 2022).

Концептуальной основой Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации (далее – РФ) на период до 2030 года является направленность на обеспечение комплексов условий для последовательного формирования ценностных ориентиров в области физической культуры и укрепления здоровья нации. Одним из актуальных направлений государственной политики в поддержании здорового образа жизни населения является формирование культуры двигательной активности. Процесс физического воспитания человека начинается с рождения и непрерывно охватывает все сферы жизнедеятельности, в том числе целенаправленно организуется государством РФ на всех уровнях образования.

Если рассматривать организацию процесса физического воспитания на уровне высшего образования, то необходимо отметить, что образовательное учреждение создает условия для физкультурно-спортивной деятельности студентов: в рамках обязательной дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее – ФКиС), предусмотренной Федеральным образовательным стандартом (далее – ФГОС) программ бакалавриата, а также в свободное от учебных занятий время (реализуется деятельность студенческих спортивных объединений, клубов и секций).

Однако вопрос мотивации студентов-бакалавров к занятиям физической культурой и спортом, а также проблема повышения двигательной активности обучающихся ВУЗов в постковидный период, когда появилась возможность заниматься очно, всё еще остается актуальным. Одним из возможных путей решения обозначенной проблемы является модернизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (далее – ВУЗ) на основе обновления подходов к комплексному решению задач оздоровления студенческой молодежи. Основу данного подхода составляет предоставление возможности индивидуального выбора студентами физических упражнений или вида спорта, а также форм организации физкультурно-оздоровительных занятий.

Теоретический анализ показал, что в научном поле педагогики в области физической культуры и спорта имеются необходимые предпосылки для решения проблемы повышения уровня мотивации студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям, которые заключаются в модернизации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (далее – ВУЗ) на основе индивидуального выбора студентами конкретного вида спорта или направления физкультурно-спортивной деятельности. Так, различные аспекты повышения уровня двигательной активности студентов, улучшения их психоэмоционального состояния, мотивации к занятиям физической культурой и спортом рассматривались во многих педагогических исследованиях в области физической культуры и спорта (Драндров Г. Л., Петрова Т. Н., Пьянзина Н. Н., Шиленко О. В., Русакова С. С. и др.).

На сегодняшний день накоплен весомый и научно-обоснованный материал, свидетельствующий о том, что молодое поколение обучающихся в ВУЗе предпочитает заниматься современными и популярными на текущий момент развития общества видами двигательной активности, что предъявляет требования к профессорско-преподавательскому составу кафедр физического воспитания учреждений высшего образования к осуществлению поиска способов совершенствования и актуализации содержания учебных программ физического воспитания (Виленский М. Я., Драндров Г. Л., Камаев О. И., Мартиросова Т. А.,

Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Никитина Т. Р., Постольник Ю. А., Распопова Е. А., Черногоров Д. Н., Шалабодина В. А. и др.). С учетом постковидного периода, который приобщил обучающихся к активному использованию цифровых ресурсов в образовательном процессе, перед руководителями физического воспитания и преподавателями стоит вопрос эффективного использования современных информационно-коммуникационных и цифровых технологий в области физической культуры и спорта для повышения мотивации к занятиям и двигательной активности студентов ВУЗов.

Актуальной представляется необходимость совершенствования процесса физического воспитания студентов ВУЗов, в том числе за счет развития нетрадиционных для высшей школы видов спорта и двигательной активности, но популярных и эффективных в мировой образовательной практике.

На современном этапе организации физкультурно-спортивной деятельности обучающихся на уровне высшего образования востребованными у молодежи являются занятия по различным фитнес направлениям, среди которых: классическая и степ-аэробика, йога, пилатес, силовые виды фитнеса, современные танцевальные виды. Особое место среди студентов занимают занятия различными видами йоги.

В работах зарубежных авторов можно найти множество исследований, посвященных использованию средств йоги в физическом воспитании разновозрастных категорий граждан, в том числе школьников и студентов (Berlin S., 2008; Nin S Peter. P., 2016; Elyse J., 2011; Ranjna D., 2018 и др.).

Занятия йогой в начале 20х годов 21 века стали особенно популярными в РФ, в том числе среди студенческой молодежи. Средства массовой информации, социальные сети, медийные личности популяризируют эту духовную и телесную практику Древней Индии как современный вид физической активности.

В научно-методических публикациях ряд авторов отмечают, что средства йоги можно применять в образовательном процессе на различных уровнях образования, от дошкольного до высшего (Зубкова А. Ю., 2006; Ганченкова Г. П., 2012; Иванов В. Д., 2021; Платонова Т. В., 2003; Рябинин С. П., 2005; Шишкин П.

А., 2011). В рамках реализации программы бакалавриата, упражнения йоги можно выполнять в процессе физического воспитания студентов, в ходе реализации элективных курсов по физической культуре и спорту, на этапе организации деятельности спортивных секций и кружков, во внеучебное время, а также в качестве самостоятельных занятий дома. Однако проблема интеграции средств йоги в процесс физического воспитания студентов российских ВУЗов и ее ценности как популярного вида двигательной активности на данный момент изучена недостаточно. Это обосновывает необходимость и актуальность исследовательской работы.

Степень разработанности проблемы исследования.

В целом ряде отечественных и зарубежных научных исследований затронуты различные аспекты рассматриваемой проблемы и созданы определенные предпосылки для ее решения.

В современной научно-методической литературе вопрос модернизации процесса физического воспитания студентов, осваивающих программы бакалавриата нефизкультурного профиля, в том числе с применением средств йоги, представлена в трудах Василюк Т. А. (2016), Гильфановой Е. К. (2011), Зубковой А. Ю. (2006), Катанской А. С. (2020), Меркулова О. А. (2017), Мудриевской Е. В. (2008), Паталах А. М. (2017), Серебренникова С. Н. (2013) и др..

Среди зарубежных авторов проблему эффективного использования средств йоги в физкультурно-спортивной работе со студентами, в том числе при дистанционном обучении, изучали ученые разных стран: в США - Berlin S. (2014), Ranjna D. (2018), Dr. Mudit R. (2018) и др.; в Индии - Bal B. S. (2014), Dhaliwal G.S. (2014), Nin S Peter. P. (2016) и др.; в странах Европы – Brook, M. (2007), Jeitler M. (2019), Kessler CS. (2020), Kovacs, S. (2022), Hernani EV (2020), Peters A. (2020), Schumann D. (2020) и др.

В период пандемии Covid-19 аспекты реализации физкультурно-спортивных занятий йогой с использованием информационно-коммуникационных технологий рассмотрены в немногочисленных трудах отечественных исследователей Байер Т.

