

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА / PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2024.139.142>

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ ХОЛИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В СОВРЕМЕННОМ ФИТНЕСЕ НА ПРИМЕРЕ ПРАКТИК ПРЕПОДАВАНИЯ ЙОГИ

Научная статья

Колесова И.С.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0003-0222-6911;

¹ Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (ikolesova[at]mail.ru)

Аннотация

Представлен дискуссионный материал о проблемах современного фитнеса, возникающих в процессе становления его идеологических оснований. Цель статьи – выяснение сущности холистического подхода, а также проблематики его реализации в практике преподавания современного фитнеса. Результаты проведенного исследования показывают недостаточный уровень осмысления фитнеса в историко-культурном и философском аспектах. Подчеркивается, что непонимание глубинных смыслов данного феномена формирует искаженную методику его преподавания, которая характеризуется уклоном в сторону физического совершенствования в ущерб интеллектуальному и духовному развитию человека. Отмечено, что эта проблема актуализирует вопрос о качественном гуманитарном образовании специалистов в сфере физической культуры.

Ключевые слова: фитнес, холизм, фитнес-йога, образование, культура.

PROBLEMS OF APPLYING HOLISTIC APPROACH IN MODERN FITNESS ON THE EXAMPLE OF YOGA TEACHING PRACTICES

Research article

Kolesova I.S.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0003-0222-6911;

¹ Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russian Federation

* Corresponding author (ikolesova[at]mail.ru)

Abstract

The article presents discussion material about the problems of modern fitness arising in the process of formation of its ideological foundations. The aim of the article is to clarify the essence of the holistic approach, as well as the problems of its implementation in the practice of teaching modern fitness. The results of the conducted study show the insufficient level of comprehension of fitness in historical and cultural and philosophical aspects. It is emphasized that the lack of understanding of the deep meanings of this phenomenon forms a distorted methodology of its teaching, which is characterized by a bias towards physical perfection to the detriment of intellectual and spiritual development of a person. It is noted that this problem actualizes the issue of quality humanitarian education of specialists in the field of physical culture.

Keywords: fitness, holism, fitness yoga, education, culture.

Введение

Фитнес, вошедший в сферу физической культуры в середине прошлого века, до сих пор является объектом изучения ученых и специалистов-практиков. Несмотря на это, активное внедрение фитнес-технологий в физкультурную практику заметно опережает осмысление этого феномена в историческом, культурном, духовном аспектах. Большая часть современных изысканий посвящена организационным и методическим аспектам построения занятий по фитнесу, технологиям развития тех или иных физических качеств, а также особенностям фитнес-менеджмента. Наиболее значимый вклад в разработку проблем фитнеса в научно-методическом плане внесли Е.Г. Сайкина, Т.С. Лисицкая, Т.В. Левченкова, Т.А. Кудра, Д.А. Якубович и другие. Полноценных же монографических исследований, разрабатывающих тематику, связанную с фитнесом с позиций философской мысли, фактически нет. Сложность ситуации состоит и в том, что процесс становления философии спорта и физической культуры, частью которых является фитнес, начавшись в 80-е годы XX века, еще не закончен. Философские основания спортивно-физкультурной деятельности, несмотря на активное обсуждение этой проблемы в научной среде, в целом не определены. Исходя из этого, говорить о сложившейся философии фитнеса, который также не обрел окончательных кондиционных параметров, преждевременно. Выход автора данной работы на тематику, раскрывающую сущностную специфику идеологических оснований фитнеса, делает выполненное исследование весьма актуальным и перспективным. Приступая к исследованию фитнеса в означенном контексте, следует настоятельно подчеркнуть, что мы рассматриваем фитнес не только частью физической культуры, но и культуры в целом. Отсюда следует, что генезис фитнеса целесообразно изучать в контексте истории становления физкультуры и спорта с учетом идей, духовных и культурных ценностей, господствующих в ту или иную эпоху, а также политических, экономических, социальных коллизий, характерных для того или иного общества. Исходя из этого, *опора на исторический и диалектический методы* позволяет интерпретировать физическую культуру как беспрестанно развивающийся культурный феномен. Теоретической базой исследования послужили классические тексты У. Моргана, Й. Хейзинги, М.Н. Эпштейна, Х.

