

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Научная статья

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-3-647-656>



Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья

Зинаида Васильевна КУЗНЕЦОВА , Людмила Павловна ФЕДОСОВА ,

Галина Викторовна ФЕДОТОВА , Вера Александровна БЕЛОВА 
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
350044, Российская Федерация, г. Краснодар, ул. Калинина, 13

*Адрес для переписки: zinaidakyznecova@mail.ru

Актуальность. Низкий уровень здоровья современного общества поднимает вопрос о возможностях его оздоровления и физического развития. Йога как один из инновационных методов оздоровления выделяется в данном вопросе эффективной, особенно при внедрении в занятия физической культурой в вузе. Цель – исследование влияния внедрения элементов йоги в занятия физической культурой и спортом в вузе и его оценка как в разрезе здоровья, так и физической подготовки.

Методы исследования. Проведен эксперимент с участием 48 студентов, разделенных на экспериментальную и контрольную подгруппы в разрезе видов спорта плавания и легкой атлетики. Проведено внедрение в занятия физической культурой экспериментальной группы элементов йоги при разминке и в заключительной части занятия. Оценка эффективности занятий была проведена на основе данных, зафиксированных на начало и конец эксперимента в 1 семестре по скорости выполнения заданного норматива и по данным о самочувствии, записанных в дневник самоконтроля.

Результаты исследования. В процессе исследования более высокие результаты изменения скорости показала экспериментальная группа, занимающаяся йогой, – это не менее чем на 8 %. Показатели, которые фиксировались в дневнике самоконтроля, к концу исследования также были лучше в экспериментальной группе. В результате было выявлено общее положительное влияние занятий спортом на организм студента и, в частности, по оцениваемым показателям выявлено более высокое влияние включения элементов йоги в занятия.

Выводы. Вопрос оздоровления общества эффективно решается методами физической культуры. Также проведенное исследование доказало, что занятия физической культурой и йогой положительно влияют на организм человека, и именно йога позволяет организму быстрее адаптироваться не только к физическим нагрузкам, но и к воздействию на него окружающей среды.

Ключевые слова: физическая культура, йога, физическая подготовка, здоровье, динамика показателей, дневник самоконтроля, комплексы упражнений

Для цитирования: Кузнецова З.В., Федосова Л.П., Федотова Г.В., Белова В.А. Исследование применения элементов йоги на занятиях по физической культуре для улучшения здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 28. № 3. С. 647-656. <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-3-647-656>

RECREATIONAL AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Original article

<https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-3-647-656>

Research on the use of yoga elements in physical education classes to improve health

Zinaida V. KUZNETSOVA ^{*}, Lyudmila P. FEDOSOVA ,

Galina V. FEDOTOVA , Vera A. BELOVA 

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
13 Kalinina St., Krasnodar, 350044, Russian Federation

*Corresponding author: zinaidakyznecova@mail.ru

Importance. The low level of health of modern society raises the question of the possibilities of its recovery and physical development. Yoga, as one of the innovative methods of health improvement, stands out in this matter as effective, especially when introduced into physical education classes at the university. The aim is to research the impact of the introduction of yoga elements in physical education and sports at the university and its assessment both in terms of health and physical training.

Research methods. An experiment was conducted with the participation of 48 students divided into experimental and control subgroups in the context of swimming and athletics sports. An experimental group of yoga elements was introduced into physical education classes during the warm-up and in the final part of the lesson. The evaluation of the effectiveness of classes was carried out on the basis of data recorded at the beginning and end of the experiment in the 1st semester on the speed of fulfillment of a given standard and according to the data on well-being recorded in the self-control diary.

Result and Discussion. In the course of the research, the experimental group engaged in yoga showed higher results of speed change – this is not less than 8 %. The indicators recorded in the self-control diary were also better in the experimental group by the end of the research. As a result, the overall positive effect of sports activities on the student's body was revealed and, in particular, according to the assessed indicators, a higher influence of the inclusion of yoga elements in classes was revealed.

Conclusion. The issue of improving society is effectively solved by methods of physical culture. The research also proved that physical education and yoga have a positive effect on the human body, and it is yoga that allows the body to quickly adapt not only to physical exertion, but also to the effects of the environment on it.