А. (2021), Володько Е. В. (2021), Гофф Т. (2021), Еремина Т. М. (2021), Паталах А. М. (2016), Шиленок В. В. (2021) и др.

Научно-практическое обоснование применения средств йоги для поддержания психоэмоционального состояния разных возрастных категорий представлено в работах Иванова В. Д. (2019), Минвалеева Р. С. (2017), Мудриевской Е. В. (2008), Постольник Ю. А. (2020), Цыбульской Е. В. (2021) и др.; классификация средств йоги, используемых в физическом воспитании представлена в работах Быковой П. Д. (2017); Иванова В. Д. (2019), Ростовцевой М. Ю. (2021); возможности использования упражнений из разных направлений йоги в учебно-тренировочном и соревновательном процессе спортсменов изложены в публикациях Александровой В. А. (2014), Воловой Т. А. (2022), Клименко Д. И. (2021) и др. Эти и многие другие исследования освещают преимущественно проблемы совершенствования процесса физического воспитания в вузе с учетом современных информационных технологий, используемых молодежью.

Однако отсутствуют исследования, касающиеся особенностей применения средств йоги как способа поддержания психоэмоционального состояния и необходимого уровня двигательной активности, а также повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой, в том числе самостоятельным с учетом постковидного периода и активно применяемой дистанционной формы обучения. Таким образом требуется адаптация уже имеющегося педагогического инструментария реализации процесса физического воспитания в ВУЗе, а также разработка нового подхода с учетом современных тенденций и требований ФГОС ВО.

На основании проведенного анализа исследования нами выявлены **противоречия** между:

– существующим богатым международным историческим опытом применения средств йоги в физическом воспитании человека и недостаточным уровнем его использования в российской системе физического воспитания;

– тенденцией популяризации среди молодежи здорового образа жизни, в том числе с использованием современных средств и форм физкультурно-тренировочных занятий, включая очный и дистанционный формат их проведения, и общей тенденцией снижения уровня мотивации обучающихся к организованным занятиям физической культурой и спортом в вузе.

– необходимостью применения научно-обоснованной методики использования средств йоги в системе физического воспитания на уровне высшего образования, с одной стороны, и недостаточной разработанностью путей внедрения данного направления в образовательный процесс, – с другой.

Указанные противоречия позволили сформулировать **проблему** исследования, которая заключается в недостаточном уровне разработанности основных научно-теоретических принципов йоги, как вида физкультурно-спортивной деятельности в рамках физического воспитания студентов, а также теоретико-методологических, содержательных и организационно-педагогических условий реализации занятий физической культурой и спортом с применением средств йоги в процессе получения высшего образования на уровне бакалавриата для повышения двигательной активности обучающихся и поддержания их психоэмоционального состояния. Постановка данной проблемы требует её научной разработки, что определяет выбор темы исследования: «Инновационная методика применения средств йоги для совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе».

Цель исследования: научно обосновать и экспериментально проверить содержание методики применения средств йоги, направленной на формирование готовности студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом как критерия совершенствования физического воспитания на уровне высшего образования.

Объект исследования: процесс физического воспитания в высшем учебном заведении нефизкультурного профиля.

Предмет исследования: содержание и организационно-педагогические условия организации физической культуры в очном и дистанционном формате с применением средств йоги.

Гипотеза исследования: процесс физического воспитания студентов средствами йоги будет эффективным, если:

- изучен мировой опыт использования средств йоги в физическом воспитании;
- определен ряд условий повышения физической подготовленности и эмоционального состояния обучающихся в процессе совершенствования процесса физического воспитания в вузе;
- разработана критериальная оценка уровня физической подготовленности и эмоционального состояния студентов;
- разработана методика применения средств йоги на занятиях физической культурой и спортом в очном и дистанционном формате для совершенствования процесса физического воспитания в высшем учебном заведении.

В соответствии с проблемой, объектом, предметом, гипотезой и целью исследования были сформулированы **задачи:**

1. Обосновать целесообразность использования средств йоги в физическом воспитании студентов на уровне высшего образования.
2. Разработать и апробировать методику применения средств йоги на занятиях физической культурой в ВУЗе.
3. Выявить организационно-педагогические условия повышения уровня физической подготовленности и поддержания эмоционального состояния обучающихся в процессе реализации дисциплины «Физическая культура» на основе применения средств йоги.
4. Экспериментально обосновать эффективность использования методики применения средств йоги для совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе.

Теоретико-методологическую основу исследования составляет теория и методика физической культуры (Матвеев Л. П., Ильинич В. И., Лесгафт П. Ф. и др.); физическое воспитание студентов (Афанасьева И. В., Бальсевич В. К.,

Веленский М. Я., Кусякова Р. Ф., Лубышева Л. И. и др.); методика применения средств йоги в физическом воспитании (Василюк Т. А., Гильфанова Е. К., Катанская А. С., Паталах А. М., Шишкин П. А. и др.).

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

1. Теоретические: анализ, сравнение, синтез, обобщение.
2. Обсервационные: педагогическое наблюдение.
3. Диагностические: тестирование физической и функциональной подготовленности, анкетирование, опрос.
4. Педагогический эксперимент.
5. Ретроспективный анализ собственного опыта.
6. Методы математической статистики обработки результатов.

Экспериментальная база исследования:

Экспериментальное исследование проводилось на базе Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский городской педагогический университет» (ГАОУ ВО МГПУ). В эксперименте приняли участие 168 студентов (88 чел. – 2 курса, 80 чел. – 3 курса).

Научная новизна результатов исследования заключается в том, что:

1. Определены причины снижения интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе получения высшего образования и выявлены основные мотивы, побуждающие студентов к занятиям;
2. Разработана и экспериментально обоснована методика применения средств йоги для реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в очном и дистанционном формате;
3. Установлена связь между формой организации занятий по элективному курсу дисциплины «Физическая культура и спорт» и уровнем психоэмоционального состояния, физической и функциональной подготовленности студентов-бакалавров;
4. Экспериментально установлено положительное влияние применения средств йоги в процессе физического воспитания обучающихся высшей школы на

уровень двигательной активности, общую физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние студентов, а также на формирование у них устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Теоретическая значимость исследования заключается:

– в дополнении теории и методики физической культуры возможностями использования упражнений различных видов йоги в физическом воспитании студентов ВУЗа;

– в обосновании использования различных форматов реализации дисциплины ФКиС (очного и дистанционного) с применением средств йоги в качестве эффективного пути создания условий для формирования культуры двигательной активности студентов нефизкультурного профиля обучения;

– в научном обосновании влияния применения средств йоги в процессе физического воспитания студентов на общую физическую подготовленность, психоэмоциональное состояние, а также на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Практическая значимость исследования заключается в:

– разработке методики применения средств йоги для совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе, которая может быть использована в работе преподавателей физической культуры на уровне высшего, среднего профессионального, среднего общего и основного общего образования, а также при подготовке и повышении квалификации специалистов физкультурно-спортивной области деятельности;

– экспериментальном подтверждении положительного влияния применения средств йоги в процессе физического воспитания студентов на их общую физическую подготовленность студентов, психоэмоциональное состояние, а также на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

– использовании методических рекомендаций по физическому воспитанию студентов нефизкультурного профиля образования с применением

средств йоги и информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ), которые могут быть использованы в практике педагогов ВУЗа и обучающихся.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Применение средств йоги в физическом воспитании студентов на уровне высшего образования обосновано популярностью и востребованностью занятий йогой среди студенческой молодежи как современного физкультурно-спортивного вида деятельности.