Ленка, В.И. Столярова, А.А. Передельского, раскрывающие феноменальные свойства физической культуры и спорта в историческом, философском аспектах, а также работы Е.Г. Сайкиной, Т.С. Лисицкой, Т.В. Левченковой, выявляющих специфику фитнеса в педагогическом и практическом планах.

Основные результаты

Авторитетные специалисты в сфере фитнеса Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова, обращаясь к философскому наследию античности, называют в качестве его идеологической подоплеку холистический подход [6]. Его осмысление в эпоху античности, длившейся с VIII в. до н.э. до III-IV в. н.э., связано с формированием концептуальных представлений о здоровье. Античное понимание здоровья выводилось из оптимального взаимоотношения душевной и телесной природы человека, благодаря которому устанавливается внутреннее единство, цельность, соразмерность, красота или калокагатия. Через термин «калокагатия» (*kalos* – красивый, прекрасный, *agathos* – добрый) описывался идеальный образ человека античности: в нем слиты воедино и душа, и тело, и ум, творящий мудрость [5]. Соразмерное триединство этих составляющих человеческого существа и являются залогом его здоровья. Здесь необходимо напомнить, что эталон высшего порядка, соразмерности, гармонии и красоты у древних греков синонимировался с Космосом. Космос абсолютен, он – единый для всех закон, он – принципиальная основа всего, он существует вечно, сам по себе, сам для себя абсолютен. И природа, и человек есть порождения космологического абсолюта. Отсюда быть здоровым – значит жить не вопреки, а соответствии с логикой космоса, прислушиваясь к доводам разума, следуя общей природе вещей в соотношении со своим естеством.

На основании вышеизложенного можно заключить, что трактовка здоровья и связанное с этим понимание физической культуры вписаны в дискурсивный контекст философии холизма, где целое провозглашается высшей реальностью, оно определяет свойства вещей, находящихся в зависимости от него. Доминирование мировой целостности распространяется на все области действительности: и биологическую, и психическую, и физическую, включая и представление о теле. В то же время тело, с точки зрения холизма, интерпретируется как открытая самоорганизующаяся система, осуществляющая энерго-информационный обмен с окружающим миром. На диалектику их взаимоотношений в современном мире оказывает влияние ценностный мир постмодерна. Его отличает отсутствие глубинности, поверхностность, деструктивный разлом целостности и человека, и общества. Девальвация высших ценностей в мире постмодерна сопровождается процессом их подмены на ценности массовой культуры, предлагающей новые жизненные ориентиры: для человека, живущего в «обществе потребления» смыслом жизни становится само это потребление. Новая аксиология инициирует формирование нового отношения к телу. Его параметры конструирует рынок, предлагающий тренды, в которых отражены представления об идеальном теле. Несоответствие тренду обрекает человека на неудачу в конкурентной борьбе. Таким образом, консьюмеризм подтолкнул становление фитнес-индустрии, где естественное природное тело трансформируется в фитнес-тело, подготовленное к рискам конкурентной борьбы.

Критерии оценки фитнес-тела фиксируются на его физических параметрах: котируется мышечная масса, пропорциональность тела, берутся во внимание и силовые качества. При этом производство фитнес-тел опирается на принцип «не навреди». Вероятно, этот момент явился одной из причин, инициирующих обращение фитнес-специалистов к холистическому подходу, воплощенному в восточных системах физической культуры. Возникает вопрос: почему в поисках гармонии, которая обретается вследствие соблюдения принципиальных установок холизма, деятели фитнес-культуры устремили свои взоры на Восток, а не воспользовались сокровищами античной мудрости, где сущность холизма была отрефлексирована и осмыслена в более органичной для европейца форме? Наше мнение таково, что современный фитнес, появившись в обществе потребления, утратил холистическое понимание мира и человека: здесь тело синонимизируется с продуктом, который необходимо произвести для достижения успеха, гламура, здоровья. В традиционных же восточных системах физической культуры холистическое мировосприятие было сохранено. Однако попытка его внедрения в культурное пространство современного фитнеса оказалась весьма проблематичной. Для примера проанализируем реализацию холистического подхода в современной фитнес-йоге, широко практикующейся в России.