Keywords: physical culture, yoga, physical training, health, dynamics of indicators, self-control diary, exercise complexes

For citation: Kuznetsova, Z.V., Fedosova, L.P., Fedotova, G.V., & Belova, V.A. (2023). Research on the use of yoga elements in physical education classes to improve health. *Vestnik*

Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki = Tambov University Review. Series: Humanities, vol. 28, no. 3, pp. 647-656. (In Russ., abstract in Eng.) <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2023-28-3-647-656>

АКТУАЛЬНОСТЬ

О положительном влиянии занятий йогой на организм человека написано достаточное количество трудов, в которых проводятся исследования и эксперименты, доказывающие данное утверждение [1; 2]. В связи с этим для преподавателей физической культуры и спорта в вузах встает вопрос о прикладном использовании элементов йоги на своих занятиях для улучшения здоровья студентов, уменьшения травматизма, ускорения восстановления организма и повышения его адаптационных качеств.

Самым важным фактором эффективности занятий является уровень здоровья студентов. Именно крепкое здоровье позволяет адаптироваться под разные виды нагрузки, восстанавливаться после травм, сопротивляться различным заболеваниям. Основными причинами заболеваний у студентов являются факторы внешней среды (инфекции, вирусы), стресс, сидячий образ жизни и недостаточное количество сна [3]. Эти причины между собой связаны: недостаточное количество сна ведет к повышению стресса для организма и снижению иммунитета. Высокий стресс может влиять на качество и продолжительность сна. Поэтому для преподавателя физической культуры важно, чтобы занятия влияли на снижение стресса у студентов, минимизировали ущерб от сидячего образа жизни, повышали иммунитет и улучшали качество сна [4]. Предполагается, что введение элементов йоги в занятия по физической культуре и спорту в вузе позволит решить описанные проблемы.

Травматизм на занятиях может быть обусловлен недоброкачественной разминкой и неверным выполнением упражнений студентами [5]. На занятиях по плаванию, например, может возникнуть судорога в конечностях, растяжение мышц и отдышка, которые чаще всего вызваны неверным выполне-

нием техники упражнений или недостаточной разминкой [6]. То же случается и на занятиях по легкой атлетике. Введение элементов йоги в занятия по физической культуре позволит не только размять мышцы и связки человека и укрепить их, но и предотвратить травматизм.

Кроме того, на практике у большинства студентов имеется базовый уровень физической подготовки или недостаток навыков, а для ведения эффективной бытовой и профессиональной жизнедеятельности и в частности участия в соревнованиях необходимо иметь уровень выше среднего [7]. Уменьшение времени физической подготовки студентов – еще одна из важных задач для преподавателей вузов. Поскольку адаптация организма к нагрузке и восстановление после нее являются одними из фундаментальных процессов в организме человека во время и после занятий по физической подготовке, то ускорение данных процессов позволит сократить время развития навыков у студентов. Введение элементов йоги в занятия по физической культуре позволит увеличить адаптацию к нагрузке во время занятий и ускорить восстановление организма после них.

Цель работы – исследование влияния внедрения элементов йоги в занятия физической культурой и спортом в вузе и его оценка как в разрезе здоровья, так и физической подготовки.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования применения элементов йоги на занятиях по физической культуре и спорту в ФГБОУ ВО «Кубанском государственном аграрном университете им. И.Т. Трубилина» (г. Краснодар) был проведен эксперимент продолжительностью в один семестр, который заключался во внедрении элементов йоги в обычные занятия и замере начальных и итоговых результатов. В течение семестра

проводилась оценка самочувствия студентов посредством анализа дневника самоконтроля, а также замерялись физические показатели и спортивные результаты (контрольные точки – начало и конец семестра).

Для эксперимента были выбраны разнородные группы, занимающиеся по направлениям «плавание» и «легкая атлетика». Студенты по каждому направлению были разделены на две подгруппы по 6 юношей и 6 девушек в возрасте от 19 до 21 года. Общее число студентов, принявших участие в эксперименте, составило 48 человек (табл. 1). В избранных группах все студенты имели примерно одинаковую базовую физическую подготовку и основную медицинскую группу, профессионально спортом никто не занимался.

Суть эксперимента заключалась во внедрении элементов йоги до и после занятий физической культурой и спортом для одной из подгрупп для каждого вида спорта. Данную группу будем обозначать как экспериментальную подгруппу (ЭП), обычную группу – как контрольную подгруппу (КП).

При проведении разминки студенты из экспериментальных групп выполняли следующие комплексы упражнений в дополнение к обычной разминке: «Сурья-намаскара» (3 раза) и «Динамическая пирамида» (2 раза – по одному на каждую сторону). Порядок выполнения комплексов описан ниже [8; 9].

