

15. Рыблова А.Н. Технология разноуровневого управления иноязычным образовательным процессом в российском университете // Вестник Московского университета. Серия 20: Педагогическое образование. 2018. № 2. С. 78–88.

16. Кан Ц. Методологические основы применения информационных библиотечных ресурсов для индивидуализации обучения в магистратуре // Вестник МГЛУ. Серия «Образование и педагогические науки». 2018. № 1 (790). С. 54–65.

17. Ху Бинь. Стиль обучения и выбор стратегий обучения // Шанхайские образовательные исследования. 1996. № 9. С. 38–39.

18. Хэ Кэкан. Новая разработка технологии адаптивного обучения-исследование американского специалиста в области образовательных коммуникаций и технологий // Исследование открытого образования. 2017. № 5. С. 11–20.

19. Кан Ц. Учебно-методический комплекс (УМК) по дисциплине «Информатизация образовательного процесса». М.: МГУ, 2019. 12 с.

20. Кан Ц. Информационные библиотечные ресурсы профессиональной подготовки магистров управления: научно-квалификационная работа. М.: МГУ, 2019. 193 с.

TECHNOLOGICAL PROCESS OF EXTRACURRICULAR INDIVIDUALIZATION OF FOREIGN MASTERS TRAINING IN EDUCATION MANAGEMENT

© 2019

Ryblova Alla Nikolaevna, doctor of pedagogical sciences, professor of Foreign Language Teaching Department
Moscow State Linguistic University (Moscow, Russian Federation)

Kang Qiongqiong, postgraduate student of Faculty of Pedagogical Education
Lomonosov Moscow State University (Moscow, Russian Federation)

Abstract. The paper poses and solves the problem of the technological organization of extracurricular individual activities of foreign undergraduates. The technological effectiveness of the individualized educational process during graduate studies, developing on the basis of the implementation of the capabilities of information and telecommunication technologies, provides faster and better mastery of knowledge, skills and abilities by foreign undergraduates. Information library resources play a significant role in their development, offer great didactic opportunities for individualized training of foreign Masters in education management who do not speak Russian well and, as a result, need tutorial support outside the classroom to process professionally significant scientific information. The authors present a theoretical and methodological substantiation and the results of modeling and testing the technology of extracurricular individualization of foreign Masters training in education management under the guidance of a librarian using a set of information library resources. This technology provides for the interconnected educational and research activities of a foreign undergraduate and the advisory activities of a librarian, implemented during extracurricular times and aimed at the individual processing of professionally significant scientific information in professionally defined situations using a set of information library resources used as means of pedagogical communication to achieve professional goals. The complex of information library resources includes: print collections, electronic catalogs, search platforms and electronic databases and takes into account the direction of training of foreign undergraduates. The technological process of extracurricular individualization provides an algorithm for the interrelated actions of a librarian and a foreign undergraduate in the design, organization, implementation, monitoring, evaluation and diagnosis of educational results and difficulties of extracurricular individual scientific activity. The organizational and pedagogical conditions for the effective implementation of the authors' technology are determined and diagnostic tools are developed, including tests and diagnostic criteria for the level of mastery of complex of information library resources. The simulated technology provides individual informational, methodological support to each foreign undergraduate and improves the quality of their research activities, implemented in the virtual educational space of libraries.

Keywords: technological process; training of foreign Masters in education management; extracurricular individualization technology; complex of information library resources; librarian; individual control.

* * *

УДК 378.046.4

DOI 10.24411/2309-4370-2019-14314

Статья поступила в редакцию 23.07.2019

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ И ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

© 2019

Серпер Сергей Александрович, кандидат экономических наук, докторант
Самарский государственный социально-педагогический университет (г. Самара, Российская Федерация)

Аннотация. Развитие новых направлений как в спорте, физической культуре, так и в сфере преподавания физкультуры – актуальная задача современной педагогики. На современном этапе развития образования и науки важно, чтобы государственные программы сочетались с требованиями российского общества, поэтому всё большее внимание педагоги и методисты уделяют такому направлению оздоровительной политики, как йога. Данное направление нацелено не только на выполнение задач, стоящих перед высшей школой, но и на реализацию государственных программ по развитию здоровья нации. Научно-педагогическое изучение йоги как элемента спортивного образования находится в настоящее время в начальной стадии. Поэтому информация, представленная в статье, имеет уникальный характер: на основании проведённого педагогического эксперимента. Самарский научный вестник. 2019. Т. 8, № 4 (29)

