

УДК 796.06

Серпер С.А.

**ГИМНАСТИКА
ЙОГОВ В СИСТЕМЕ
ФОРМИРОВАНИЯ
ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ
КОМПЕТЕНЦИЙ
У БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

Ключевые слова: гимнастика йогов, компетенции, высшее образование, фитнес.

Понимание того, как здоровье влияет на физические упражнения, играет важную роль в разработке мероприятий в области общественного здравоохранения. В настоящее время данные свидетельствуют о том, что существует положительная связь между физическими упражнениями и здоровьем. Йога не только является достаточно эффективным и легкоприменимым средством развития гибкости, но и укрепляет внутренние органы, улучшая их способность противостоять болезням, повышает способности к саморазвитию, самоконтролю. Существует настоятельная необходимость добиться позитивных изменений в нынешней системе высшей школы, интегрируя занятия по гимнастике йогов в учебные программы по спорту и физическому воспитанию.

Современные требования к специалистам на рынке труда включают не только определенный для каждого направления набор сформированных профессиональных и общекультурных компетенций, но и необходимый для работодателя уровень физической подготовки, шире – физического здоровья (Исследование процесса управления..., 2016). На общероссийском, государственном уровне данная проблема давно попала в сферу внимания целого спектра министерств и ведомств. Утвержденная в 2009 г. федеральная целевая программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» констатирует, что «большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85% граждан, в том числе 65% детей, подростков и молодежи, не занимаются

систематически физической культурой и спортом» (Стратегия развития..., <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>).

Итак, наблюдается серьезное противоречие в развитии трудовых ресурсов России, в том числе в профессиональной сфере: требования работодателей и экономической ситуации диктуют высокий (или хотя бы приемлемый) уровень развития физического состояния работников, тогда как возможности и условия достижения данного уровня далеко не всегда реализуемы на практике. На наш взгляд, решение этого глобального противоречия находится в области грамотного, комплексного сочетания усилий как государства, так и граждан, направленных не на одностороннее и внесистемное повышение качества физической подготовки, но на формирование системы здоровьесбережения нации.

Чрезвычайно важным звеном в обозначенной системе является перестройка процесса обучения будущих специалистов по физической культуре и спорту (именно на них в первую очередь ложится задача практической реализации государственных программ в области физкультуры и спорта) с учетом современных требований экономической ситуации и целей, заложенных в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Полностью реализовать эту задачу очень сложно без сочетания новых подходов к формированию общекультурных компетенций у будущих специалистов и укрепления физического здоровья граждан.

Следовательно, прежде всего необходимо с теоретико-методологических позиций обосновать необходимость

внедрения и совершенствования тех элементов высшего профессионального образования в области физкультуры и спорта, которые наиболее оптимально отвечают за формирование как общекультурных, так и профессиональных (для будущих тренеров) компетенций.

Анализ современной научной литературы показывает, что на роль таких элементов претендует несколько оздоровительных практик, отчасти уже внедряющихся в систему образования России. Одними из наиболее активно развивающихся, но вместе с тем крайне противоречивых направлений являются фитнес и гимнастика йогов.

Их популярность в современном мире объясняется несколькими факторами. Во-первых, традиционными методами и средствами, присущими высшей школе, чрезвычайно трудно достичь нужного эффекта (причем в короткие сроки) в плане физического воспитания студентов. Уменьшение количества учебных часов, нехватка подготовленных кадров часто приводят к тому, что физическое воспитание студентов осуществляется давно устаревшими методами, без внимания как к теоретическим современным разработкам, так и к практическим. Это не только не дает положительного эффекта, но может привести и к обратным – негативным – результатам, влияющим в конечном счете на общее отношение учащихся к здоровому образу жизни и к политике здоровьесбережения нации в целом. Следовательно, преодолевая трудности традиционной методики, можно обратиться к новым методам физического воспитания студентов.