2. Разработанная и апробированная методика применения средств йоги в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в высшей школе способствует формированию интереса к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям, позволяет повысить эффективность освоения обучающимися образовательной программы элективных курсов дисциплины ФКиС.

3. Содержание методики применения средств йоги в физическом воспитании студентов обеспечит выявление социально-педагогических условий повышения уровня физической подготовленности и субъективной оценки эмоционального состояния обучающихся в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт».

4. Применение разработанной методики реализации физической культуры с применением средств йоги на уровне высшего образования и методические рекомендации по полученным результатам исследования способствуют совершенствованию процесса физического воспитания в ВУЗе, в том числе за счет применения современных ИКТ технологий и использования различных форм организации физкультурно-спортивных занятий.

Степень достоверности и апробация результатов исследования

Достоверность результатов исследования основывается на методологической базе, последовательно выстроенной логике процедуры проведения всех этапов исследования, необходимом объеме полученных в ходе эксперимента данных и подобранных методах их обработки. Основные результаты исследования были представлены в 14 публикациях, входящих в перечень изданий

Российского индекса научного цитирования (РИНЦ), общим объемом 4,5 п.л., из которых 3 публикации размещены в изданиях, входящих в перечень рецензируемых научных изданий (ВАК). Основные положения и выводы обсуждались на заседаниях кафедры адаптологии и спортивной подготовки, всероссийских и международных конференциях (2020-2023 гг.), а также демонстрировались во время образовательных сессий «Физическая культура и спорт – норма жизни молодых профессионалов», проводимых в рамках выездных семинаров «Воспитание в диалоге настоящего и будущего» в г. Москве, г. Нижнем Новгороде, г. Санкт-Петербурге, г. Пятигорске в период с ноября по декабрь 2022 года.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретико-методологическое обоснование применения средств йоги в процессе физического воспитания студентов ВУЗа» представлены результаты анализа научно-методической и программно-нормативной литературы российских и зарубежных авторов по вопросу организации физического воспитания на разных уровнях образования и специфики применения средств йоги в рамках образовательной программы ВУЗа.

Было установлено, что совершенствование подходов к организации физического воспитания студентов требует учета современных тенденций в выборе молодежью видов спорта и направлений физкультурно-оздоровительных занятий, в том числе возможностей применения цифровых технологий в организации образовательного процесса.

В ходе исследования установлено, что йога является не только средством повышения двигательной активности, но и имеет многофакторное значение для укрепления здоровья, поддержания работоспособности и устойчивости психоэмоционального состояния занимающихся. Изученный зарубежный и отечественный опыт использования средств йоги в физическом воспитании человека позволяет выявить концептуальные основы применения различных направлений йоги в образовательном процессе ВУЗа.

По итогу теоретического анализа были выявлены противоречия между недостаточным уровнем изученности проблемы использования упражнений йоги в реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», с одной стороны, и популярностью среди молодежи данного вида физкультурно-спортивной деятельности, с другой, послужили основой для разработки инновационной методики применения средств йоги для совершенствования процесса физического воспитания студентов-бакалавров. Полученные выводы определили содержание программы экспериментального исследования.

Во **второй** главе «Реализация методов и организация исследования» представлены описание методов исследования, поэтапно описаны особенности организации исследования.

В **третьей** главе «Результаты исследования потребностно-мотивационных ориентиров, исходного уровня физической и функциональной подготовленности студентов ВУЗа» представлены полученные в ходе научно-исследовательской деятельности данные и их анализ.

Исследование потребностно-мотивационных ориентиров студентов-бакалавров по видам физкультурно-спортивной деятельности показало, что наиболее популярными видами являются «фитнес» и «хатха-йога» (рис. 1).

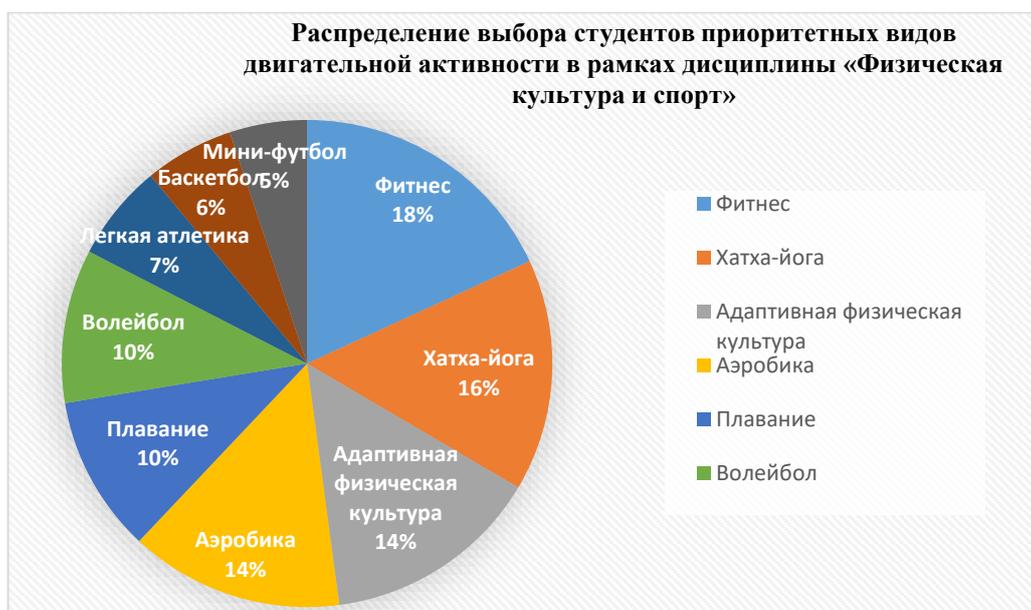


Рисунок 1. Распределение выбора студентов приоритетных видов двигательной активности в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» (n = 1717)

Также по итогу опроса обучающихся, участвующих в педагогическом эксперименте (n = 168), были выявлены факторы, мотивирующие студентов к занятиям йогой в процессе получения высшего образования. Студенты отметили следующие факторы: 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.