перимента сделаны первые выводы об интеграции элементов йоги в физкультурное и спортивное образование в условиях нового федерального стандарта. Заключение и выводы автора статьи касаются как методов решения проблемы мотивации студентов при занятии физкультурой, так и определения комплекса универсальных компетенций, которые целесообразно сформировать в ходе внедрения в высшее образование новой учебной дисциплины, основанной на гимнастике йогов. В статье подчёркивается, что успешность выполнения этой задачи зависит от объединения усилий государства, высшей школы и фитнес-центров, которые должны стать базой для прохождения студентами практики. Результаты эксперимента в контрольной и экспериментальной группах студентов дают основания прогнозировать, что более масштабное применение гимнастики йогов в учебном процессе позволит существенно не только повысить эффективность занятий физической культурой, но и сделает выпускников более конкурентоспособными на рынке труда.

Ключевые слова: экология; фитнес; компетенции; физическая культура и спорт; высшее образование; педагогика; гимнастика; универсальные компетенции; общепрофессиональные компетенции; федеральный государственный образовательный стандарт; йога; формирование компетенций; физкультурно-оздоровительные занятия.

Совершенствование методов преподавания физической культуры и спорта, методик формирования как универсальных, так и профессиональных компетенций является важной не только педагогической, но и общественно-политической задачей, нацеленной на улучшение общего состояния здоровья нации и реализации политики здоровьесбережения на государственном уровне. В этих условиях особую роль играет фитнес как один из компонентов обозначенной политики.

В период 1980-х – 2010-х гг. фитнес развивался быстрыми темпами в России и стал важной частью общественной жизни как важный физкультурно-оздоровительный элемент. Фитнес (в самых разнообразных проявлениях) приобрел широкую популярность как у учащихся, так и у молодых специалистов. При этом стоимость занятий постоянно адаптировалась под материальные нужды и доходы данных категорий населения. Следовательно, мы полагаем, что дальнейшее совершенствование фитнеса в практическом и теоретическом плане очень важно для российского общества. Закономерным этапом эволюции фитнеса должна стать интеграция фитнес-центров в систему физкультурного образования, а шире – молодёжной политики РФ.

Анализ предложений фитнес-центров и их программ показывает, что одной из наиболее востребованных форм занятий в настоящее время являются упражнения по гимнастике йогов. Это вызвано несколькими причинами, универсальными возможностями гимнастики йогов в плане адаптации и оздоровительных технологий: йога способна благоприятно сказаться на здоровье и физическом состоянии человека, независимо от его сложения, темперамента, состояния здоровья и физического развития; гимнастика йогов влияет на систему внутренних органов, нервную и сосудистую систему, сухожилия и связки, заставляя их развиваться и укрепляться; гимнастика йогов в результате грамотного распределения нагрузок и методик положительно воздействует как на физическое, так и на морально-психологическое состояние человека.

В теоретико-методологическом плане достигнуты определённые успехи: разработаны формы занятий и технологии формирования профессиональных компетенций с помощью гимнастики йогов. Но до сих пор не раскрыта связь процесса формирования профессиональных и универсальных компетенций средствами гимнастики йогов в условиях взаимодействия вузов, фитнес-центров и спортивных клубов.

Следовательно, разработка программ высшего образования по гимнастике йогов, а также поиск эффективных моделей взаимодействия государственных вузов и частных фитнес-центров – актуальная научная задача и в теоретико-методологическом, и в научно-практическом плане, позволяющая выполнить базовые установки в реализации государственной политики развития физической культуры и спорта.