Во-вторых, изучение современных научных трудов в области физического

воспитания показывает, что в связи с быстрым и масштабным распространением различных нетрадиционных форм (с упором на их восточный характер) физической активности в рамках фитнес-сферы на рынке возникла устойчивая потребность в большом количестве подготовленного тренерского состава, ознакомленного со спецификой проведения занятий по фитнес-йоге (Musial, 2011). Как показывает опыт внедрения основных педагогических инноваций в области физического воспитания, лучший способ достижения комплексных результатов – это апробирование новых подходов и методик среди студентов – будущих специалистов по физической культуре и спорту.

В-третьих, популярность и востребованность гимнастики йогов в современной России объясняется реальным процессом улучшения базовых физических показателей у основной массы занимающихся. Но вместе с профессиональными центрами, ориентированными на постижение фитнес-йоги, существует большое количество организаций, лишь отдаленно представляющих специфику данных занятий, что может нанести вред здоровью граждан. Поэтому внедрение фитнес-йоги в учебный процесс выполнит двойную функцию: обеспечит более глубокое понимание будущими специалистами теоретических основ оздоровительной гимнастики йогов и одновременно ознакомит с важнейшими практическими методиками, которые можно будет совершенствовать уже в процессе индивидуальной подготовки.

Однако, прежде чем говорить о практических методах, необходимо проанализировать общее теоретико-

методологическое состояние в современной России такой научной темы, как фитнес-йога в высших учебных заведениях. Важно отметить, что диссертационных исследований по специальности «Теория и методика профессионального образования» на эту тему в данный момент нет. Уже это обстоятельство создает сложное противоречие: фитнес-программы по гимнастике йогов существуют; курсы данной гимнастики при учебных заведениях внедряются, а теоретическое обоснование отсутствует или крайне отстает от практической части.

Научные статьи, посвященные проблеме гимнастики йогов в образовании, делятся на несколько групп. Прежде всего, это работы, освещающие психолого-педагогические аспекты гимнастики йогов и ее влияние на здоровье студентов (Scherman, 1989; Sun, 2012). Так, А.А. Семенова приходит к выводу, что «отдельные компоненты психологического здоровья личности людей, систематически занимающихся йогой, характеризуются такими статистически значимыми особенностями, как: более высокий уровень самопринятия, удовлетворенности собой, симпатии и доверия к себе; более высокий уровень самопонимания, рефлексии, саморегуляции. Испытуемые, практикующие йогу, более активно реализуют свою потребность в саморазвитии, используя собственную сложившуюся систему саморазвития, в отличие от обычных испытуемых» (Семенова, 2016, с. 283).

К похожему выводу, но на примере занятий с младшими школьниками приходит Т.А. Воловая: эксперимент показал улучшение кратковременной памяти и устойчивости внимания. «Ме-

тодика занятий хатха-йогой с детьми младшего школьного возраста, разработанная автором, может применяться в целях корректировки и развития психических процессов школьников» (Воловая, 2014, с. 46). Однако следует отметить, что использование гимнастики йогов в младшем школьном возрасте – далеко не лучший выбор в плане методики (Palgi, 2007, p. 330; Seiler, Renshaw, 1978, p. 228), так как занятия во многом нацелены на формирование тех физических и психологических качеств, отмеченных А.А. Семеновой, которые младшим школьникам еще совершенно не нужны.

Д.А. Корюкин исследовал влияние занятий гимнастической йогой на физическое и психическое состояние девушек 20–25 лет и пришел к выводу: «Результаты исследования психологического состояния по шкале субъективного благополучия показали, что у девушек, занимающихся йогой, произошли положительные изменения. У 30% субъективное благополучие повысилось, причем у 10% – до уровня полного эмоционального благополучия, а у 20% – до уровня умеренного эмоционального комфорта. Лиц, испытывающих серьезные психологические проблемы, среди наших испытуемых не было как в начале, так и в конце эксперимента» (Корюкин, 2015, с. 52).

Мы привели несколько примеров исследований из первой группы (работы, освещающие психолого-педагогические аспекты гимнастики йогов и ее влияние на здоровье студентов), чтобы показать основные теоретические тенденции, характерные для такого рода исследований.