Обработка полученных данных анкетирования позволила обобщить высказанные суждения студентов. Так, было установлено, что по личным восприятиям занимающихся йогой в МГПУ, результатом эффективности занятий, по мнению студентов, является развитие физических качеств (88% утвердительных вариантов ответов) и воспитание личностных качества (62% утвердительных вариантов ответов) у занимающихся.

В процессе исследования нами дополнительно были изучены факторы, оказавшие влияние на выбор формы занятий (таблица 1).

Таблица 1. Факторы, оказавшие влияние на выбор студентами формы занятий

Факторы, отмеченные студентами, занимающимися очно:
<ul style="list-style-type: none">• 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
Факторы, отмеченные студентами, занимающимися по онлайн курсу:
<ul style="list-style-type: none">• Возможность заниматься в любое удобное время• Отсутствие стеснения при занятиях дома• Наличие комфортной домашней атмосферы• Отсутствие необходимости наличия большого пространства для занятий

По полученным в ходе исследования данным, можно сделать вывод, что занятия йогой в рамках освоения дисциплины ФКиС в очном и дистанционном формате положительно влияет на мотивацию студентов-бакалавров к физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. Наблюдается заинтересованность обучающихся к занятиям различными видами йоги, что объясняется явным отличием подобных занятий от общепринятой концепции реализации учебного предмета «Физическая культура» в учреждениях начального, основного и среднего общего образования.

На этапе организации педагогического эксперимента проводилось тестирование физической и функциональной подготовленности студентов-бакалавров вторых и третьих курсов. Критериями оценки стали контрольные нормативы: 5 нормативов по общей физической подготовки (далее — ОФП), 1 показатель функциональной подготовленности: проба Ромберга (вариация 2) и 7 нормативов по специальной физической подготовки (далее — СФП).

Полученный по результатам исследования уровень функциональной и физической подготовленности занимающихся в КГ и ЭГ на начало педагогического эксперимента можно оценить как «низкий» для студентов-бакалавров 2х и 3х курсов.

В четвертой главе «Инновационная методика применения средств йоги в процессе физического воспитания в ВУЗе» раскрыто содержание разработанной инновационной методики применения средств йоги для совершенствования процесса физического воспитания в высшей школе.

Актуальность применения средств фитнес-йоги как современного и популярного направления йоги в процессе физического воспитания студентов ВУЗа объясняется также тем, что эффективное выполнение упражнений может быть обеспечено в различных условиях и в течение всего учебного дня. Упражнения йоги (асаны) можно выполнять в рамках учебного занятия по физической культуре, в ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт», на этапе организации деятельности спортивных секций и кружков, самостоятельных занятий дома или прямо за рабочим столом, а также в перерывах между учебными занятиями.

В период пандемии, связанной с распространение новой коронавирусной инфекции Covid-19, особо острым вопросом стал процесс организации физического воспитания с учетом перехода образовательных учреждений на дистанционную форму освоения программ в период с 2020 по 2022 гг. Разрабатываемая нами инновационная методика учитывает возможность ее применения в двух форматах обучения: очном и дистанционном.

В процессе разработки методики нами были учтены научно-методические рекомендации применения средств йоги в процессе физического воспитания студентов. Методика включает 20 упражнений суставной гимнастики, 50 базовых асан хатха-йоги, 11 упражнений нейробики, 2 виньясы, 5 пранаям. Объем подобранных средств предоставляет возможность разнообразить занятия в течение учебного года. Все упражнения выполнялись в спокойном темпе, без резких рывковых движения и с непрерывным контролем дыхания.

Упражнения и асаны, обобщенные в нашей методике, объединены характерными особенностями, позволяющими применять их при различных форматах организации занятий. К таким особенностям относятся:

- доступная техника выполнения упражнений и асан с учетом различного уровня физической подготовленности занимающихся;

- вариативность выполнения каждого упражнения и асаны с учетом возможностей усложнения/упрощения техники, что создает комплекс условий по предупреждению травматизма;

- отсутствие необходимости использования специализированного спортивного инвентаря и необходимости наличия большого пространства для занятий;

- простота инструкции и доступность пониманию занимающимися методических указаний по выполнению упражнений и асан.

В процессе разработки методики нами было обновлено содержание рабочей программы элективного курса «Фитнес» (низкий уровень активности) по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В содержании программы предусмотрены теоретическая и практическая часть освоения дисциплины. В содержание теоретической части входят следующие компоненты (4 ак. часа):

- техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом в Университете;

- реализация балльно-рейтинговой системы оценивания результатов освоения дисциплины;

– теоретические основы йоги: история и развитие йогического движения; виды йоги; противопоказания к занятиям и техника безопасности на занятиях фитнес-йогой.

Занятие фитнес-йогой с использованием методики включает в себя четыре основные части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

В вводной части занятия необходимо поставить перед занимающимися задачи: сформировать понимание о содержании основной части урока. На этом этапе учебного занятия по разработанной методике применяется настрой на занятие, способствующий созданию ощущения внутреннего покоя, концентрации внимания на собственном дыхании, достижению контроля над состоянием своего тела, созданию благоприятного эмоционального фона и рабочей обстановки. Продолжительность вводной части занятия составляет 5-8 минут.

В подготовительной части учебного занятия, организованного по инновационной методике, применялись дыхательные упражнения, упражнения суставной гимнастики и нейробики. Основной задачей подготовительной части занятия является активизация мышц опорно-двигательного аппарата и основных функциональных систем организма. Продолжительность подготовительной части составляет от 20 до 25 минут.

В основную часть структуры занятий входят: базовые статические асаны хатха-йоги, динамические комплексы асан (виньясы), а также общеукрепляющие упражнения, подобранные на основе силовых асан фитнес-йоги и выполняемые методом круговой тренировки. Продолжительность основной части составляет от 40 до 45 минут, из которых 15-20 минут выделялись на силовые асаны.

В заключительной части учебного занятия необходимо организм занимающихся привести в сравнительно спокойное состояние, за счёт постепенного снижения двигательной активности, где функциональные потребности, соответственно, замедляются. Это достигается посредством:

– асан на расслабления, которые компенсируют физическую и психическую усталость, устраняют стрессовое состояние, активизируют работу парасимпатической нервной системы;

– дыхательной гимнастики (использование различных техник Пранаямы, адаптированных для студентов), которые способствуют стабилизации работы органов дыхательной системы, оптимизируют работу всего организма за счет массажа внутренних органов, улучшают работу центральной нервной системы.