Гимнастика йогов может служить одним из инновационных методов физического и спортивного воспитания и для студентов обычных групп здоровья, и для специальных групп по медицинским показателям. Асаны и пранаямы гимнастики йогов увеличивают у практикующих их людей внимание и сосредоточенность, эластичность и гибкость, выносливость и силу. Эффективность использования гимнастики йогов в адаптивных целях обоснована во многих научных трудах [1, с. 45; 2, с. 43]. Научные изыскания доказывают благоприятное воздействие йоги на организм человека, его работоспособность и восстановление. Перечисленные факторы дают основания считать гимнастику йогов перспективной формой оздоровительных занятий и актуальным направлением в системе высшей школы РФ [3, с. 93–101; 4, с. 11; 5, с. 25].

Методологические постулаты гимнастики йогов базируются на идее функционирования человеческого тела как единой системы [6]. Созданная в ходе нашего исследования модель программы для высшего образования «Фитнес и гимнастика йогов» построена на взаимодействии усилий фитнес-центров и вузов [7, с. 21–25]. Предполагается, что рост эффективности процесса формирования универсальных компетенций у будущих педагогов направления подготовки «Физическая культура и спорт» возможен при следующих условиях: определено содержание процесса формирования универсальных компетенций с учетом перечня того, что студенту необходима знать, уметь, владеть (исходя из сравнения и преемственности ФГОС 3+ и ФГОС 3++). Должны быть разработаны и сформированы педагогические условия для формирования универсальных компетенций средствами нового курса «Фитнес и гимнастика йогов». Кроме того, необходимо разработать и методику измерения показателей сформированности универсальных компетенций.

Проведённые педагогические эксперименты позволяют судить о перспективности программы «Фитнес и гимнастика йогов» в современном российском образовании. Интегрированный подход (при условии

взаимодействия вузов и фитнес-центров) позволяет более эффективно формировать как профессиональные компетенции будущих педагогов в области физической культуры и спорта, так и универсальные компетенции [8, с. 22]. Данный подход будет успешным из-за сочетания в гимнастике йогов и комплекса физических упражнений, и особой философской практики [9, с. 20–31].

Базовым элементом гимнастики йогов любой школы и направления выступают асаны и пранаямы – комплексы дыхательных и физических практик, системно влияющих на человеческий организм. Из большого разнообразия асан и пранаям формируются упражнения и системы занятий (релаксационные, оздоровительные, укрепляющие) [10, с. 35–40].

Исследования педагогов в области применения гимнастики йогов показывают её эффективность для укрепления организма и повышения тонуса. Следовательно, мы полагаем, что методика занятий гимнастикой йогов в вузе эффективна для начального этапа ознакомления студентов с физической культурой и спортом в системе вузовского образования, так как 1 и 2 курс – это период сложной адаптации к новой образовательной системе, новым требованиям, новым условиям.

При данных условиях важно обратить особое внимание на будущих педагогов (направление «Физическая культура»), так как именно их будущая профессиональная деятельность будет тесно связана с реализацией оздоровительной политики Российской Федерации. Поэтому проведение исследовательской и экспериментальной работы со студентами данного направления выглядит особенно важным, актуальным и востребованным в научно-практическом плане [11, с. 31]. Для созданного нами курса «Фитнес и гимнастика йогов» были выбраны наиболее эффективные, универсальные практики из гимнастики йогов для занятий со студентами [12, с. 35]. Для начального уровня освоения йоги необходимы самые общие представления о базовых асанах, а главное (для будущих педагогов) – умение не только их применять самостоятельно, но и умение обучить данным методикам своих будущих учеников (уже в рамках профессиональной деятельности выпускников). Особую важность при таком подходе приобретает реализация часов, выделенных в курсе на практику, которую можно пройти в фитнес-центрах, что будет способствовать формированию более предметного представления о практической составляющей гимнастики йогов.

В ходе проведённого исследования нами было представлено научно-методическое и практическое обоснование целесообразности применения фитнеса и гимнастики йогов в учебном процессе в высшей школе [13, с. 91–95]. Мы изучили состояние фитнес-индустрии (на примере г. Сызрань и Самара), а также международный опыт применения фитнеса в вузах. Всё это позволяет говорить о широких возможностях эффективного использования элементов фитнеса и гимнастики йогов в учебном процессе [14, с. 5–7].