Йога в широком толковании представляет совокупность духовных практик, сформированных в различных направлениях индуизма. Более узкая ее интерпретация подразумевает учение одной из ортодоксальных религиозно-философских школ индуизма. К ортодоксальным направлениям индуизма относятся Санкхья, Ньяя, Йога, Миманса, Вайшешика, Веданта. Эти учения имеют и отличия, и совпадения. Так, виднейший индийский мыслитель Сурендранатх Дасгупта отмечает близость философии йоги к санкхье [8].

В переводе с санскрита термин йога означает напрягаться, прилагать усилия, тренироваться. Это духовная практика, направленная на сосредоточение, концентрацию сил во имя соединения души человека с божеством, когда открываются смыслы человеческого существования и обретается полнота и целостность бытия. Подготовка к этому важнейшему желанному моменту предполагает восхождение по «ступеням», преодолевая которые человек совершенствуется и физически, и нравственно, и духовно. В классической йоге установлены восемь ступеней совершенства. Первые из них (Ямы, Ниямы) направлены на усвоение нравственных правил йоги. Овладение асанами и правильным дыханием происходит на третьей и четвертой ступенях (Асана, Пранаяма). Контроль над чувствами адепты йоги обучаются на Пратьяхаре – пятой ступени. На следующих этапах (Дхарана, Дхьяна) ступившие на благородный путь самосовершенствования овладевают умением концентрации, созерцательности, медитации. Наконец на высшей ступени – Самадхи – происходит осознание связи с божеством или постижение истины.

Освоение описанных стадий осуществляется последовательно. Каждая освоенная ступень воспроизводится на последующей во всех деталях. Самыми важными стадиями являются три завершающие: Дхарана, Дхьяна, Самадхи [9].

Специфическим элементом йоги является медитация. Это название происходит от латинского *meditor* – размышляю, обдумываю. Медитация основана на практике пранаямы, развивающей умение затормаживать

физиологические процессы. Воспитывается это умение за счет погружения в себя, глубокого наблюдения за процессами мышления, когда тело, ум, чувства, дух воспринимаются как целостный мир, на котором фиксируется сознание. Такого рода сосредоточение позволяет добиваться координации и согласованности физических функций организма, укрепить его психическую силу. Традиционно йога передается от учителя – гуру, к ученику – челя. Наставления гуру в этом плане имеют непреложный характер [10].

Современный фитнес предлагает множество проектов по йоге. Однако ее духовному содержанию зачастую не придается должного внимания. Обратимся хотя бы к программе современной фитнес-йоги Н.В. Скурихиной [7]. В тексте разъяснений к занятиям содержится указание на то, что главный акцент будет сделан, исходя из принципов холизма, «на работе тела как единого целого, а не отдельных его частей». Однако следующее утверждение, сформулированное автором, опровергает предыдущее. Его смысл в том, что цели современной йоги сосредоточены на развитии функционального тела, а ее методы «основаны на кинетике и физиологии» – науках, изучающих движение, функции и строение тела [7]. Отсюда вытекает, что опора на физиологические принципы тренировки составляет, по мнению автора программы, основу современной йоги. Становится очевидным, что публикатор, декларируя холистический подход, на котором базируется йога, подменяет его инструменталистским, характерным для современного фитнеса, нацеленного на производство фитнес-тел: применяя богатый практический ресурс классической йоги, фитнес-тренеры фиксируют внимание на работе мышц и суставов, выделяя физическую сторону и разрушая, изначально заложенный в этой религиозно-философской системе, холизм. Кроме этого, данный стиль тренировочных занятий дискредитирует ценность индивидуальности: пришедших на занятия можно сравнить с некими обезличенными «полуфабрикатами», которые необходимо отбесать, втиснуть в рамки фитнес-телесного стандарта. Убеждая обучающихся в том, что йогой следует заниматься ради улучшения телесных характеристик, забывая о том, что йога складывалась изначально как духовная практика, тренеры формируют искаженное представление о ее сути. Как указывалось выше, целевые установки йоги выкристаллизовались на основе религиозных представлений древней Индии: жаждущий просветления человек выбирает тяжелый, почти непосильный, но благородный путь по самопознанию и совершенствованию себя, прорываясь из непреложности сансарического существования к Абсолюту. Именно эти стремления, направленность к достижению медитации и созерцательности, а не желание избавиться от лишнего жира, побуждают занимающихся йогой к выполнению асан.