Порядок выполнения комплекса «Сурья-намаскара» состоит из следующих действий.

Таблица 1
Распределение студентов по группам
Table 1
Distribution of students by groups

Группа по плаванию		Группа по легкой атлетике	
ЭП	КП	ЭП	КП
6 юношей	6 юношей	6 юношей	6 юношей
6 девушек	6 девушек	6 девушек	6 девушек

1. Исходное положение: стоя, стопы вместе, ладони соединены перед грудью. Полный выдох.

2. На вдохе вытянуть руки над головой, прогнуться в спине назад как можно дальше, сохраняя комфортное положение.

Вытянуть все тело.

3. Плавно наклониться к стопам, поставить ладони рядом с ними. Копчик должен стремиться вверх, голова к коленям, спина и ноги прямые. Выдох.

4. Выпад назад правой ногой. Прогнуть спину и смотреть вверх. Пальцами рук опираться о пол для сохранения равновесия тела. Вдох.

5. Перенести левую ногу назад к правой, прижимая стопы к полу. Голова опускается между рук. Ягодицы устремлены вверх. Выдох.

6. Задержав дыхание, поочередно опустить на пол колени, грудь и подбородок.

7. Выпрямить ноги. Отжимаясь на руках, выпрямить их, прогнуться в позвоночнике. Лицо вверх. Руки держат туловище. Вдох.

8. Сохраняя руки и ноги прямыми, тянуть ягодицы вверх. Голова опускается между руками. Выдох.

9. Правой ногой сделать выпад вперед, стопа между руками. Прогнуть спину и смотреть вверх. Вдох.

10. Левую ногу перенеси к правой. Наклонить туловище к стопам, голова стремится к коленям. Спина и ноги прямые. Выдох.

11. Выпрямить туловище, вытянуть руки вверх над головой. Прогнуться в спине, вытянуть все тело. Вдох.

12. Выпрямить туловище, встать прямо, стопы вместе, ладони соединены перед грудью. Полный выдох.

Порядок выполнения комплекса «Динамическая пирамида» состоит из следующих действий.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине 70–80 см, тело расслаблено. Полный выдох.

2. На вдохе поднять через стороны руки вверх так, чтобы правая рука остановилась на уровне правого плеча ладонью вниз, а левая оказалась прижатой к голове ладонью вправо. В конце вдоха потянуться правой стороной туловища вверх, зафиксировать положение.

3. Сохраняя положение рук, с выдохом наклониться вправо, пока правая рука не упрется в правую ногу, а левая не примет горизонтальное положение.

4. На вдохе, удерживая туловище в наклонном положении, развернуть его вправо так, чтобы грудь оказалась направленной к полу, а руки – вытянутыми в стороны.

5. С выдохом еще больше развернуть туловище вправо, опереться левой рукой в подъем правой стопы, а правую вытянуть вертикально вверх. Развернуть голову вправо и перевести взгляд на кисть правой руки.

6. На вдохе, сохраняя позу, вытянуться всем телом вверх.

7. С выдохом опуститься на правую руку, поместить ее на кисть левой руки, подтянуться к правой ноге и прижать лоб к колену.

8. На вдохе, не приподнимая туловища, переместить его влево, в центр, и переплести руки.

9. С выдохом хорошо потянуться вниз, преимущественно за счет натяжения мышц поясничной области.

10. На вдохе распрямить руки, подняться вверх, выпрямить тело и с выдохом через стороны перевести руки вниз.

При проведении заключительной части занятия студенты из экспериментальных групп выполняли комплекс упражнений «Сарванга-пушти» в дополнение к обычной программе данной части занятий.

Порядок выполнения комплекса «Сарванга-пушти» состоит из следующих действий.

1. Исходное положение: стоя, ноги дальше ширины плеч, ступни разведены в стороны. Руки опущены и сжаты в кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри

кулаков. Запястье левой руки помещено на запястье правой.

2. На вдохе поднять руки вверх и вытянуть их. Подтянуть живот и потянуться всем телом.

3. Зафиксировать тело на секунду в таком положении. Затем повернуть тело к правой ноге и с выдохом наклониться к ней так, чтобы кулаки коснулись ступни, а лоб – колена. Зафиксировать тело на секунду в таком положении.