Выводы и итоги нашего исследования были апробированы и проверены в нескольких педагогических экспериментах в контрольной и экспериментальной группах. Исследована степень сформированности у студентов 1–2 курса педагогических компетенций (комплект УК и ОПК), определена заинтере-

рсованность бакалавров на начальной и финальной стадии эксперимента, уровень сформированности профессиональных компетенций. Всё это в комплексе позволяет говорить об интегрировании фитнеса и гимнастики йогов в парадигму гуманизации современного образования [15, с. 103–106].

По итогам формирующего педагогического эксперимента мы пришли к чрезвычайно важному заключению об эффективности и востребованности гимнастики йогов в учебном процессе, но при условии интеграции усилий высшей школы (которая должна дать, в первую очередь, теоретические знания) и фитнес-центров (в которых студенты должны пройти практику). В ходе эксперимента были доказаны выдвинутые нами теоретические тезисы – это позволило сделать заключение об эффективности разработанного курса, направленного на интеграцию усилий высшей школы и фитнес-центров (как базы для проведения практических занятий). Кроме того, был переформулирован вопрос о взаимосвязи экологии и спорта, природы и фитнеса [16, с. 38–45].

Контрольная и экспериментальные группы состояли из 20 студентов (будущие педагоги направления «Физическая культура»). Объем часов на семестр включал в себя 3 зачётные единицы (72 часа). В ходе эксперимента были проведены наблюдения и сравнения данных групп по избранным критериям: 1) уровень освоения универсальных компетенций; 2) уровень освоения общепрофессиональных компетенций; 3) уровень освоения профессиональных компетенций; 4) общее физическое состояние студентов.

Контрольная группа проходила стандартную программу подготовки на 1 и 2 курсе, без дополнительных курсов по фитнесу и без прохождения практики в фитнес-центрах. Итоговые данные оказались следующими.

Степень заинтересованности бакалавров в начале эксперимента в контрольной группе был достаточно низким, причём материалы анкетирования свидетельствуют, что уровень заинтересованности в занятиях прогрессирующе снижался за первый учебный год (77,5% незаинтересованных в начале года и 82,5% в конце года). Определение уровня заинтересованности студентов важно для понимания динамики процесса формирования как универсальных, так и профессиональных компетенций. С последними напрямую связан и уровень физического развития: число бакалавров с неудовлетворительными показателями физического здоровья сократилось, но осталось по-прежнему достаточно высоким (с 43,75% до 28,25%), а число бакалавров с хорошими показателями здоровья выросло чуть более чем на 4 процента (с 6,25% до 10,75%). Наиболее важный критерий, который изучался в ходе эксперимента, – это процесс формирования компетенций. Итоги по курсу «Физическая культура» свидетельствуют о среднем и (в некоторых случаях) низком уровне сформированности универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (колебания уровня освоения от 20 до 55%). Следовательно, традиционные программы по физической культуре уже не могут обеспечить необходимый уровень освоения компетенций, что означает невозможность будущего выпускника эффективно участвовать в реализации политики здоровьесбережения нации и конкуренции на рынке труда.

В экспериментальной группе базовые условия эксперимента соответствовали контрольной группе: 20 бакалавров и такое же число часов, но с добавлением курса «Фитнес и гимнастика йогов», а также прохождение практики в фитнес-центрах. Таким образом, основным фактором, отличающим экспериментальную группу, было введение новой учебной программы, где часть практических занятий проходила в спортивных клубах и фитнес-центрах. Проведение эксперимента шло по тем же базовым параметрам, как и для контрольной группы. Результаты эксперимента оказались следующими.

Первый показатель – степень заинтересованности бакалавров. Главной особенностью было то, что в контрольной группе данный показатель был низким с самого начала эксперимента, зато в экспериментальной группе наблюдалась устойчивая тенденция по его росту («высокая заинтересованность» увеличилась с 10% до 25%). Степень незаинтересованности у бакалавров экспериментальной группы была с начала эксперимента более низкой, чем в контрольной группе. На финальной стадии эксперимента «низкая заинтересованность» практически исчезла.