Выхолащивание духовного содержания йоги, концентрация внимания только на физиологии мышечной деятельности, нарушает принципиальные установки холизма, на которых базируется йога, перерождая классическую религиозно-философскую систему в «симулякр» (Ж. Бодрийяр), китч, в набор экзотических поз, лишенных смысловой содержательности [4]. Таким образом, недостаток знаний об истинных смыслах восточных духовных практик приводит и тренеров, и занимающихся, и руководство фитнес-клубов к ее аберрированной трактовке: йога становится инструментом, участвующем в создании фитнес-тела, не более того.

Данные перекосы в преподавании современной йоги в определенной мере можно объяснять некоторыми перипетиями взаимодействия западной культуры с восточной. Базовым руководством к классическому учению йоги является «Йога-сутра» Патанджали. Широкой известности этого древнеиндийского текста способствовали комментарии, написанные в XIX веке Свами Вивеканандой.

Выступление Свами Вивекананды на Всемирном парламенте религий в США в 1893 году возбудило интерес к индуизму на Западе. Благодаря восторженному, благосклонному приему, ученик Рамакришны несколько лет читал лекции в университетах, стимулируя и поддерживая появившийся у американцев интерес к изучению йоги. Пребывание Свами Вивекананды в Америке наложило отпечаток на его мышление, что отразилось в интерпретации афоризмов Патанджали: они были эксплицированы в соответствии с запросами аудитории, для которой создавались [3].

В этой работе Вивекананда изложил основы философии йоги. Однако попытка автора адаптировать и упростить сложный древний текст для западной аудитории привела к смещению акцента в толковании йоги. Преобладающим моментом становится ее использование в спортивной индустрии в качестве инструмента для поддержания хорошей физической формы, когда на первое место выходит техника выполнения асан.

Культивированию йоги России в немалой степени способствовал роман И.А. Ефремова «Лезвие бритвы». Писатель полагал, что потенциал йоги можно использовать в качестве научной базы для воспитания советских людей, строящих коммунистическое общество [2]. Очевидно, что российская рецепция йоги транслировалась сквозь призму главенствующей идеологии.

В 70-е годы прошлого века зрители нашей страны увидели фильм режиссера А. Серебренникова «Индийские йоги – кто они?», который поддержал уже возникший интерес к йоге в российском обществе. В фильме имеются пояснения о философии йоги, но она характеризуется как «чуждая» советскому человеку. Авторы фильма позиционируют йогу в качестве гимнастической и медитативной практики, потенциал которых может быть применен для укрепления здоровья и воспитания личности.

Данный взгляд на йогу продвигался и в книге В.Г. Верещагина «Физкультура индийских йогов» [1]. Иронически описывая деятельность йогов, автор в качестве ее «классических» атрибутов презентует поедание бритвенных лезвий, гвоздей и толченого стекла. Он обращает главное внимание на особенности тренировки, необходимой для раскрытия физического и психического потенциала организма человека, игнорируя религиозный и философский смысл йоги.