Упражнения в заключительной части выполнялись в спокойном расслабляющем темпе, без напряжения с целью нормализации функционального состояния занимающихся и запуска восстановительных процессов организма.

В конце заключительной части занятия осуществляется анализ проделанной работы, определяются задания для самостоятельной работы и др. Продолжительность заключительной части составляет от 10 до 12 минут.

Проведение занятия осуществлялось в формате практики йоги под музыкальное сопровождение, в основу которого легли звуки природы, бинауральная музыка для йоги и медитации.

Таким образом, инновационная методика позволила решить следующие задачи физического воспитания:

- Освоение новых двигательных действий за счет применения средств хатха-йоги, силовых асан и упражнений фитнес-йоги и нейробики.
- Совершенствование физических качеств, повышения уровня технической, функциональной и профессионально-прикладной подготовленности обучающихся нефизкультурного профиля образования.
- Повышение уровня двигательной активности за счет применения современных и доступных для студентов информационно-коммуникационных и дистанционных технологий.
- Поддержание высокого положительного уровня психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям физической культурой.

Важной частью разработанной инновационной методики является возможность ее использования при дистанционной форме организации занятий по элективным курсам «Фитнес (низкий уровень активности)», «Оздоровительная йога» в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт». Данный формат

можно использовать как для организации самостоятельной работы студентов-бакалавров, так и в качестве дополнительной возможности повышать двигательную активность обучающихся ВУЗа во внеучебное время.

В пятой главе «Экспериментальное обоснование эффективности методики применения средств йоги в процессе физического воспитания в ВУЗе» представлены результаты проведенного педагогического эксперимента.

Критериями оценки эффективности разработанной методики явились показатели субъективной оценки психоэмоционального состояния студентов контрольной и экспериментальной групп (далее – КГ и ЭГ, соответственно) до и после занятий йогой с учетом формы организации занятий; изменения показателей физической и функциональной подготовленности на момент завершения педагогического эксперимента.

В таблице 2 представлены усредненные показатели настроения, самочувствия и активности занимающихся в КГ и ЭГ в очном и дистанционных форматах. Представлены усредненные результаты ДО и ПОСЛЕ занятий, полученные в течение всего эксперимента.

Таблица 2. Средние показатели самооценки состояния студентов-бакалавров контрольной и экспериментальной группы, занимающихся очно и дистанционно

Показатели эмоционального состояния		Контрольная группа (очно) n = 42	Контрольная группа (дистант) n = 42	Экспериментальная группа (очно) n = 42	Экспериментальная группа (дистант) n = 42
		X±o		X±o	
Самочувствие	До занятий	3,34±1,3	3,21±1,1	3,27±1,3	3,29±1,01
	После занятий	4,38±0,92	4,1±0,81	4,34±1	4,81±1,02
	Прирост	1,03 (31%)	0,89 (28%)	1,07 (33%)	1,52 (46%)
	Уровень значимост и Р после занятий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
Активность	До занятий	4,28±1,09	4,08±1,2	4,34±1	4,03±1,2
	После занятий	4,88±1,02	4,92±1,09	4,76±1,02	4,72±1,02
	Прирост	0,6 (14%)	0,84 (21%)	0,42 (10%)	0,69 (17%)
	Уровень значимост	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05

	и Р после занятий				
Настроение	До занятий	2,51±1,1	2,39±0,78	2,52±1,4	2,46±0,8
	После занятий	3,10±1,2	3,20±1,1	3,80±1,2	4,10±1,01
	Прирост	0,59 (24%)	0,81 (34%)	1,28 (51%)	1,64 (67%)
	Уровень значимост и Р после занятий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Анализ результатов ЭГ и КГ, занимающихся очно и дистанционно, на момент начала эксперимента не выявил достоверных различий по исследуемым критериям. Однако наблюдаются низкие значения по всем трем показателям субъективной оценки психоэмоционального состояния (настроение, самочувствие и активность) до занятий, что говорит об общем снижении уровня психоэмоционального состояния студентов-бакалавров в период пандемии Covid-19 и связанного с ним дистанционного обучения.

На рисунке 2 отображена общая динамика субъективной оценки самочувствия, активности и настроения занимающихся.

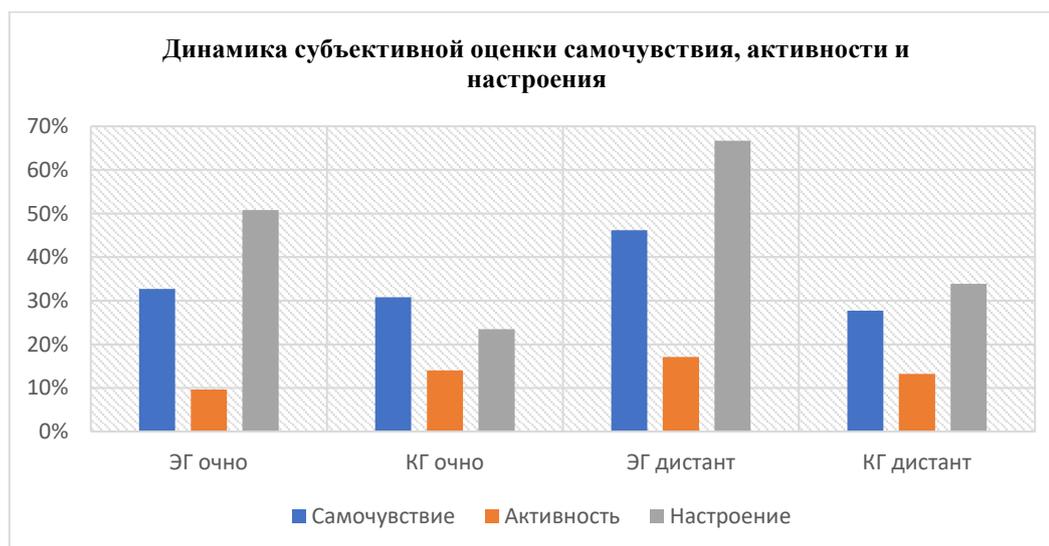


Рисунок 2. Динамика субъективной оценки самочувствия, активности и настроения занимающихся

Проведенный эксперимент показал, что субъективная оценка настроения у занимающихся ЭГ в очном формате значительно повысилась после занятий по отношению к занимающимся в КГ в очном формате ($p < 0,05$). Показатель активности у студентов, занимающихся очно в ЭГ и КГ, повысился одинаково с

учетом рассчитанной достоверности различий ($p > 0,05$). В ЭГ уровень активности после занятий у занимающихся дистанционно выше, чем уровень активности после занятий у занимающихся очно ($p < 0,05$), что объясняется соблюдением нужной амплитуды движений под контролем преподавателя, а также использованием дополнительного инвентаря и повышенной моторной плотностью при очных занятиях фитнес-йогой по сравнению с занятиями в домашних условиях.