4. На вдохе, удерживая голову между рук, начать медленно подниматься и проворачивать тело, подавая таз вперед, тянуться сначала в правую сторону, затем, прогибаясь в пояснице, отклониться назад и, описав туловищем полукруг, с выдохом наклониться к левой ноге. Зафиксировать тело на секунду в таком положении.

5. На задержке дыхания переместить руки и туловище к правой стопе. Зафиксировать тело на секунду в таком положении.

6. На вдохе, продолжая удерживать голову между рук, подняться вверх, потянуть туловище влево, потянуться и с выдохом опустить руки и расслабиться.

Студентам экспериментальных групп выделялось дополнительно 5 минут на разминку и 2 минуты на заминку.

Для фиксации физических показателей и спортивных результатов в конце первого и последнего занятия семестра в группе по плаванию было измерено, за какое время студенты проплывут дистанцию 100 м в технике «Кроль на груди», а в группе по легкой атлетике – за какое время студенты пробегут дистанцию 1 км. Для фиксации самочувствия во время эксперимента студенты вели дневник самоконтроля, в котором фиксируется их состояние здоровья до и после занятий. В шапке дневника указывается информация о студенте (ФИО, группа и др.) и далее в таблице по столбцам заполняются данные по датам по показателям здоровья: пульс до и после занятия, скорость восстановления пульса, работоспособность, самочувствие, настроение, аппетит, сон [10].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты эксперимента были подведены в конце испытательного семестра. В группе по плаванию было измерено, за какое время студенты проплывут 100 м в технике «Кроль на груди», а в группе по легкой атлетике – за какое время студенты пробегут дистанцию 1 км. Результаты на начало и конец семестра между студентами каждой группы были усреднены и в итоге выведена динамика изменения замеров затраченного времени на заданную дистанцию (скорость) в процентах (табл. 2). Положительная динамика говорит о приросте скорости в конце семестра относительно скорости в начале семестра.

Из табл. 2 следует, что студенты из экспериментальных групп имеют лучшую динамику прироста скорости относительно студентов из контрольных групп, разница прироста в группах по плаванию 9 %, в группах по легкой атлетике – 8 %. На динамику развития физических показателей экспериментальной группы повлияли обычные занятия физической культурой в течение всего семестра и дополнительно внедренные элементы йоги, динамика контрольной группы зависела только от обычных занятий [11].

Также были изучены дневники самоконтроля студентов из всех групп, проведено сравнение динамики изменения показателей здоровья до и после занятий в течение первых и последних 2 недель занятий, субъективные показатели оценивались по 10-балльной шкале (табл. 3).

Если оценить первый показатель «пульс до занятий», можно сделать вывод, что пульс студентов, которые не занимаются спортом, не стабилен и чаще бывает немного повышен, благодаря занятиям физической культурой и спортом пульс нормализуется вне зависимости от того, включена ли в занятия йога (норма 60–90 уд./мин). Повышенный пульс после занятий норма, однако, чем ближе к нижней границе нормы, тем лучше, в табл. 3 видно, что занятия спортом, особенно с включением йоги, позволили уменьшить данный показатель

Таблица 2

Динамика изменения замеров скорости

Table 2

Dynamics of changes in speed measurements

Группа по плаванию		Группа по легкой атлетике	
ЭП	КП	ЭП	КП
+22 %	+13 %	+24 %	+16 %

Таблица 3

Динамика изменения показателей здоровья

Table 3

Dynamics of changes in health indicators

Показатели	Группа по плаванию		Группа по легкой атлетике	
	ЭП	КП	ЭП	КП
Пульс до занятий (уд./мин)	–15	–12	–17	–11
Пульс после занятий (уд./мин)	–35	–16	–32	–14
Скорость восстановления пульса (мин)	–19	–10	–18	–9
Работоспособность (балл)	+4	+1	+3	+2
Самочувствие (балл)	+3	+2	+4	+1
Настроение (балл)	+4	+2	+4	+1
Аппетит (балл)	+4	+3	+3	+2
Сон (балл)	+3	+1	+3	+2

(норма 120–160 уд./мин). При выполнении заминки с упражнениями йоги уже начинается постепенное восстановление пульса, что положительно влияет на устойчивость организма. Также и показатель скорости восстановления пульса значительно улучшился, что значит, что под влиянием йоги организм быстрее расслабляется и легче переносит нагрузки (норма 5–30 мин). Показатели состояния здоровья приблизились к отметке «отлично» к 10 баллам, так и обычные занятия физической культурой позволили улучшить данные показатели, но занятия в ЭП были более эффективны. Йога является частью инновационных оздоровительных методик физической культуры, которая позволяет воздействовать на все системы организма, укрепляя иммунитет, работу сердечно-сосу-

дистой, опорно-двигательной, нервной и других систем, а также комплексно воздействует на развитие физических способностей организма [12; 13].