Похожие идеи в отношении йоги продвигали А.Н. Зубков, В.И. Воронин в научно-популярных журналах «Юность», «Физкультура и спорт», «Наука и жизнь». Авторы этих статей позиционировали йогу как разновидность гимнастики, обладающей терапевтическим эффектом. Преобладающее место в этих печатных работах занимали руководства по выполнению асан. Они сопровождались пояснениями о том для каких органов человеческого организма полезно выполнение той или иной асаны. Раскрытие религиозного и философского содержания йоги в советские времена не приветствовалось, что приводило к нарушению принципиальных установок холизма.

Именно антихолистический подход к преподаванию йоги укрепился в бурно развивающейся в то время фитнес-индустрии. Данная рецепция йоги вобрала множество чужеродных элементов, которые исказили ее изначальный смысл, состоящий в приоритетной работе духа, за которым следует тело. Нарушение *холистического принципа* проявилось вследствие переноса в йогу европейского отношения к телу как механизму для поддержания жизни и социального статуса человека в его постмодернистской интерпретации. В российской реальности данный феномен, проходя заслоны идеологического контроля, утратил высшие смысловые глубины, переродился в физическую культуру, в альтернативную форму традиционной медицины.

Вряд ли можно полагать, что презентация йоги лишь как практической дисциплины, не имеющей отношения к индуистской интеллектуальной традиции, реализуемая в современных фитнес-программах, будет благоприятствовать совершенствованию не только занимающихся, но и преподающих йогу. Будучи частью современной массовой культуры, йога, проецируя ценности потребительского общества с его одномерным представлением о человеке (Г. Маркузе), является лишь коммерческим проектом.

Заключение

Высказанные замечания, во-первых, подтверждают, что любая восточная система физической культуры, являясь духовной практикой, существует в определенных рамках той или иной традиции. Именно традиционность, в основе которой лежит холизм, придает ей жизненную силу. Отрыв же от традиционного контекста, неоправданное вкрапление тех или иных несвойственных для данной системы элементов, наделяют ее чертами смысловой неопределенности, размытости, эклектичности, что актуализирует проблему бережного, деликатного, вдумчивого отношения к любой культурной традиции.

Во-вторых, следует признать, что современный фитнес ориентирован на ценности потребительского общества, является коммерческим проектом, которому чуждо и холистическое мировосприятие, и калокагатийный образ человека, определяющий изначальное смысловое содержание европейской физической культуры. В соответствии с этим, йога, привлеченная в фитнес-индустрию в угоду конъюнктурным веяниям, носит имитационный характер. Включаемая в содержание современной фитнес-программы лишь ради удовлетворения физических потребностей занимающихся или удержания контингента для сохранения/увеличения прибыли фитнес-клуба, суррогатная йога разбивает целостность фитнес-программы, превращая ее в «руины» непознанных культурных миров.

В-третьих, приведенные выкладки актуализируют проблему подготовки специалистов по физической культуре вообще и по фитнесу, в частности. Целесообразно акцентировать внимание на формирование общекультурных компетенций, на качественном преподавании гуманитарных, философских знаний. Поскольку их великое предназначение в открытии, творении и созидании человеческого в человеке. Выводя из узких рамок профессиональной специализации, силой живого логического мышления открывая сокровища сферы духа, гуманитарные знания формируют целостное представление о бытии, оберегают от интеллектуальной и нравственной деградации. Ибо каково образование – таково и будущее человечества [5].