Прирост по показателям самочувствия у занимающихся очно в КГ и ЭГ оказался одинаковым с учетом полученного уровня значимости результатов ($p > 0,05$). При этом показатели настроения в ЭГ при дистанционной форме организации занятий выше, чем при очных занятиях в спортивном зале Университета ($p < 0,05$).

Преимущество в уровне оценки субъективного состояния студентов-бакалавров, занимающихся дистанционно, объясняется тем, что очные занятия по элективному курсу «Физическая культура и спорт» проводились согласно утвержденному расписанию в вечернее время (начало пар в 17:10 и 18:40 часов), после основных учебных занятий. Большая доля занимающихся, принимающих участие в эксперименте, к началу пар по физической культуре чувствовали усталость, некоторые из них были обеспокоены поздним временем возвращения домой и предстоящим выполнением домашних заданий по другим учебным дисциплинам. В то время, как обучающиеся, осваивающие элективный курс в дистанционной форме, могли самостоятельно выбрать время занятий в течение дня с учетом имеющихся условий и возможностей. Дополнительно студенты отмечали отсутствие стеснения и благоприятный эмоциональный фон, имеющийся в домашних условиях и связанный в том числе с опасением заражения новой коронавирусной инфекцией в период пандемии и постковидный период, как один из факторов, объясняющих полученные по итогу нашего эксперимента результаты.

Применение инновационной методики в образовательном процессе в период дистанционного обучения позволило создать необходимые условия для положительного изменения уровня психоэмоционального состояния обучающихся за счет апробации адаптированного онлайн курса.

На рисунке 3 наглядно представлены изменения показателей по ОПФ на момент завершения эксперимента по сравнению с началом эксперимента.

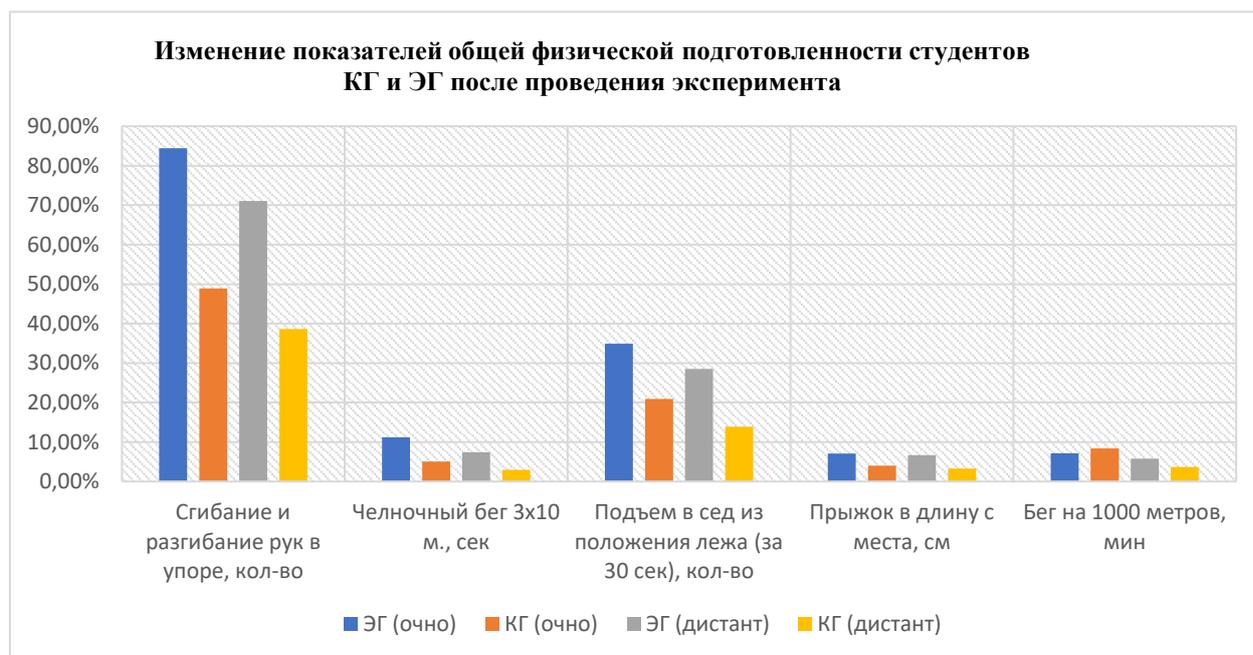


Рисунок 3. Изменение показателей общей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальных групп после проведения эксперимента

Изменение показателя функциональной подготовленности студентов контрольной и экспериментальных групп после проведения эксперимента представлены на рисунке 4.

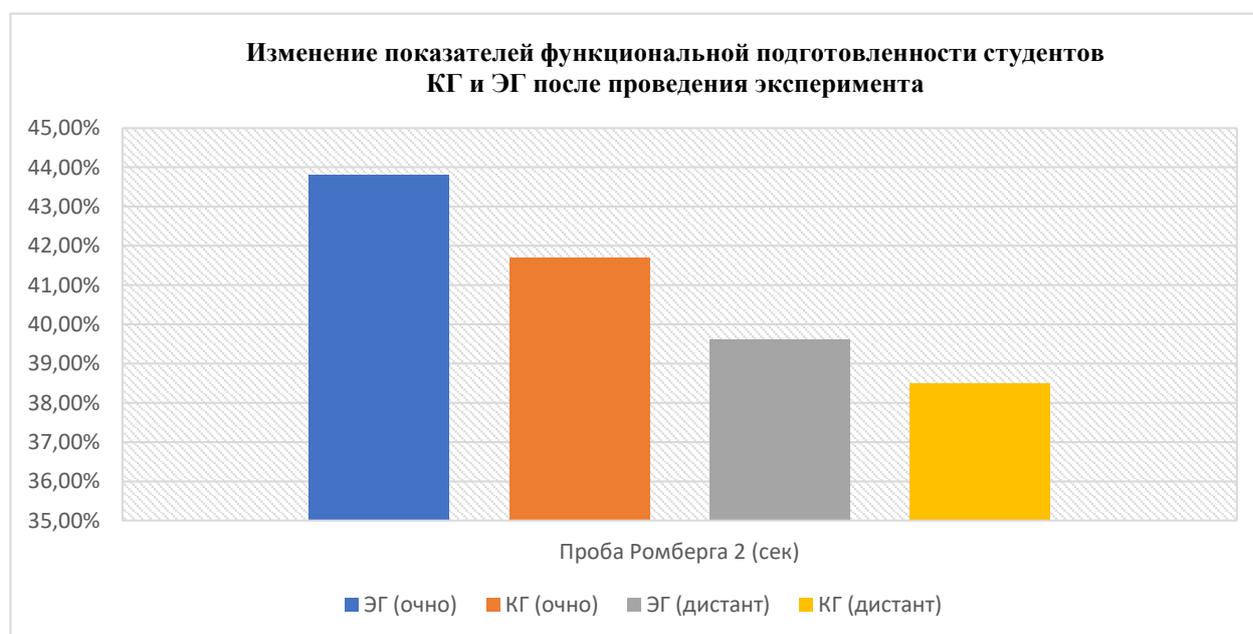


Рисунок 4. Изменение показателей функциональной подготовленности студентов контрольной и экспериментальных групп после проведения эксперимента