Во-первых, почти все психолого-педагогические разработки не делают

никакой разницы между отдельными направлениями гимнастики йогов: в них йога выступает именно как модная тенденция, способная решать конкретные психологические проблемы.

Во-вторых, разнятся сроки действия эксперимента (от месяца до года), но приводят при этом к одинаковым результатам. Это противоречие требует проведения новых исследований в данной области.

Вторая группа работ рассматривает гимнастическую йогу прежде всего как средство быстрого улучшения физических показателей занимающихся ею людей (Carlson, 1990, p. 300). В данной группе научных трудов в первую очередь выделяется одна тенденция: обоснование необходимости занятия гимнастикой йогов (как в учебных заведениях, так и в оздоровительных центрах) для людей с «отклонениями в состоянии здоровья», а в рамках учебного процесса – для специальных медицинских групп.

Исследователи, как правило, приводят два аргумента в пользу необходимости внедрения гимнастики йогов на занятиях специальной медицинской группы. Во-первых, как пишет А.В. Толчева, «применение упражнений хатха-йоги на внеаудиторных занятиях со студентами университетов специальной медицинской группы способствует повышению уровня их двигательной активности. Данные упражнения благоприятно влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, на сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную и дыхательную системы, на различные органы чувств. Их использование уменьшает вероятность получения травм по сравнению с применением средств традиционных

видов спорта. Поэтому разработка комплекса упражнений по хатха-йоге для внеаудиторных занятий со студентами университетов специальной медицинской группы является актуальной» (Толчева, 2015, с. 48). При такой аргументации основной упор делается на влияние упражнений и практик гимнастики йогов на здоровье студентов с указанием более щадящего характера выбранных упражнений.

Другие исследователи указывают на роль гимнастики йогов в профилактике заболеваний (Day, 1995, р. 357), развитии гибкости, сохранении здоровья в пожилом возрасте и в ситуации стресса, в налаживании эффективной работы иммунной системы.

Количество российских исследований применения гимнастики йогов в образовательном процессе невелико, тогда как зарубежных педагогов-теоретиков данная тема чрезвычайно интересует (Hyde, 2012; Quinlisk, 1972). Необходимо изучить влияние данных занятий на повышение как физических, так и психологических показателей будущих специалистов. Представляется, что дальнейшее развитие тезиса о стремлении оказать комплексное воздействие на учащихся посредством гимнастики йогов имеет большие перспективы, чем другие, односторонние подходы. Но и данное положение нуждается в некотором уточнении.

Гимнастика йогов как один из видов занятий в учебном процессе приобретает все большую популярность в России. Учебные программы, предлагающие как в базовой, так и вариативной части учебного курса занятия гимнастической йогой, пользуются большим успехом и большей востребованностью, чем традиционные

программы по физкультуре. Однако указанные методологические подходы к внедрению практик гимнастики йогов в образовательный процесс, на наш взгляд, несколько односторонне используют как потенциал йоги, так и методику использования гимнастики йогов на занятиях со студентами.

Важно не только определить образовательный потенциал гимнастики йогов, обосновать ее место и значение в учебном процессе, но и установить, какие общекультурные и профессиональные компетенции возможно сформировать с помощью различных практик. Такого исследования в современной науке до сих пор нет, хотя именно с этого логично начинать изучение вопроса об использовании гимнастики йогов в системе среднего и высшего образования.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования по направлению подготовки «Педагогическое образование» (бакалавриат) существуют как минимум две общекультурные компетенции, при формировании которых занятия гимнастической йогой, на наш взгляд, способны существенно улучшить подготовку будущих специалистов:

1. ОК-6: выпускник должен обладать способностью к самоорганизации и самообразованию. Гимнастика йогов, как следует из приведенных выше мнений различных исследователей, как раз способствует налаживанию процесса самоорганизации человека, повышает его психологические навыки и устойчивость. Следовательно, гимнастика йогов подходит как одно из многих средств для более эффективного формирования данной общекультурной компетенции.

