

СТАНОВЛЕНИЕ ЙОГИ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ПРОБЛЕМЫ ОПТИМАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Постановка проблемы. На сегодняшний день состояние здоровья подрастающего поколения заставляет задуматься не только врачей и родителей, а и учителей и преподавателей образовательных заведений. Становится очевидным тот факт, что система физического оздоровления молодого поколения довольно устарела и требует качественного и оперативного изменения. Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится восточное направление занятий, таких как: цигун, ушу, пилатес, йога, различные виды восточных единоборств и т.д. Одной из наиболее продуктивных оздоровительных систем является йога, которая зарекомендовала себя во многих учебных заведениях мира как рациональная и разумная система самосовершенствования и саморегуляции организма на физическом и психическом уровнях. На Украине занятия по различным видам йоги, проводятся лишь в некоторых фитнес-центрах, отдельных клубах или секциях, самостоятельно – не вовлекая массовость населения и не имея системности. Однако интерес к данному оздоровительному направлению возрастает все больше и назревает необходимость на государственном уровне способствовать введению йоги в общеобразовательный процесс. Поэтому исследования в данном направлении являются своевременными и актуальными.

Анализ последних исследований и публикаций. Известен ряд зарубежных авторов К. Браун [1], Э. Кристенсен [2], Д. Чампен [5], Т. Фразер [6], научные работы которых посвящены изучению различных аспектов йоги как оздоровительной системы. Отдельными проблемами также занимались авторы Украины и России: Л. И. Тетерников [4], А. Сидерский, А. Лаппа и др. Однако комплексного освещения преимуществ и целесообразности использования оздоровительной системы йоги в образовательной процессе не проводилось. В данной статье делается попытка доказать важность введения йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и рассмотрения проблем оптимальной организации занятий.

Цель статьи – раскрыть преимущества становления йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и осветить проблемы оптимальной организации занятий.

Основной материал исследования. В последние годы слова йога, асаны йоги, хатха-йога употребляются всё чаще. Менее известны дхьяна-

йога, джапа-йога, дживамукти-йога, интегральная йога, йога нидра, карма-йога, крийя-йога, кундалини-йога, лайя-йога, мантра-йога, натха йога, раджа-йога, сахаджа-йога, сиддха-йога, свара йога, йога-фит, стретч-йога, йога-пилатес, аштанга-йога, вини-йога, йога виньяса, пауэр йога, йога восьми кругов и др. Современные занятия йогой – это эффективные асаны (позы), грамотное расслабление, полезная техника дыхания, медитация, множество упражнений для духа и тела. Правильно организованные занятия йогой уже на первом этапе способствуют укреплению здоровья и повышению энергетического потенциала. Как групповые, так и индивидуальные занятия йогой активизируют даже те мышцы тела, которые редко приходят в движение. С помощью занятий йогой начинают интенсивнее функционировать лёгкие, укрепляются стенки сосудов, нормализуется работа сердца. Даже отдельное применение дыхательной техники (пранаяма) нормализует давление и кровообращение.

Посещающие индивидуальные занятия йогой отмечают, что получили гораздо лучший контроль над собственным телом, научились прислушиваться к его потребностям. Во время утренних занятий йогой формируется позитивный образ наступившего дня. Для тех, кому удобнее в вечернее время заниматься йогой, индивидуальные занятия помогают снимать усталость после работы и восстанавливать утраченную за день энергию. Врачами доказано, что в сравнении с людьми, ведущими малоподвижный образ жизни, у практикующих занятия йогой общее количество жира в организме на 40 процентов меньше, а мышечная масса больше. При этом у занимающихся йогой кости плотнее, сердцебиение равномернее, давление ниже. Всё это результат оптимального принятия поз, повышающих жизненный тонус, применения релаксационных техник и правильного дыхания [1, с. 15-28; 2, с. 9-17].

Систематические и оптимально организованные занятия:

- улучшают здоровье, минимизируют, а также нередко излечивают болезненные расстройства;

- наполняют энергией и снимают лишнее напряжение;

- структурируют и очищают физическое тело, делая его более спортивным, гибким и подтянутым;

- повышают эффективность в реализации профессиональных и личных задач;

- улучшают память, скорость реакции, способность к длительным физическим нагрузкам, повышают уровень внимания.

Однако люди, давно практикующие занятия йогой, относятся к ним не как к гимнастике и не как к способу похудеть. Пришедшие к нам из древности, занятия йогой представляют собой философию мышления и образ жизни. В то же время йога (индивидуальные или групповые занятия) обязательно «запускает» механизм позитивных изменений организма. При помощи древнего учения каждый способен начать

распознавать те сигналы, которые даёт ему природа и собственное тело. Кроме нормализации обмена веществ занятия йогой приносят глубокое понимание мира – это открыли для себя многие из тех, первоначальная цель которых было достижение желаемой физической формы [3, с. 17-22; 4, с. 13-19].

