

science slam и др.));

- увеличение медиа активности научной жизни института;
- рост уровня вовлеченности ППС в научно-исследовательскую деятельность;
- усиление роли куратора как агента управленческого воздействия в студенческой группе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаренко О.Н. Условия формирования адаптивных способностей студентов аграрного вуза / О.Н. Гончаренко // Современное педагогическое образование. – 2019. – № 10. – С. 48–52.
2. Оценка влияния формата обучения на работоспособность студента / О.А. Драгич, К.А. Сидорова, А.Н. Созонова, С.А. Утусиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 133–138.
3. Закревская Н. Г. Развитие научно-педагогического потенциала в университетах физической культуры современной России : автореф. дис. ... д-ра пед наук / Закревская Наталья Григорьевна. – Санкт-Петербург, 2010. – 39 с.
4. Коваленко И.А. Педагогические условия развития исследовательской компетентности студентов в образовательном процессе вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Коваленко Ирина Александровна. – Иркутск, 2005. – 22 с.
5. Коноваленко А.В. Мотивация будущих специалистов на начальном этапе профессионального образования : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Коноваленко Андрей Валерьевич – Москва, 2010. – 22 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 512 с.
7. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 36.05.01 Ветеринария» : Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2017 г № 974 // Гарант : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/71787562/> (дата обращения 11.06.2023).

REFERENCES

1. Goncharenko, O.N. (2019), “Conditions for the formation of adaptive abilities of students of an agricultural university”, *Contemporary Teacher Education*, No. 10, pp. 48–52.
2. Dragic, O.A., Sidorova, K.A., Sozonova, A.N., and Utusikov, S.A. (2022), “Evaluation of the influence of the training format on the student's performance”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 133–138.
3. Zakrevskaya, N.G. (2010), *Development of scientific and pedagogical potential in the universities of physical culture of modern Russia*, dissertation, St. Petersburg.
4. Kovalenko, I.A. (2015), *Pedagogical conditions for maintaining the health of students of a pedagogical college in the process of professional training*, dissertation, Irkutsk.
5. Konvalenko, A.V. (2010), *Motivation of future specialists at the initial stage of professional education*, dissertation, Moscow.
6. Ilyin, E.P. (2013), *Motivation and motives*, Peter, St. Petersburg.
7. Ministry of Education and Science of the Russian Federation (2017), “On approval of the federal state educational standard of higher education - specialist in the specialty 36.05.01 Veterinary Medicine”, *order No. 974 of September 22, 2017*, available at: <https://base.garant.ru/71787562/> (accessed 11 June 2023).

Контактная информация: krasnolobovaer@gausz.ru

Статья поступила в редакцию 06.07.2023

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ РАДЖА-ЙОГОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНОЙ СУБЪЕКТНОСТИ СТУДЕНТОК

Валерий Иванович Григорьев, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург; Александра

Владимировна Шаронова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный гидрометеорологический университет, Санкт-Петербург; Ольга Вячеславовна Миронова, кандидат педагогических наук, доцент, Людмила Вячеславовна Ярчиковская, кандидат педагогических наук, доцент, Салават Ахметович Хисматуллин, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург

Аннотация

В методологическом контексте рассмотрен подход к формированию на платформе раджа-йоги личностной субъектности студенток, выраженной в подсистемах эмоционального развития, alertности, когнитивных резервов и обучаемости. Целью исследования является регуляция ценностной рациональности физической культуры с помощью общих и специфических для раджа-йоги обучающих технологий. В течение года фиксировались изменения параметров личностной субъектности 42 студенток в возрасте 18 лет, занимающихся раджа-йогой в рамках элективного курса. Эффективность операционных процессов раджа-йоги в установках и ценностях студенток определялась по субшкалам «alertность», «эмоциональное развитие», «когнитивные резервы» и «обучаемость». Доказано, что включение в элективную физическую культуру практик раджа-йоги задает систему координат и границы формирования личностной субъектности студенток.