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов / В.Г. Верещагин. — Минск: Полымя, 1982. — 144 с.
2. Ефремов И.А. Лезвие бритвы / И.А. Ефремов. — Москва: АСТ, 2022. — 704 с.
3. Жукова Л.Е. Философские взгляды Вивекананды в комментариях к «Йога-сутрам» Патанджали / Л.Е. Жукова // *Философия и культура*. — 2022. — № 8. — С. 24-36.
4. Колесова И.С. Современный фитнес: самосовершенствование или коммерция / И.С. Колесова // *Матрица научного познания*. — 2021. — № 8-1. — С. 203-208.
5. Колесова И.С. Трансформация представлений об идеальном человеке в истории физической культуры / И.С. Колесова // *Вестник МГУКИ*. — 2022. — № 6. — С. 63-73.
6. Сайкина Е.Г. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // *Современные проблемы науки и образования*. — 2019. — № 2. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28671> (дата обращения: 15.12.2023).
7. Скурихина Н.В. Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп / Н.В. Скурихина // *Современные наукоемкие технологии*. — 2010. — № 7. — С. 114-117.
8. Дасгупта С. Философия йоги и ее отношение к другим системам индийской мысли / С. Дасгупта; пер. с англ. О.В. Стрельченко. — СПб.: Наука, 2008. — 350 с.
9. Торчинов Е.А. Пути философии Востока и Запада: познание запредельного / Е.А. Торчинов. — СПб: Азбука-классика; Петербургское востоковедение, 2005. — 473 с.
10. Элиаде М. Йога: бессмертие и свобода / М. Элиаде. — М.: Академический проект, 2022. — 427 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Vereshhagin V.G. Fizicheskaja kul'tura indijskih jogov [Physical culture of Indian yogis] / V.G Vereshhagin. — Minsk : Polymya, 1982. — 144 p. [in Russian]
2. Efremov I. A. Lezvie britvy [Razor Blade] / I.A Efremov. — Moscow: AST, 2022. — 704 p. [in Russian]
3. Zhukova L.E. Filosofskie vzglyady Vivekanandy v kommentariyah k «Joga-sutram» Patandzhali [Vivekananda's Philosophical Views in the Commentaries on Patanjali's "Yoga Sutras"] / L.E Zhukova // Filosofiya i kul'tura [Philosophy and Culture]. — 2022. — № 8. — P. 24-36. [in Russian]
4. Kolesova I.S. Sovremennyj fitnes: samosovershenstvovanie ili kommerciya [Modern Fitness: Self-improvement or Commerce] / I.S Kolesova // Matrica nauchnogo poznaniya [Matrix of Scientific Cognition]. — 2021. — № 8-1. — P. 203-208. [in Russian]
5. Kolesova I.S. Transformaciya predstavlenij ob ideal'nom cheloveke v istorii fizicheskoj kul'tury [Transformation of Ideal Man Concepts in the History of Physical Culture] / I.S Kolesova // Vestnik MGUKI [Bulletin of MSUKI]. — 2022. — № 6. — P. 63-73. [in Russian]
6. Sajkina E.G. Konceptual'nye osnovy fitnesa v teorii i praktike fizicheskoj kul'tury [Conceptual Bases of Fitness in the Theory and Practice of Physical Culture] / E.G. Sajkina, Yu.V. Smirnova // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya [Modern Problems of Science and Education]. — 2019. — № 2. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28671> (accessed: 15.12.2023). [in Russian]
7. Skurihina N.V. Fitnes-joga kak effektivnoe sredstvo vliyaniya na sostoyanie zdorov'ya studentov special'nyh medicinskih grupp [Fitness Yoga as an Effective Means of Influencing the Health of Students of Special Medical Groups] / N.V Skurihina // Sovremennye naukoemkie tekhnologii [Modern Science-Intensive Technologies]. — 2010. — № 7. — P. 114-117. [in Russian]
8. Dasgupta S. Filosofija jogi i ee otnoshenie k drugim sistemam indijskoj mysli [The philosophy of yoga and its relation to other systems of Indian thought] / S. Dasgupta; transl. from Eng. by O.V. Strel'chenko. — SPb.: Nauka, 2008. — 350 p. [in Russian]
9. Torchinov E.A. Puti filosofii Vostoka i Zapada: poznanie zapredel'nogo [Ways of Philosophy of East and West: Knowledge of the Beyond] / E.A. Torchinov. — SPb: Azbuka-klassika; Petersburg Oriental Studies, 2005. — 473 p. [in Russian]
10. Eliade M. Joga: bessmertie i svoboda [Yoga: Immortality and Freedom] / M. Eliade. — M.: Academic Project, 2022. — 427 p. [in Russian]