Таким образом, можно говорить о том, что применение элементов йоги на занятиях по физической культуре способствует улучшению здоровья и повышению спортивных показателей.

ВЫВОДЫ

Вопрос недостатка здоровья и физической подготовки в современном обществе эффективно решается методами физической культуры в вузах. Проблема здоровья молодого поколения становится менее выраженной

благодаря новым методикам в сфере физического воспитания и квалификации преподавателей [14]. Так и в данной работе был проведен анализ влияния занятий по физической культуре на спортивную подготовку и здоровье студента. В итоге получен вывод, что физическая культура и в частности йога оказывают положительное влияние на процессы, происходящие в организме. Внедрение элементов йоги в занятия позволяет лучше подготовить организм к занятиям физической культурой и спортом и быстрее снять стресс после нагрузки, что укрепляет организм и оптимизирует его работу как во время нагрузки, так и после, при этом улучшается психический фактор – снижается стресс, повышается настроение.

Список источников

1. Серпер С.А. Итоги педагогического эксперимента по внедрению элементов гимнастики йогов в подготовку бакалавров профиля «физическая культура и спорт» // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 221-224. <https://doi.org/10.26140/anip-2019-0802-0052>, <https://elibrary.ru/dzuyuo>
2. Иванов В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). С. 427-433. <https://elibrary.ru/vxrpyv>
3. Славинский Н.В., Служителев А.В., Брянцева А.Р. Роль физической культуры в разрешении проблем здоровья человека // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 79-3. С. 129-133. <https://doi.org/10.18411/trnio-11-2021-126>, <https://elibrary.ru/lqxden>
4. Харьковская А.Г., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 349-352. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p349-352>, <https://elibrary.ru/rbfyvg>
5. Яткин И.В., Кузнецова З.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сб. ст. по материалам уч.-метод. конф. / отв. ред. Д.С. Лилякова. Краснодар, 2021. С. 364-365. <https://elibrary.ru/lxytyg>
6. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по материалам нац. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию образования кафедры физ. воспитания Кубанского ГАУ / отв. ред. А.В. Яни. Краснодар, 2020. С. 751-758. <https://elibrary.ru/xukzyf>
7. Федосова Л.П., Кузнецова З.В., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Сравнительный анализ методов физической культуры, направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 448-450. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p448-450>, <https://elibrary.ru/dtrfjl>
8. Постол О.Л., Панкратова О.Н., Воробьев О.И. Популярность восточных оздоровительных практик у студентов вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 174-178. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p174-178>, <https://elibrary.ru/hsxozc>

9. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Физические упражнения при неправильной осанке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Междунауч.-практ. конф. / отв. ред. И.И. Бородин. Уссурийск, 2022. С. 46-48. <https://elibrary.ru/srdjma>
10. Карачина А.А., Белова В.А., Мельников А.И. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «физическая культура и спорт» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы нац. науч.-практ. конф. / гл. ред. В.Ю. Морозов. СПб., 2021. С. 244-247. <https://elibrary.ru/eopniv>
11. Мельников А.И., Служителей А.В. Физическая культура и спорт как основа здоровой деятельности студентов Кубанского ГАУ // Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год: материалы Юбилейной науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию Кубанского ГАУ / отв. ред. А.Г. Кошачев. Краснодар, 2022. С. 485-486. <https://elibrary.ru/ahewmk>
12. Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Ермаков С.С. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 43-49. <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0606>, <https://elibrary.ru/xcswkt>
13. Цыганкова В.О., Биличенко Д.А., Яни А.В. Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сб. науч. тр. по материалам Нац. науч.-практ. конф. / под. ред. А.Р. Валиева, Б.Г. Зиганшина, А.В. Дмитриева и др. Казань, 2022. С. 541-545. <https://elibrary.ru/oqewqu>
14. Желтушкина Е.В., Желтов А.А., Соболев Ю.В., Белова В.А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 123-125. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p123-126>, <https://elibrary.ru/lhptyo>