Ключевые слова: alertность, когнитивные способности, физическая подготовка, память, раджа-йога, субъектность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p88-92

EVALUATION OF RAJA YOGA EFFICIENCY IN THE FORMATION OF FEMALE STUDENTS' PERSONAL SUBJECTIVITY

Valery Ivanovich Grigorev, doctor of pedagogical sciences, professor, Saint Petersburg State University of Economics; Aleksandra Vladimirovna Sharonova, candidate of pedagogical sciences, docent, Russian State Hydrometeorological University, St. Petersburg; Olga Vyacheslavovna Mironova, candidate of pedagogical sciences, docent, Lyudmila Vyacheslavovna Yarchikovskaya, candidate of pedagogical sciences, docent, Salavat Ahmetovich Khismatullin, candidate of pedagogical sciences, docent, Saint Petersburg State University

Abstract

An approach to the formation of female students' personal subjectivity, which is expressed in the subsystems of emotional development, alertness, cognitive reserves and learning ability, on the platform of Raja Yoga, is considered in the methodological context. The aim of the study is to regulate the value rationality of physical culture with the help of general and specific for Raja Yoga teaching technologies. During a year, changes in the parameters of personal subjectivity of 42 female students aged 18 who were practicing Raja Yoga in the framework of an elective course, were recorded. The efficiency of operational processes of Raja Yoga in the attitudes and values of female students was determined by the subscales "alertness", "emotional development", "cognitive reserves" and "learning ability". It is proved that the inclusion of Raja Yoga practices in the elective physical culture sets the coordinate system and the boundaries of the formation of female students' personal subjectivity.

Keywords: alertness, cognitive abilities, physical training, memory, Raja Yoga, subjectivity.

ВВЕДЕНИЕ

Выход российских вузов из Болонской системы образования актуализировал проблему формирования субъектности физической культуры в гармонизации телесного, интеллектуального и эмоционального развития личности [2]. В основу логики переосмысления культурно-нормативных платформ физической культуры ряд авторов закладывает возможность реализации ресурсов раджа-йоги как активного инструмента развития личностной субъектности (И. Кипрушина, А. Шаронова, Л. Ярчиковская, О. Миронова, 2021) [4]. Действительно, выдвигаемые концепции образуют единую базисную логику

управления процессом формирования личностных качеств будущих специалистов. Соглашаясь с позицией Л.В. Бянкиной, отметим, что релевантность раджа-йоги обусловлена возможностью придать физической культуре новый импульс в гармонизации личности, развитии человеческого качества, потенциала жизни и здоровья [5]. Вместе с тем, несмотря на очевидную созидательность функционала раджа-йоги в решении образовательных задач, в научной среде отсутствует консолидированная позиция в оценке её роли по формированию личностной субъектности.

Предполагалось, что включение в элективную физическую культуру антропотехник раджа-йоги, будет стимулировать развитие алертности и когнитивных способностей – основы развития личностной субъектности.

Целью исследования является регуляция ценностной рациональности физической культуры с помощью общих и специфических для раджа-йоги обучающих технологий.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На этапе исходного исследования (1-я контрольная точка) проведен межгрупповой анализ индикаторов, характеризующих фактор личностной субъектности. Выборка исследования – 42 человек, женщин в возрасте $18,1 \pm 0,3$ лет, с хорошими параметрами физического развития и когнитивных резервов. Когнитивные тесты включены в мониторинг объёма информации по вопросам тезауруса физической культуры и раджа-йоги под влиянием тренингов в опытной ОГ ($n=22$ чел.) и контрольной КГ ($n=20$ чел.) группах испытуемых. По результатам кросскорреляционного анализа 108 индикаторов, влияющих на когнитивные функции, синтезирована фрактальная панель управления параметрами личностной субъектности. В её структуре выделены четыре агрегированных модуля: «алертность» (30,0%), «эмоциональное развитие» (22,0%), «когнитивные резервы» (32,0%) и «обучаемость» (16,0%).