Следовательно, необходимо отметить эффективность и результативность курса «Фитнес и гимнастика йогов» в сфере повышения уровня заинтересованности бакалавров. Первоначальный интерес, вызванный интересной и актуальной формой занятий, постепенно перерос в устойчивый интерес не только к фитнесу, но и к гимнастике йогов. Таким образом, необходимо сделать заключение, что сочетание традиций и инноваций в сфере фитнеса, физической культуры и спорта могут захватить и удержать внимание студентов. Данный подход к занятиям, основанный на интеграции физкультуры, фитнеса и гимнастики йогов, способен положительно сказаться на мотивации бакалавров, а это выступает одним из важнейших элементов эффективной реализации государственных программ по сохранению здоровья нации [17, с. 53–54].

Следующий показатель – степень сформированности профессиональных компетенций, где важнейшим элементом было физическое состояние студентов. Согласно научно-методическим исследованиям, данный показатель у направления подготовки «Физическая культура и спорт» формируется всегда весьма активно. Но в нашей экспериментальной группе итоговые результаты получились выше прогнозируемых: число бакалавров с высоким уровнем физического развития выросло с 9,75% до 18,75%, а уровень показателя «выше среднего» (в плане физического развития) также поднялся (с 47,75% до 53%).

Следовательно, рост показателей демонстрирует безусловный успех внедрения курса «Фитнес и гимнастика йогов». Полученные результаты свидетельствуют о несомненной эффективности интеграции усилий вузов и фитнес-центров по внедрению гимнастики йогов как оздоровительной практики, а также как средства сохранения здоровья нации. По итогам деятельности экспериментальной группы гимнастика йогов показала себя достаточно эффективным средством и актуальной оздоровительной технологией, применение которой даёт быстрые и положительные результаты.

Теоретико-методологическая база данных результатов исходит из основной специфики гимнастики

йогов: многообразие асан и пранаям и их воздействие на самые разные стороны организма, укрепление его системы и общей функциональности организма.

Последний определяющий показатель, изученный в ходе работы с экспериментальной группой, – степень сформированности компетенций. Данный показатель очень важен в контексте как глобальной модернизации современного российского образования, так и продолжения усовершенствования методов компетентностного подхода в обучении физической культуре и спорту. Изучение уровня сформированности компетенций проходило на основе тех же постулатов, что и в контрольной группе. При этом нами была разработана (на базе предшествующих теоретико-методологических исследований) система преемственности общекультурных и универсальных компетенций [18, с. 24–32].

Итоги сформированности универсальных и общепрофессиональных компетенций в экспериментальной группе существенно выросли (от 49 до 73%). Это можно расценивать как главный результат проведённого эксперимента.

Как показывает наше исследование, успех в формировании универсальных и общепрофессиональных компетенций взаимосвязан с результатами по формированию других показателей, так как повышение заинтересованности бакалавров и рост уровня физического развития дополняются мотивацией к обучению и личностному росту. Также эксперимент показал, что формированию универсальных компетенций, особенно направленных на создание толерантности и уважительного отношения к другим культурам, в значительной степени содействуют занятия по гимнастике йогов (их теоретическая часть). Прохождение практики бакалаврами в фитнес-центрах, как показал эксперимент, явилось не только заключительным этапом в освоении курса «Фитнес и гимнастика йогов», но и важным элементом в процессе формирования общекультурных компетенций (УК-1, УК-2, УК-3, УК-5), направленных на повышение конкурентоспособности будущего специалиста в профессиональной деятельности.

Проведённое исследование в плане практических результатов позволяет скорректировать некоторые положения теории методики физвоспитания в контексте применения новых средств и методов, а именно – гимнастики йогов в рамках взаимодействия высшей школы и частных спортивных центров с целью достижения показателей, которые были заложены в программных документах Президента и Правительства Российской Федерации. Результаты контрольной группы показали, что традиционная форма занятий по дисциплине «Физическая культура» является малоэффективной, уровень освоения компетенций оказался на среднем – ниже среднего уровнях, уровень физического развития вырос довольно слабо, уровень заинтересованности такой формой занятий по дисциплине оказался довольно низким. Результаты экспериментальной группы показали, что обновлённый вариант программы занятий с интегрированным курсом гимнастики йогов и фитнеса оказался крайне эффективным, способствовал лучшему освоению необходимых компетенций и высокому уровню физического развития, также мы наблюдали высокий уровень заинтересованности студентов новой и необычной формой занятий.