2. ОК-8: готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. При формировании этой компетенции возможно реализовать еще больший потенциал гимнастики йогов. Как было показано в начале статьи, содержание данной компетенции во многом совпадает как с положениями «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», так и с требованиями работодателей к трудовым ресурсам. Следовательно, можно говорить, что уровень сформированности ОК-8 (по стандарту ФГОС 3+) является одной из приоритетных государственных задач в области здоровьесбережения нации и одновременно важным требованием современного российского рынка труда. Поэтому чрезвычайно важно найти новые подходы, новые методы и новые педагогические технологии, способные позитивно повлиять на формирование данной общекультурной компетенции (Буланкина, 2016). Фитнес и гимнастика йогов могут выступать элементами обеспечения этого процесса.

Следовательно, исходя из принципов ФГОС и ОК-8 роль гимнастики йогов в учебном процессе – быть не просто факультативом или спецкурсом для особых медицинских групп, а важным элементом учебно-воспитательной системы, особенно если речь идет о будущих специалистах по физической культуре и спорту.

Современные требования государственного стандарта, федеральных программ по развитию спорта, ситуации на рынке труда и наконец требования российского общества к фитнесу и спорту заставляют учебные организа-

ции искать не один подход к каждому требованию и вызову, а программы и курсы, позволяющие решать сразу несколько задач: и формировать необходимые по стандарту компетенции, и готовить будущих специалистов к актуальной для работодателей деятельности, и удовлетворять спрос самих граждан на востребованные в современном мире знания и практики.

Последнее особенно важно, учитывая значительную популярность фитнес-йоги в России. А если существует подобная потребность на рынке услуг, которая к тому же способна более эффективно наладить процесс формирования общекультурных компетенций, а также помочь реализовать программные установки «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», то задача вузовских программ и курсов – реагировать на такой вызов рынка и общества, расширив и углубив изучение фитнеса и гимнастики йогов.

Анализ теоретико-методологических подходов к роли гимнастики йогов в учебном процессе показывает, что вопрос о возможности внедрения практик гимнастики йогов в систему подготовки будущих специалистов по физической культуре практически не ставится, гимнастика йогов видится исследователям лишь как вспомогательное средство для достижения узконаправленных физиологических или психологических показателей. Данные практики не рассматриваются как комплексное средство для решения педагогических задач, в том числе по формированию компетенций. Между тем применение, изучение и внедрение гимнастики йогов в процессе подготовки будущих

специалистов по физкультуре и спорту позволят улучшить их профессиональные навыки, оптимизировать процесс формирования общекультурных компетенций и, что немаловажно, подготовить специалистов, обладающих актуальными, общественно значимыми и ценными знаниями для работы по специальности.

Литература

1. Буланкина Н.Е. Гуманистические реалии современности // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2016. № 4. С. 38–44.
2. Воловая Т.А. Влияние занятий хатха-йогой на развитие психических процессов детей младшего школьного возраста // Здоровье семьи – 21 век. 2014. № 1. С. 46–50.
3. Исследование процесса управления адаптацией организма студентов к физической активности / О.В. Федякина [и др.] // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2016. № 7. С. 65–50.
4. Корякин Д.А. Влияние занятий йогой на физическое и психическое состояние девушек // Спорт и физическая культура: интеграция научных исследований и практики: материалы II международной науч.-практ. конф. Курган: Изд-во Курганск. гос. ун-та, 2015. С. 50–52.
5. Семенова А.А. Психологическое здоровье людей, систематически занимающихся йогой // Актуальные проблемы права, экономики и управления. 2016. № 12. С. 283–288.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>.
7. Толчева А.В. Укрепление опорно-двигательного аппарата студентов университетов специальной медицинской группы на внеаудиторных занятиях хатха-йогой // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: материалы III Международной науч.-практ. конф. Череповец: Череповец. гос. ун-т, 2015. С. 47–51.
8. Carlson, J., 1990. Counseling through physical fitness and exercise. *Elementary School Guidance & Counseling*, 24 (4): 298–302.
9. Day, C. W., 1995. Qualitative Research, Professional Development and the Role of Teacher Educators: Fitness for Purpose. *British Educational Research Journal*, 21 (3): 357–369.
10. Hyde, A., 2012. The Yoga in Schools Movement: Using Standards for Educating the Whole Child and Making Space for Teacher Self-Care. *Counterpoints*, 425: 109–126.
11. Musial, J., 2011. Engaged Pedagogy in the Feminist Classroom and Yoga Studio. *Feminist Teacher*, 21 (3): 212–228.
12. Palgi, I., 2007. Our Story of Yoga: Participatory Learning and Act on with Young Children. *Children, Youth and Environments*, 17 (2): 329–340.
13. Quinlisk, J. T., 1972. Yoga in English Class? *The English Journal*, 61 (3): 358–360.
14. Scherman, A., 1989. Physical Fitness as a Mode for Intervention with Children. *The School Counselor*, 36 (5): 328–332.
15. Seiler, G. and K. Renshaw, 1978. Yoga for kids. *Elementary School Guidance & Counseling*, 12 (4): 228–238.
16. Sun, H., 2012. Curriculum Matters: Learning Science-Based Fitness Knowledge in Constructivist Physical Education. *The Elementary School Journal*, 113 (2): 215–229.

