

ХАТХА-ЙОГА В СИСТЕМЕ ОРГАНИЗОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Академия управления при Президенте
Республики Беларусь, г. Минск, Беларусь*

В Индии действуют сотни центров, где обучают детей и взрослых упражнениям из системы хатха-йога. Система включена как обязательный предмет в программу высшего образования, используется в школах, обязательна в армии, полиции, военных училищах (П.А. Афанасьев, 1991).

Во всем мире организовано большое количество центров, изучающих хатха-йогу как оздоровительную систему. Созданы и работают научно-исследовательские лаборатории, осваивающие методы диагностики и профилактики заболеваний, лечения и тренировки организма с помощью хатха-йоги. В рамках ЮНЕСКО проводится изучение оздоровительной системы в различных странах мира (П.А. Афанасьев, 1991). В 1965 году основана Международная федерация йоги, объединяющая в себе Европейский альянс йоги, Федерацию йоги Южной Америки, Азиатскую федерацию йоги, Международную федерацию йога-спорта и другие сообщества. В Европейский альянс йоги, основанный в 2003 году, входят федерации йоги Франции, Великобритании, Польши, Швейцарии, Украины, Германии, России и др.

В Западной Европе практические занятия по хатха-йоге для студентов организованы и проводятся в Кембриджском, Оксфордском, Боннском, Пражском, Болонском университетах.

В странах Восточной Европы обучают хатха-йоге в Российском государственном медицинском университете, Московском авиационном институте, Российском университете дружбы народов и др.

В классификаторе профессий Латвии официально зарегистрированы стандарты на профессии «йога специалиста» и «йога мастера». Министерство образования Латвии выдает лицензии на образовательные программы по профессии «йога специалист», которые реализуются в сотрудничестве с Международной федерацией оздоровительной йоги.

Профессиональное образование по хатха-йоге в странах Восточной Европы наиболее широко распространено в Российской Федерации. Так, специальная программа обучения, рассчитанная на 200 часов с отрывом от производства, организована Федерацией йоги России в Институте повышения квалификации Российского государственного университета физической культуры. На факультете повышения квалификации и переподготовки кадров Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) организованы обучающие курсы с использованием фитнес-йоги. В рамках учреждения «Национальный институт здоровья» (Санкт-Петербург) реализуется программа «Традиционные системы оздоровления», включающая курс «Физиологические аспекты йоги» на 80 часов и повышение квалификации по специализации «Инструктор йоги».

Среди работ, которые могут быть использованы в качестве учебных пособий по хатха-йоге, следует выделить труды Б.К.С. Айенгара (1993; 2007), В.С. Бойко (1998), А. Лаппы (1999), В.Г. Верещагина (1982), D. Ebert (1986), Т.П. Игнатъевой (2003; 2004; 2007), Л. Каминофф (2009) и многих других.

Большинство авторов выделяют дыхательные упражнения хатха-йоги как системообразующие в процессе поддержания здоровья (D. Ebert, 1986; А.В. Разницын, 1994; Т.Н. Власова, 1996; А.Н. Дуруда, 1997; Я. Ождзинский, 1999; Е.В. Мудриевская, 2008 и др.). Это положение соответствует представлениям об одном из главных звеньев в системе кислородного обеспечения физической работоспособности и приспособительных реакций человека (С.Н. Кучкин, 1985, 1988).

Сегодня такие средства хатха-йоги, как динамические упражнения (комплекс «Сурья Намаскар», виньясы), статические позы, дыхательные и релаксационные упражнения, широко используются в системе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих ослабленное здоровье (Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, 1995, 2000, 2003; С.П. Рябинин, 2005; Г.И. Семенова, 2005). Установлено, что позы хатха-йоги оказывают более благоприятный оздоровительный эффект по сравнению с лечебной физической культурой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников 11–13 лет с отклонениями в состоянии органов дыхания (В.С. Чепурна, 2005).

Физическое воспитание студентов с использованием хатха-йоги способствует повышению уровня физической подготовленности (Е.В. Мудриевская, 2008; Д.В. Жамойдин, 2012), улучшает индивидуальный адаптационный резерв организма, что проявляется в согласовании парасимпатических и симпатических реакций вегетативной регуляции

(О.В. Мусіэнко, 2002, 2004; Д.В. Жамойдин, 2008). Проблеме организации оздоровления студентов и изучения влияния на их организм систематических занятий хатха-йогой посвящены научные работы А.В. Разницына (1994, 1999). Им разработан, обоснован и использован метод профилактики иммунных заболеваний у студентов специального учебного отделения с использованием пунктурной рефлексотерапии, упражнений хатха-йоги и цигун-терапии. У студентов специального учебного отделения, которые занимались хатха-йогой, было отмечено значимое повышение уровня иммунитета. Выявлены изменения уровня гормонов в плазме крови при выполнении студентами упражнений хатха-йоги и даны рекомендации для использования поз при заболеваниях эндокринной и половой систем (О.В. Мусіэнко, 2002). Для решения задач физического воспитания в вузах существует потребность использовать как дыхательные упражнения, так и статические позы хатха-йоги (И.В. Терещенко, 2004; В.А. Андриянова, 2006; М.М. Бобырева, 2008).