Выдвинутые задачи исследования решены в ходе лонгитюдных наблюдений, связанных с оценкой суперпозиций физического, психического, духовного динамического потенциала, растущего в ответ на стимулы раджа-йоги [1]. Психосемантическая сигнатура «порождающих моделей» раджа-йоги нацелена на стимулирование алертности, мотивации, памяти и стрессоустойчивости испытуемых ОГ. Студентки КГ занимались по программе комплексной подготовки, отражающей таксономию кейсов аэробики, гимнастики и плавания в формировании личностной субъектности. Тренировки проводились два раза в неделю по 90 мин. Оценка редактирования параметров личностной субъектности проводилась в течение двух семестров по шести контрольным точкам. Суммарный объём занятий, проведенных в рамках наблюдений, составил 144 ак. час. Статистическая обработка результатов наблюдений проводилась по программам Microsoft Access, BIostat.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В качестве первой позиции исследования определены возможности операционализации факторов, критически важных для развития личностной субъектности: алертности, обучаемости и эмоционального развития личности [2]. Данная задача решалась на основе таргетирования потенциальных мишеней воздействия в выделенных подгруппах ОГ и КГ. К первой подгруппе (О_1) отнесены студентки, способные запомнить объём информации в границах 70,0–75,0% слов опросника. Вторую подгруппу (О_2) составили студентки, способные запомнить 40,0–50,0% слов. Показательной в отношении условий развития личностной субъектности в подгруппах являются различия в параметрах кратковременной памяти, выявленные в разных подгруппах (рисунок 1). Различия в динамике обучаемости студенток ОГ И. Кипрушина (2021) объясняет стимулами, возникающими при максимальной загрузке всех сенсорных систем испытуемых ($t=2,2$ $p \leq 0,05$) [4]. Более того, следственным признаком доказанной возможности увеличения резервов памяти выступают аддикции модулей «когнитивные резервы» и «обучаемость».

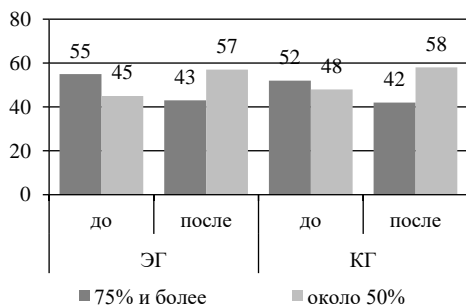


Рисунок – Различия в параметрах кратковременной памяти в основной (ОГ) и контрольной группах (КГ) до и после тренинга

Вторая позиция сосредоточена на анализе параметрической размерности биотических переменных, отражающих темпы развития когнитивных резервов. В контексте проведенного исследования (3-я контрольная точка) выявлены связи с пиковыми трендами психофизического напряжения испытуемых основной (R=0,501) и контрольной группах (R=0,402) [3]. У 15% испытуемых ОГ отмечена положительная динамика запоминания слов по шкале «обучаемость», позволяющая достичь верифицируемого объема знаний и компетенций. В модусе раскрываются константы человеческой природы, стремящейся к активности, здоровью и социальным достижениям. Выявленный признак идентично отражает методологический характер преобразования когнитивных способностей, связанных с глубиной обучения и эмоциональным напряжением испытуемых (таблица 1).

Таблица 1 – Среднегрупповые величины объема кратковременной и долговременной памяти, фиксируемые на тренингах

Подгруппы	Воспроизведение до и после тренинга		Отсроченное воспроизведение	
	До	После	До	После
ОГ 1	16,8	15,8	5,2	6,9
КГ 1	16,7	16,5	6,9	3,4
ОГ 2	16,0	15,7	4,8	3,5
КГ 2	15,5	14,1	5,0	3,1

Анализ влияния фактора психофизического напряжения на способность к запоминанию информации выявил снижение кратковременной памяти в КГ при росте стресса на тренинге (4-я контрольная точка). Б.К. Сантош Кукреджа, 2023 справедливо указывает на позитивность влияния раджа-йоги с позиций антропоцентричной семиотики, системности и идентичности [1]. Глубина воздействия тренингов доказывается улучшением долговременной памяти, выявленным на 5-й и 6-й контрольных точках) у 46,8% испытуемых ($t=2,4$ $p\leq 0,05$). Подчеркнем, что источником избыточной результативности является наполнение экзистенциальными смыслами тезауруса и двигательных конструктов раджа-йоги. Атрибутивность энергоинформационного функционала модуса находит свое подтверждение в росте объема освоенной информации, выявленное в 35% случаев ($t=2,1$ $p\leq 0,05$). В 18,2% случаев наблюдается более полное воспроизведение информационного массива в отставленной фазе.