По итогу педагогического эксперимента в контрольной группе достоверно значимые отличия обнаружены по показателям «Сгибание и разгибание рук в упоре», «Подъем в сед из положения лежа» и «Проба Ромберга 2» ($p < 0,05$). В экспериментальной группе произошли достоверно значимые отличия в показателях «Сгибание и разгибание рук в упоре», «Челночный бег», «Подъем в сед из положения лежа», «Проба Ромберга 2» ($p < 0,05$). Прирост показателей «Сгибание и разгибание рук в упоре», «Подъем в сед из положения лежа», «Челночный бег» в экспериментальной группе достоверно выше ($p < 0,05$), чем в контрольной группе. Значимых отличий в приросте показателей по нормативам «Прыжок в длину с места» и «Бег на 1000 метров» между контрольной и экспериментальной группами не обнаружено.

Согласно полученным данным, улучшение результатов в экспериментальной группе при очной форме организации занятий по сравнению с дистанционной формой с достаточным уровнем достоверности ($p < 0,05$) получен по четырем показателям в обеих группах. Таким образом, наблюдается общая тенденция преимущественного улучшения показателей при очной форме организации занятий. Данный факт можно объяснить тем, что при выполнении упражнений в домашних условиях занимающиеся отвлекаются на бытовые дела, не выполняют упражнения с необходимой интенсивностью и амплитудой.

Средние показатели по нормативам СФП студентов-бакалавров экспериментальной и контрольной групп после эксперимента представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 - Средние показатели уровня специальной физической подготовленности студентов-бакалавров экспериментальной и контрольной групп, занимающихся очно, после эксперимента

Показатель	Группа		Разница %	Достоверность различий
	ЭГ (очно)	КГ (очно)		
	$X \pm o$	$X \pm o$		
Планка на предплечьях (Кумбхакасана), сек	103,48±35,5	69,52±19,98	48,84%	$P < 0,05$
Поза Лодки (Навасана), сек	78,6±39,62	59,07±11,41	33,05%	$P < 0,05$
Поза посоха на четырех опорах (Чатуранга дандасана), сек	9,12±4,79	6,86±2,68	32,99%	$P < 0,05$

Поза стульчика у стены (Уткатасана, вариация), сек	90,36±39,3	64,5±25,24	40,09%	P < 0,05
Поза обратной планки (поза наклонной плоскости Пурвоттанасана), сек	94,64±42,75	69,79±28,68	35,62%	P < 0,05
Наклон вперед из и.п. сед (Пашчимоттанасана), см	10,74±6,31	10,52±6,14	2,04%	P > 0,05
Наклон вперед из и.п. стоя (Уттанасана), балл	2,17±0,91	1,98±0,78	9,64%	P > 0,05

Таблица 4 - Средние показатели уровня специальной физической подготовленности студентов-бакалавров экспериментальной группы, занимающихся очно и дистанционно, после эксперимента

Показатель	Группа		% Изменений	Достоверность различий
	ЭГ (очно)	ЭГ (дистанционно)		
	X ± o	X ± o		
Планка на предплечьях (Кумбхакасана), сек	103,48±35,5	89,93±14,33	15,07%	P < 0,05
Поза Лодки (Навасана), мин	78,6±39,62	68,74±15,13	14,34%	P > 0,05
Поза посоха на четырех опорах (Чатуранга дандасана), сек	9,12±4,79	8,24±3,38	10,68%	P > 0,05
Поза стульчика у стены (Уткатасана, вариация), сек	90,36±39,3	78,38±21,97	15,28%	P > 0,05
Поза обратной планки (поза наклонной плоскости Пурвоттанасана), сек	94,64±42,75	72,74±29,1	30,11%	P < 0,05
Наклон вперед из и.п. сед (Пашчимоттанасана), см	10,74±6,31	9,31±5,77	15,36%	P > 0,05
Наклон вперед из и.п. стоя (Уттанасана), балл	2,17±0,91	2,07±0,81	4,83%	P > 0,05

Достоверное преимущество по приросту показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой достигнуто по 5 показателям из 7 ($p < 0,05$). Показатели «Наклон вперед из и.п. сед (Пашчимоттанасана)» и «Наклон вперед из и.п. стоя (Уттанасана)» у обеих групп улучшились одинаково ($p > 0,05$). Данный факт объясняется тем, что оба показателя отражают уровень развития физического качества «гибкость», а пересекающиеся статические асаны, способствующие улучшению подвижности в тазобедренном суставе, используемые в практике различных видов хатха-йоги и в разработанной инновационной методике, способствуют его развитию.

По результатам данного исследования можно сделать вывод, что дистанционная форма организации занятий по разработанной методике так же эффективна, как и очная. Пять показателей из семи измеряемых с необходимым уровнем достоверности изменились в положительную сторону при обеих формах организации занятий. Преимущественный прирост при очных занятиях двух показателей («Планка на предплечьях, Кумбхакасана» и «Поза обратной планки, Пурвоттанасана») по сравнению с дистанционными занятиями может свидетельствовать о том, что в домашних условиях занимающиеся не в полной мере отслеживали амплитуду и технику выполнения данных силовых упражнений и, вероятно, не в полном объеме придерживались необходимой длительности выполнения данных асан в ходе основной части занятия.

В контрольной группе достоверных различий в исследуемых показателях при очной и дистанционной форме организации занятий не выявлено.