Оздоровительные программы, составленные на основе упражнений хатха-йоги и ходьбы, применяются для реабилитации взрослых с ишемической болезнью сердца (Т.Н. Власова, 1996). Занятия хатха-йогой способствуют повышению функционального состояния организма, укрепляют соматическое и психическое здоровье (В.А. Зубков, 1997; В.С. Бойко, 1998; Т.П. Игнатьева, 2003), способствуют коррекции артериального давления и функций сердечно-сосудистой системы (Н.К. Новикова, Д.М. Комаров, 1996; V.A. Barnes, F.A. Treiber, H. Davis, 2001). Преимущество восточных систем оздоровления над традиционно применяемыми в странах Европы методиками физического воспитания показали исследования Я. Ождзиньского (1999).

Оздоровительное влияние хатха-йоги еще более актуализируется в связи с тем, что для ослабленного организма целесообразно усиливать защитно-приспособительные реакции без чрезмерной активации функций, и для этого не подходят традиционные средства, оказывающие сильное стрессорное воздействие (Р.Е. Мотылянская, А.Р. Якубовская, 1991). В то же время в результате анализа литературы определено положительное воздействие комбинированного использования хатха-йоги и традиционных упражнений (Т.П. Юшкевич, 1988; М.М. Бобырева, 2008; Е.В. Мудриевская, 2008 и др.).

В Беларуси хатха-йога развивается особенно динамично в последние десятилетия. В большинстве фитнес-центров, санаториях, центрах культуры и отдыха проводятся занятия по физической культуре с применением этой системы. Занятия с использованием упражнений хатха-йоги проводятся в таких вузах как «АУП РБ» и «БГЭУ». В программный материал кафедры оздоровительной физической культуры «БГУФК» и кафедры спортивных дисциплин «ГрГУ им. Я. Купалы» включены соответствующие разделы о физическом воспитании с использованием средств хатха-йоги. Организован курс повышения квалификации «Фитнес-йога» в Институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов

физической культуры, спорта и туризма при «БГУФК». Создаются кружки для занятий хатха-йогой с детьми дошкольного возраста.

Изучение (Д.В. Жамойдин, 2006) интереса у студентов к внедрению в их учебный процесс хатха-йоги подтверждает актуальность системы оздоровления с позиции самих занимающихся. На вопрос о желании заниматься хатха-йогой в процессе обучения 61% студентов ответили утвердительно. При определении интереса к самостоятельным занятиям хатха-йогой выявлено, что 31% студентов готовы выполнять упражнения хатха-йоги дома.

Однако вопреки популярности системы и сложившимся предпосылкам к внедрению хатха-йоги в физическое воспитание существует ряд проблем. Основная из них – это недостаток методического материала с установленными механизмами воздействия средств хатха-йоги на организм занимающихся. Следует также отметить, что должны быть созданы педагогические условия для применения хатха-йоги в системе традиционных средств.

Таким образом, представляется, что для внедрения хатха-йоги в образовательный процесс требуется:

- четко следовать методическим положениям при использовании упражнений хатха-йоги: применять упражнения в сочетании с диафрагмальным и гортанным дыханием уджайя; первоначально осваивать дыхательные и динамические упражнения, затем статические позы и статико-динамические упражнения; согласовывать фазы дыхания и движения, что создает эффект искусственной цикличности даже при выполнении упражнений ациклического характера; применять упражнения без натуживаний, а также с паузами в дыхании в неподвижных исходных положениях в состоянии покоя;

- группировать или классифицировать упражнения по направленности на развитие физических качеств, двигательному режиму, исходному положению, сложности, в зависимости от противопоказаний по заболеваниям;

- для различных возрастных групп установить параметры физических нагрузок при выполнении упражнений, содействующие их оздоровительной направленности;

- определить варианты последовательности упражнений хатха-йоги с учетом не только решаемых задач, но и закономерностей изменения работоспособности на занятии;

- разработать последовательность упражнений хатха-йоги и традиционных средств в структуре занятий в течение года в соответствии с порядком сочетания физических упражнений по направленности на развитие физических качеств.

На наш взгляд, выполнение изложенных условий необходимо для организационного и методического совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию с использованием хатха-йоги.