Таблица 2 – Динамика изменения параметров кратковременной памяти под влиянием тренинга

Подгруппы испытуемых	Самооценка после завершения тренинга (%)		
	Лучше	Хуже	Не оказывает влияния
ОГ 1	30,0	43,0	27,0
КГ 1	18,0	48,0	34,0
ОГ 2	30,0	15,0	55,0
КГ 2	24,0	50,0	26,0

Третья позиция исследования сосредоточена на объяснении более высоких темпов развития alertности, обучаемости и эмоционального развития испытуемых ОГ. В контексте поликодовости практических кейсов рассмотрен эффект сверхнормативных резервов раджа-йоги в расширении человеческих возможностей [3]. В частности, у половины испытуемых ОГ_1 на 4-й и 5-й контрольных точках выявлены позитивные результаты в росте личностной субъектности ($t=2,1$ $p\leq 0,05$). Вместе с тем, у испытуемых КГ в фазе высокой

физической активности объем запоминаемой информации снижается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование доказывает эффективность практических кейсов раджа-йоги. Результаты наблюдений подтверждают гипотезу о том, что включение раджа-йоги в структуру элективного курса способствует формированию личностной субъектности студентов. Операционная навигация антропотехник раджа-йоги имеет целевую функцию, релевантную онтогенетическому потенциалу «окультуривания» телесности, формированию alertности, обучаемости и эмоционального развития личности. Раджа-йога является креатурой, транслирующей новые императивы, нормы и тезаурус элективной физической культуры студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сантош Кукреджа Б.К. Развитие человеческих ресурсов на основе ценностно-ориентированной культуры / Б.К. Сантош Кукреджа // Роль психологии, педагогики, медицины в физическом воспитании современной молодежи : материалы XIII международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 162–167.
2. Бянкина Л.В. Педагогическая система развития субъектности физической культуры личности : автореф. дис.... д-ра пед. наук / Бянкина Лариса Владимировна. – Санкт-Петербург, 2023. – 42 с.
3. Григорьев В.И. Антропоцентрические императивы проектного управления элективной физической культурой / В.И. Григорьев, Ю.А. Дубровская, А.Б. Маховиков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 46–49.
4. Йога как ежедневная форма активности студентов с сахарным диабетом / И.И. Кипрушина, А.В. Шаронова, В.И. Григорьев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 183–187.
5. Солопов О.В. Раджа-йога в системе религиозно-православной философии М.В. Лодыженского / О.В. Солопов // Философская мысль. – 2020. – № 11. – С. 64–90.

REFERENCES

1. Santosh Kukreja, B.K. (2023), "Development of human resources on the basis of value-oriented culture", *The role of psychology, pedagogy, medicine in the physical upbringing of modern youth*, materials of the XIII International Scientific and Practical Conference. St. Petersburg, pp.162–167.
2. Byankina, L.V. (2023), *Pedagogical system of subjectivity development of a person's physical culture*, dissertation, St.Petersburg
3. Grigorev, V.I., Dubrovskaya, Yu.A., and Makhovikov, A.B. (2020), "Anthropocentric imperatives of project management of elective physical education", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 46–49.
4. Kiprushina, I.I., Sharonova, A.V., Grigoriev, V.I., Yarchikovskaya, L.V. and Mironova, O.V. (2021), "Yoga as a daily form of activity for students with diabetes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, No. 11 (201), pp. 183–187.
5. Solopov, O.V. (2020), "Raja yoga within the system of religious-ethical philosophy of M.V. Lodyzhensky", *Philosophical Thought*, No. 11, pp. 64–90.

Контактная информация: mironova.olga2014@gmail.com

Статья поступила в редакцию 02.07.2023

УДК 799.3

ВЛИЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В СТРЕЛКОВОМ СПОРТЕ

Вячеслав Сергеевич Гринченко, старший преподаватель, Виктория Геннадьевна Гуляй, студентка, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В данной статье рассмотрен один из основных аспектов пулевой стрельбы, влияющий на качество выполнения выстрела – дыхание. В рамках проведенного исследования, проводившегося в