В наши дни занятия йогой помогают устранить последствия:

1. Неправильно организованного питания. Это распространённая проблема, основанная на отсутствии знаний, невнимательном отношении к здоровью, вечной нехватке времени на нормализацию режима питания. Причём «виновато» не только отсутствие режима (принятия пищи в одно и то же время дня), но и вредные продукты сегодняшней индустрии. Это еда, насыщенная консервантами, «быстрые» завтраки и обеды, и, кроме того, чересчур жирная, солёная, острая пища. Посещение занятий йогой – это приобретение навыка прислушиваться к потребностям организма и поддерживать его деятельность с помощью простой полезной пищи и верно организованного порядка её принятия.

2. Кислородной недостаточности, которую может испытывать организм на протяжении долгого времени. Практика йоги, особенно дыхательных её техник, направлена на насыщение организма кислородом, приходящее вместе с гибкостью и улучшением самочувствия.

3. Недостаточной подвижности. Причины кроются в сидячем образе жизни, той же «нехватки времени» на занятия физкультурой и спортом. Занятия йогой активизируют организм, не просто заставляя его двигаться, но формируя потребность в движении. Через некоторое время выполнение упражнений и дыхательных техник Йоги прочно входит в образ жизни.

4. Неполного или неправильного очищения организма от шлаков. Систематические занятия йогой помогают вывести из организма отравляющие вещества, сформировать и поддерживать ощущение лёгкости в теле [7, с. 29-31; 8, с. 10-12].

На специально организуемых инструкторами занятиях йогой занимающиеся овладевают важнейшими позами йоги и порядком их применения. Эффективно помогают занятия йогой очищению организма, постоянному поддержанию своей самой лучшей физической формы и прекрасного самочувствия. Статистика подтверждает: занятия йогой продлевают продолжительность жизни, так как они задействуют глубоко спрятанные резервы организма.

Сегодня главные понятия, которые раскрывают групповые и индивидуальные занятия йогой, таковы:

1. Асаны – позы, удобные и устойчивые для человека. Уменьшают воздействие на тело, каких бы то ни было вредных факторов извне. Некоторые асаны предназначены для медитации, некоторые задействуют различные системы организма, приводя тело в движение и активизируя физическую и умственную деятельность.

2. Пранаяма – осознанная регуляция дыхания, помогающая управлять собственным сознанием и расширять пределы воспринимаемого [5, с. 36; 6, с. 10-21].

Для занятий йогой нужно подбирать в соответствии, во-первых, со своими возможностями. И только, во-вторых, в соответствии со своими запросами и интересами. Естественно, в этом случае на первый план в качестве критерия допуска к йоге выдвигается уровень здоровья и, возможно, уровень физической подготовленности (табл.1).

Таблица 1

**Здоровье – как критерий выбора направления занятий йогой
(подходит как для взрослых, так и для подрастающего поколения)**

Состояние (уровень) здоровья	Этапы ЙОГА-тренинга (виды йоги)	Основные действующие начала йога-тренинга	Результат, как условие перехода на следующий этап
Болезнь	Йогатерапия	Индивидуальные рекомендации по диете, гигиеническим упражнениям, облегченной физкультуре йогов и дыханию, начальной релаксации	Переход хронической болезни в стадию ремиссии
Третье состояние	Начальная йога	Ощелачивающая диета, пищевые разгрузки, кратковременное голодание, регулярные очистительные процедуры (нос, желудок, кишечник), облегченные упражнения, очистительные типы дыхания, релаксация	Ощелачивание крови и появление чувства легкости в теле, разблокировка суставов, нормализация тонуса сосудов, контроль аппетита, усиление воли, преодоление лени
Практически здоров	Оздоровительная йога	Разгрузочная диетотерапия, периодические гигиенические промывки, позы до 30 с (перевернутые, на равновесие, гормонорегулирующие, суставные), диафрагменное дыхание, глубокая релаксация	Устранение разнообразных вегето-сосудистых и функциональных нарушений, усиление неспецифического иммунитета, повышение концентрации внимания
Фактически здоров	Классическая йога, различные виды вегетарианства Наули и др. сложные крийи.	Основные позы йоги в статическом исполнении с удержанием их от 1 до 3–5 мин. Основные пранаямы, начала медитации	Повышение физической и интеллектуальной выносливости, достижение гормонального баланса, сила духа, сила воли. Развитие творчества, интуиции
1-й уровень сверхздоровья	Спортивная хатха-йога, силовые висы, предельные скрутки.	Динамическое выполнение связок сложных поз, часто с параллельным медитативно-дыхательным тренингом, с задержками как на вдохе, так и на выдохе	Достижение высокого уровня гибкости, растяжки, выносливости, силы, координации. Постигание начал волевого управления автоматическими функциями организма