Как показало проведенное исследование обновление подходов к применению средств йоги и его методическое обоснование способствует повышению уровня не только психоэмоционального состояния, но и физической, а также функциональной подготовленности обучающихся уровня бакалавриата. Полученные результаты могут послужили основой разработки практических рекомендаций преподавателям с целью повышения эффективности освоения обучающимися образовательной программы элективных курсов дисциплины «Физическая культура и спорт».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования подтвердили гипотезу и позволили сделать следующие **выводы**:

1. Исследование потребностно-мотивационных ориентаций студентов-бакалавров в области физкультурно-спортивной деятельности выявило следующие наиболее популярные виды спорта и двигательной активности: фитнес (18%), хатха-йога (16%), аэробика (14%), адаптивная физическая культура (14%), плавание (10%), волейбол (10%).

2. В результате проведенного исследования обоснована целесообразность использования средств йоги в физическом воспитании студентов-бакалавров с учетом современных и актуальных форм организации занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

3. Разработана, апробирована и обоснована методика применения средств йоги в рамках элективного курса дисциплины «Физическая культура и спорт». Инновационность методики раскрывается в возможности реализовывать занятия на основе учета индивидуальных предпочтений целевой аудитории студентов как в очном формате, в реальных условиях учебного занятия в образовательном процессе, так и в дистанционном формате, путем организации самостоятельных занятий.

4. Разработанная инновационная методика позволяет создать необходимые условия выбора обучающимися комфортного, персонально-ориентированного, учитывающего индивидуально-типологические особенности и предпочтения студентов-бакалавров, формата организации занятий по элективному курсу йоги в рамках обязательной дисциплины «Физическая культура и спорт». В процессе занятий, организованных по разработанной методике, применялись не только статические асаны хатха-йоги, но и упражнения суставной гимнастики, фитнес-йоги, нейробики, динамические комплексы асан (виньясы). Отличительной особенностью методики является применение метода круговой тренировки в основной части занятия.

5. Статистический анализ данных, проведенный по окончании педагогического эксперимента, позволил выявить достоверные положительные изменения по всем показателям физической и функциональной подготовленности у обучающихся экспериментальной группы. При этом прирост показателей по всем нормативам ОФП достоверно больше при очной форме реализации занятий ($p < 0,05$). Также выявлен преимущественный прирост по двум нормативам СФП при очной форме занятий по сравнению с дистанционной формой ($p < 0,05$). При этом, прирост по показателям психоэмоционального состояния после занятий в ЭГ при дистанционной форме реализации дисциплины оказался выше, чем при очных занятиях в спортивном зале Университета ($p < 0,05$), что свидетельствует о целесообразности сочетания различных форматов организации процесса физического воспитания в ВУЗе. Однако необходимо подчеркнуть преимущества очной формы организации занятий за счет возможности осуществлять оперативный педагогический контроль процесса физического воспитания со стороны профессорско-преподавательского состава.

6. Полученная экспериментальным путем высокая обоснованная и статистически достоверная результативность по всем показателям в ЭГ дает основание утверждать, что разработанная нами инновационная методика применения средств йоги является эффективной. Данная методика может быть использована для совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗе.

7. С целью обновления подходов к организации физического воспитания студентов-бакалавров необходимо применять различные формы проведения занятий на основе учета современных тенденций выбора молодежью направлений физкультурно-спортивной деятельности. Для повышения общего уровня двигательной активности необходимо продумывать целесообразность сочетания подходов к организации аудиторных и самостоятельных занятий в том числе с применением дистанционных форм.

Список работ, опубликованных автором по теме НКР

Статьи в рецензируемых научных журналах, рекомендованных

ВАК:

1. Бубенцова, Ю. А. Актуальные тенденции физического воспитания студентов с применением средств фитнес-йоги / Ю. А. Бубенцова // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 1(85). – С. 44-49. – DOI 10.47438/1999-3455_2023_1_44. – EDN DUWLYV.

2. 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. – DOI 10.47475/2500-0365-2023-18101. – EDN OMVISG.

3. 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. – DOI 10.14526/2070-4798-2021-16-2-77-83. – EDN XUJSCO.

Статьи, опубликованные в материалах всероссийских и международных научных конференций:

1. Бубенцова, Ю. А. Изучение мотивации студентов к дисциплине «Физическая культура и спорт» / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник, Н. А. Белоножкина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным участием, Москва, 14–15 мая 2020 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 223-226. – EDN ZSMEKG.

2. Бубенцова, Ю. А. Использование информационных технологий в работе преподавателя физической культуры как средства коммуникации с обучающимися в образовательном процессе / Ю. А. Бубенцова, Д. В. Мальцев, Ю. А. Постольник // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании

подростающего поколения : Сборник статей по материалам XI научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 апреля 2021 года. – Москва: Лица, 2021. – С. 41-46. – EDN LULLCJ.

3. 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. Том 1. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2021. – С. 121-122. – EDN AHJZGI.

4. Бубенцова, Ю. А. Здоровый образ жизни студента: гиподинамия и пути её преодоления / Ю. А. Бубенцова, А. М. Надха // 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. 336-340. – EDN WHYRYG.

5. 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. – Москва: Медиагруппа "ХАСК", 2022. – С. 98-102. – EDN JGBPNH.

6. Бубенцова, Ю.А. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «Плавание» в вузе / Д. В. Мальцев, Ю. А. Бубенцова // Шаг в науку : Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской), Москва, 18 декабря 2020 года. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2020. – С. 174-178. – EDN OSEFED.

7. Филатова, А. А. Средства повышения двигательной активности студентов педагогического вуза / Ю. А. Бубенцова, 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.

Статьи, опубликованные в журналах РИНЦ:

1. Бубенцова, Ю.А. Отношение студентов к балльно-рейтинговой системе оценки образовательных результатов (на примере дисциплины "Физическая культура и спорт") / Д. В. Мальцев, О. А. Иванова, Ю. А. Бубенцова // Шаг в науку : Сборник статей по материалам V научно-практической конференции молодых ученых (III всероссийской), Москва, 17 декабря 2021 года. Том Часть 2. – Москва: Медиагруппа "ХАСК", 2022. – С. 172-175. – EDN JENDNH.

2. Бубенцова, Ю.А. Изменение эмоционального состояния студентов на основе модернизации процесса физического воспитания в высшем учебном заведении / Ю. А. Постольник, Ю. А. Бубенцова, Ю. Б. Кашенков // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 2-1(71). – С. 26-29. – EDN NVCAOF.

3. Опыт применения дистанционной фитнес-системы США в процессе физического воспитания студентов России / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник, В. А. Шалабодина, Т. А. Байер // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2021. – № 2(42). – С. 56-64. – DOI 10.25688/2076-9091.2021.42.2.7. – EDN FTBQLP.

Учебно-методические пособия:

Бубенцова, Ю. А. Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов : Учебно-методическое пособие / Ю. А. Бубенцова, Ю. А. Постольник. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2021. – 112 с. – EDN CGYGPJ.