References

1. Serper S.A. (2019). Results of the pedagogical experiment on the implementation of the elements of yoga gymnastics in the preparation of bachelors of the physical culture and sport profile. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* = *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, vol. 8, no 2 (27), pp. 221-224. (In Russ.) <https://doi.org/10.26140/anip-2019-0802-0052>, <https://elibrary.ru/dzuyuo>
2. Ivanov V.D., Yarushin S.A. (2019). Yoga class. Conditions of favorable influence on the human body. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta* = *Health, Physical Culture and Sports*, no. 4 (15), pp. 427-433. (In Russ.) <https://elibrary.ru/vxrpyv>
3. Slavinskii N.V., Sluzhitelev A.V., Bryantseva A.R. (2021). Rol' fizicheskoi kul'tury v razreshenii problem zdorov'ya cheloveka [The role of physical culture in solving human health problems]. *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya* [Trends in the Development of Science and Education], no. 79-3, pp. 129-133. (In Russ.) <https://doi.org/10.18411/trnio-11-2021-126>, <https://elibrary.ru/lqxden>
4. Kharkovskaya A.G., Initskaya T.A., Sen' S.V., Kuznetsova Z.V. (2021). Innovative health and rehabilitation technologies for conducting practical exercises on the discipline "elective courses in physical education and sport". *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* = *Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P.F. Lesgafta*, no. 2 (192), pp. 349-352. (In Russ.) <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p349-352>, <https://elibrary.ru/rbfyvg>
5. Yarkin I.V., Kuznetsova Z.V. (2021). Organizatsiya samostoyatel'nykh zanyatii po fizicheskoi kul'ture i sportu v distantsionnom rezhime obucheniya s soblyudeniem tekhniki bezopasnosti [Organization of independent classes in physical culture and sports in the distance learning mode in compliance with safety regulations]. In: Lilyakova D.S. (executive ed.). *Sbornik statei po materialam uchebno-metodicheskoi konferentsii «Sovremennye metodicheskie podkhody k prepodavaniiyu distsiplin v usloviyakh epidemiologicheskikh ogranichenii»* [Proceedings Based on the Materials of the Educational and Methodical Conference "Modern Methodical Approaches to Teaching Disciplines in Conditions of Epidemiological Restrictions"]. Krasnodar, pp. 364-365. (In Russ.) <https://elibrary.ru/lxytyg>