References

1. Bulankina, N.E., 2016. Humanistic realities of the present. *News-Bulletin of Southern Federal University. Pedagogical Sciences*, 4: 38–44. (rus)
2. Volovaya, T.A., 2014. Influence of Hatha yoga on development of mental processes of primary school children. *Health of a family in the 21st century*, 1: 46–50. (rus)
3. Fedyakina, O.V. et al., 2016. Research into the process of management of students' adaptation to physical activity. *News-Bulletin of Southern Federal University. Pedagogical Sciences*, 7: 65–50. (rus)
4. Koryukin, D.A., 2015. Influence of yoga on physical and mental condition of girls. In: *Sport and physical culture: integration of scientific research and practice: Proceedings of the II Research Conference* (pp. 50–52). Kurgan: published by Kurgan State University. (rus)
5. Semenova, A.A., 2016. Psychological human health, systematically practicing yoga. *Topical problems of the law, economy and management*, 12: 283–288. (rus)
6. The strategy of development of physical culture and sport in the Russian Federation for the period till 2020. URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>. (rus)
7. Tolcheva, A.V., 2015. Strengthening musculoskeletal system of university students of special medical groups at extra classes of Hatha yoga. In: *Topical problems of ecology and human health: Proceedings of the III International Research Conference* (pp. 47–51). Cherepovets: published by Cherepovets State University. (rus)
8. Carlson, J., 1990. Counseling through physical fitness and exercise. *Elementary School Guidance & Counseling*, 24 (4): 298–302.
9. Day, C. W., 1995. Qualitative Research, Professional Development and the Role of Teacher Educators: Fitness for Purpose. *British Educational Research Journal*, 21 (3): 357–369.

10. *Hyde, A.*, 2012. The Yoga in Schools Movement: Using Standards for Educating the Whole Child and Making Space for Teacher Self-Care. *Counterpoints*, 425: 109–126.
11. *Musial, J.*, 2011. Engaged Pedagogy in the Feminist Classroom and Yoga Studio. *Feminist Teacher*, 21 (3): 212–228.
12. *Palgi, I.*, 2007. Our Story of Yoga: Participatory Learning and Act on with Young Children. *Children, Youth and Environments*, 17 (2): 329–340.
13. *Quinlisk, J. T.*, 1972. Yoga in English Class? *The English Journal*, 61 (3): 358–360.
14. *Scherman, A.*, 1989. Physical Fitness as a Mode for Intervention With Children. *The School Counselor*, 36 (5): 328–332.
15. *Seiler, G.* and *K. Renshaw*, 1978. Yoga for kids. *Elementary School Guidance & Counseling*, 12 (4): 228–238.
16. *Sun, H.*, 2012. Curriculum Matters: Learning Science-Based Fitness Knowledge in Constructivist Physical Education. *The Elementary School Journal*, 113 (2): 215–229.