Для комплексного подхода к проблеме оздоровления населения существует потребность подключения педагогической науки к осмыслению и рациональной переработке древних методов психофизической саморегуляции. Назрел вопрос создания специализированных дисциплин, курсов, кафедр в ведущих ВУЗах физической направленности.

Преподаватели физического воспитания в университетах, школах и дошкольных учреждениях должны владеть различными оздоровительными методиками, в том числе йогой, иметь часы и программы для проведения уроков данной направленности. Институты физической культуры и факультеты физического воспитания и спорта университетов вправе включать в программу обучения студентов предмет «йога». Однако для проведения занятий необходимо подбирать квалифицированные кадры, прошедшие необходимую теоретическую и практическую подготовку. Не исключено, что на первых порах неизбежны трудности, связанные с созданием учебно-методической литературы, утверждением школьных и университетских программ и т.п. Но и в коммерческом, и в нравственно-этическом отношении такой шаг мог бы быть вполне оправдан. Так как речь идет о повышении культуры здоровья населения и, более того, фактически о выживании славянской нации, будущее которой сегодня в нашем подрастающем поколении.

Выводы. Опыт преподавания оздоровительной и развивающей йоги в отдельных ВУЗах, школах и дошкольных учреждениях России и Украины показал, что детская и подростковая йога может стать эффективным ответом на вызов времени, связанный с ухудшением уровня здоровья подрастающего поколения. Введение йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях выполняет задачу повышения культуры здоровья населения и воспитание активного и работоспособного молодого поколения.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. В последующих публикациях планируется более детальное рассмотрение некоторых аспектов дыхательной системы йоги – пранаямы.

Литература

1. Браун, К. Йога. Общее руководство [Текст] / К. Браун – М. : Кладезь-Букс, 2008. – 399 с. **2. Кристенсен, Э.** Йога для всех (руководство для начинающих) [Текст] / Э. Кристенсен – М. : Эксмо, 2007. – 189 с. **3. Спэрроу, Л.** Практическая энциклопедия йоги [Текст] / Л. Спэрроу, П. Уолден – М. : Эксмо, 2006. – 400 с. **4. Тетерников, Л. И.** Рациональная йога [Текст] / Л. И. Тетерников – М. : Знание, 1992. – 160 с. **5. Чампен, Д.** Йога. Целительные асаны [Текст] / Д. Чампен – М. : Эксмо, 2006. – 272 с. **6. Фразер, Т.** Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий [Текст] / Т. Фразер – М. : ЗАО БММ, 2007. – 144 с. **7. Лебедев, С. Н.** Хатха-йога. Чудеса без чудес [Текст] / С. Н. Лебедев. – М. : Советский спорт, 1992. – 56 с. **8. Бородин, Ю. А.** Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного

человека [Текст] / Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 9 – 14.

Аннотация. Толчева А. В. Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий. В статье раскрываются основные аспекты йоги как оздоровительной системы, вопросы становления йоги как учебной дисциплины в образовательных учреждениях, проблемы оптимальной организации занятий. Приводятся критерии выбора направления занятий йогой в зависимости от состояния здоровья и предлагаются рекомендации по применению тренировочных средств.

Ключевые слова: дисциплина, йога, подготовка, образование, здоровье.

Анотація. Толчева Г. В. Становлення йоги як навчальної дисципліни в освітніх закладах та проблеми оптимальної організації занять. В статті розкриваються основні аспекти йоги як оздоровчої системи, питання становлення йоги як навчальної дисципліни в освітніх закладах, проблеми оптимальної організації занять. Наводять критерії обрання напрямку занять йогою в залежності від стану здоров'я і пропонуються рекомендації щодо застосування тренувальних засобів.

Ключові поняття: дисципліна, йога, підготовка, освіта, здоров'я.

Annotation. Tolcheva A. V. Becoming of yoga as subject matter in educational institutions and problems of the optimum organization of employment. The basic aspects of yoga as improving system, questions of becoming of yoga as subject matter in educational establishments, problems of the optimum organization of employment is reveal in article. Criteria of a choice of a direction of employment by yoga depending on a state of health are resulted and recommendations on application of training means are offered.

Keywords: discipline, yoga, preparation, formation, health.