6. Kovaleva T.V., Ilitskaya T.A. (2020). Problemy adaptivnogo plavaniya v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Problems of adaptive swimming in higher educational institutions]. In: Yani A.V. (executive ed.). *Sbornik statei po materialam natsional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posvyashchennoi 70-letiyu obrazovaniya kafedry fizicheskogo vospitaniya Kubanskogo GAU «Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: aktual'nye voprosy teorii i praktiki»* [Proceedings Based on the Materials of the National Scientific and Practical Conference Dedicated to the 70th Anniversary of the Formation of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University "Physical Culture and Sport in Higher Educational Institutions: Topical Issues of Theory and Practice"]. Krasnodar, pp. 751-758. (In Russ.) <https://elibrary.ru/xukzyf>
7. Fedosova L.P., Kuznetsova Z.V., Fedotova G.V., Udovitskaya L.U. (2021). Comparative analysis of the methods of physical cultures for endurance and strength development in the context of health. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P.F. Lesgafta*, no. 3 (193), pp. 448-450. (In Russ.) <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p448-450>, <https://elibrary.ru/dtrfjl>
8. Postol O.L., Pankratova O.N., Vorob'ev O.I. (2020). Popularity of eastern health practices among university students. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P.F. Lesgafta*, no. 12 (190), pp. 174-178. (In Russ.) <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p174-178>, <https://elibrary.ru/hxsozc>
9. Pecherskii S.A., Kuznetsova Z.V., Umanskii M.I. (2022). Physical exercises with improper posture. In: Borodin I.I. (executive ed.). *Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Aktual'nye problemy fizicheskoi kul'tury i sporta v sovremennykh usloviyakh»* [Proceedings of the International Scientific and Practical Conference "Actual Problems of Physical Culture and Sports in Modern Conditions"]. Ussuriysk, pp. 46-48. (In Russ.) <https://elibrary.ru/srdjma>
10. Karachina A.A., Belova V.A., Melnikov A.I. (2021). Effektivnye tekhnologii realizatsii uchebnykh programm po distsiplinam «fizicheskaya kul'tura i sport» i «elektivnye distsipliny po fizicheskoi kul'ture i sportu» [Effective technologies for the implementation of curricula in the disciplines "physical culture and sport" and "elective disciplines in physical culture and sport"]. In: Morozov V.Yu. (ed.-in-chief). *Materialy natsional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Fizicheskaya kul'tura i sport v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh: aktual'nye voprosy teorii i praktiki»* [Proceedings of the National Scientific and Practical Conference "Physical Culture and Sport in Higher Educational Institutions: Topical Issues of Theory and Practice"]. St. Petersburg, pp. 244-247. (In Russ.) <https://elibrary.ru/eopniv>
11. Melnikov A.I., Sluzhitelev A.V. (2022). Fizicheskaya kul'tura i sport kak osnova zdorovoi deyatel'nosti studentov Kubanskogo GAU [Physical culture and sport as the basis of healthy activity of students of Kuban State Agrarian University]. In: Koshchaev A.G. (executive ed.). *Materialy Yubileinoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, posvyashchennoi 100-letiyu Kubanskogo GAU «Itogi nauchno-issledovatel'skoi raboty za 2021 god»* [Proceedings of the Jubilee Scientific and Practical Conference Dedicated to the 100th Anniversary of the Kuban State Agrarian University. "Results of Research Work for 2021"]. Krasnodar, pp. 485-486. (In Russ.) <https://elibrary.ru/ahewmk>
12. Kuzmin V.A., Kopylov Yu.A., Kudryavtsev M.D., Galimov G.Ya., Ermakov S.S. (2015). Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness. *Fizicheskoe vospitanie studentov = Physical Education of Students*, no. 6, pp. 43-49. (In Russ.) <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0606>, <https://elibrary.ru/xcswwt>
13. Tsygankova V.O., Bilichenko D.A., Yani A.V. (2022). Sports and wellness nutrition, strategy, problems, results. In: Valiev A.R., Ziganshin B.G., Dmitriev A.V. et al. (eds.). *Sbornik nauchnykh trudov po materialam Natsional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v agrarnykh vuzakh Rossii»* [Proceedings of Scientific Papers Based on the Materials of the National Scientific and Practical Conference "Actual Problems and Prospects of Development of Physical Culture and Sports in Agricultural Universities of Russia"]. Kazan, pp. 541-545. (In Russ.) <https://elibrary.ru/oqewqu>
14. Zheltushkina E.V., Zheltov A.A., Sobol' Yu.V., Belova V.A. (2022). Current problems of physical culture and sport in higher educational institutions. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P.F. Lesgafta*, no. 9 (211), pp. 123-125. (In Russ.) <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p123-126>, <https://elibrary.ru/lhptyo>

Информация об авторах

Кузнецова Зинаида Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Российская Федерация.

<https://orcid.org/0000-0002-9862-7148>
zinaidakyznecova@mail.ru

Федосова Людмила Павловна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Российская Федерация.

<https://orcid.org/0000-0002-5966-0391>
luda_fedosova@mail.ru

Федотова Галина Викторовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Российская Федерация.

<https://orcid.org/0000-0002-0794-2637>
galusa67@inbox.ru

Белова Вера Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, г. Краснодар, Российская Федерация.

<https://orcid.org/0000-0002-6394-0038>
bertaver8@mail.ru

Информация о конфликте интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 27.01.2023
Поступила после рецензирования 21.04.2023
Принята к публикации 19.05.2023

Information about the authors

Zinaida V. Kuznetsova, PhD (Education), Associate Professor of Physical Education Department, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russian Federation.

<https://orcid.org/0000-0002-9862-7148>
zinaidakyznecova@mail.ru

Lyudmila P. Fedosova, Senior Lecturer of Physical Education Department, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russian Federation.

<https://orcid.org/0000-0002-5966-0391>
luda_fedosova@mail.ru

Galina V. Fedotova, Senior Lecturer of Physical Education Department, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russian Federation.

<https://orcid.org/0000-0002-0794-2637>
galusa67@inbox.ru

Vera A. Belova, Senior Lecturer of Physical Education Department, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar, Russian Federation.

<https://orcid.org/0000-0002-6394-0038>
bertaver8@mail.ru

Information on the conflict of interests: authors declare no conflict of interests.

Received 27.01.2023
Approved 21.04.2023
Revised 19.05.2023