Список литературы:

1. Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я., Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Гаськов А.В. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги // Вестник Бурятского государственного университета. Выпуск «Физическая культура и спорт». 2014. № 1. С. 41–44.
2. Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Толстомятов И.А., Ермаков С.С., Галимов Г.Я. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности // Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 43–50.
3. Беликова Ж.А. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп // Культура физическая и здоровье. 2012. Вып. 3. С. 93–101.
4. Бернард Т. Хатха-йога. М.: Проспект, 2005. 110 с.
5. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Толстомятов И.А., Ермаков С.С. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. 2015. № 5. С. 23–30.
6. Скурихина Н.В., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Ермаков С.С. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студенток специальных медицинских групп // Физическое воспитание студентов. 2016. № 2. С. 25.
7. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7, № 2. С. 21–28.
8. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 22–26.
9. Соловьев Г.М. Педагогическая технология формирования физической культуры личности в аспекте современных проблем воспитания // Вестник СГУ. 2000. № 26. С. 20–31.
10. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 6–14.
11. Серпер С.А. Гимнастика йогов в системе формирования общекультурных компетенций у будущих специалистов по физической культуре // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2016. № 12. С. 125–132.
12. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 6. С. 31–37.
13. Дегтярёва Д.И., Турчина Е.В. Современные фитнес-программы // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 3. С. 91–95.
14. Вашляев Б.Ф. Современное состояние физической культуры и спорта: проблемы и решения // Теория и практика физической культуры. 2010. № 3. С. 5–7.
15. Шокина И.Н. Современное физкультурное образование в проекции идеалов гуманизации общества // Поволжский торгово-экономический журнал. 2010. № 3. С. 103–110.
16. Калинин Л.А. Экология и спорт // Теория и практика физической культуры. 1998. № 10. С. 38–45.
17. Абзалов Р.А., Знятдинова А.И. Экология физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. М., 1997. № 7. С. 53–54.
18. Клеменцова Н.Н. К становлению понятия общекультурной компетентности: анализ ФГОС ВПО третьего поколения // Вестник Нижневартского государственного университета. 2016. № 4. С. 24–32.

**RESULTS OF THE PEDAGOGICAL EXPERIMENT ON THE IMPLEMENTATION
OF THE ELEMENTS OF YOGA GYMNASTICS WHILE TEACHING
PHYSICAL CULTURE AND SPORT BACHELORS**

© 2019

Serper Sergey Aleksandrovich, candidate of economical sciences, doctoral candidate
Samara State University of Social Sciences and Education (Samara, Russian Federation)

Abstract. The development of new directions in both sports, physical education, and in the field of physical education teaching is an urgent and popular direction in modern pedagogy. This direction is aimed at fulfilling the tasks facing higher education, as well as at implementing state programs to promote the health of the nation. At the present stage of the development of education and science, it is important that state programs are combined with the requirements of Russian society, therefore teachers and methodologists are paying more and more attention to such a direction of health policy as yoga. The scientific and pedagogical study of yoga as an element of sports education is currently at the initial stage. Therefore, the information presented in the paper is of a unique nature: on the basis of a pedagogical experiment, the first conclusions were made about yoga elements integration into physical education and sports education in the new federal standard. The author's conclusions relate both to methods of solving the problem of motivating students in physical education, and to determining a set of universal competencies that it is advisable to form during the introduction of a new academic discipline based on yoga gymnastics into higher education. The paper emphasizes that the success of this task depends on the integration of the efforts of the state, higher education and fitness centers, which should become the basis for students to practice. The results of the experiment in the control and experimental groups of students give reason to predict that the wider use of yoga gymnastics in the educational process will significantly increase the effectiveness of physical education, as well as will also make graduates more competitive on the labor market.

Keywords: ecology; fitness; competencies; physical culture and sports; higher education; pedagogy; gymnastics; universal competencies; general professional competencies; federal state educational standard; yoga; competency development; fitness classes.