

7. ГАСО, ф. Р-163, оп. 1, д. 29, л. 94.
8. Детская беспризорность и детский дом [Текст]. М., 1926.
9. Народное просвещение в РСФСР к 1926/1927 уч. г. [Текст]: отчет Наркомпроса РСФСР за 1925/1926 г. М.; Л., 1927.
10. Собрание узаконений и распоряжений рабочего и крестьянского правительства РСФСР [Текст]. 1919. № 34. Ст. 338.
11. Собрание узаконений и распоряжений рабочего и крестьянского правительства РСФСР [Текст]. 1922. № 70. Ст. 903.
12. Собрание узаконений и распоряжений рабочего и крестьянского правительства РСФСР [Текст]. 1922. № 39. Ст. 447.
13. Собрание узаконений и распоряжений рабочего и крестьянского правительства РСФСР [Текст]. 1928. № 44. Ст. 330.
14. ЦДОСО, ф. 61, оп. 1, д. 397, л. 164.

Т. В. Мягкоступова,  
Г. П. Селиверстова

## **ЙОГОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ БЕСПРИЗОРНОСТИ И БЕЗНАДЗОРНОСТИ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ**

На первый взгляд может показаться, что предложенная нами тема не имеет никакого отношения к проблеме педагогических чтений. Однако это не совсем так, поскольку средства профилактики беспризорности и безнадзорности необходимо рассматривать в разных аспектах, которые должны касаться всех сторон развития личности и прежде всего ее духовного, психического и физического здоровья.

Здоровье для человека является основополагающим фактором его жизнедеятельности. «Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 1968 г., свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов. Здоровье бывает физическим, психическим и нравственным. <...> Согласно заключению экспертов ВОЗ 1985 г., состояние здоровья лишь на 10% зависит от уровня развития медицины как науки, качества медицинской помощи, качества врачей и больничных коек, наличия лекарств. На 20% здоровье определяется на-

следственными факторами, на 20% – состоянием окружающей человека среды и на 50% (преимущественно) – образом жизни человека» [4, с. 79].

Проблемы здоровья учащихся, формирования их здорового образа жизни волновали педагогов всех времен и народов. Ярким примером тому является А. С. Макаренко (1888–1939). В его трудах нет специальных работ по проблеме здоровья. Но она является главной составляющей всех направлений его практической и теоретической деятельности.

А. С. Макаренко в воспитании «полезного гражданина» важное значение наряду с образованностью и воспитанностью придавал здоровью физическому и психическому [3, с. 234]. «Какое бы значение мы ни придавали производству и школе, на первом месте должна быть задача – выпустить здоровое поколение. Нам нужны здоровые производственники и строители, а слабые, невравственные люди испортили бы наше дело», – пишет он [3, с. 149].

Самой острой проблемой сегодняшнего образования, на наш взгляд, является разрыв обучения, воспитания и самообразования. При этом обучение (освоение детьми заданных прошлой культурой знаний, умений, образцов) практически полностью вытесняет как воспитание (освоение культурных норм отношений и поступков), так и самообразование (творение собственного образа Я, собственных жизненных смыслов, самоактуализация и реализация – постепенный переход ребенка на деятельную и ответственную позицию взрослого).

Педагогическим результатом такой системы образования является «разорванный», нецелостный человек, информационно перегруженный большей частью ненужными ему в дальнейшей жизни знаниями, социально и психологически неадаптированный к жизни, не ориентированный на дальнейшее развитие, духовный поиск, здоровье. Та область в человеке, которая отвечает за жизненные смыслы, постоянное эволюционирование образа Я, остается пустой, в результате чего образуется вакуум духовности и человечности, происходит задержка социального развития человека. Отсюда же – различные болезни, алкоголизм, наркомания как способы уйти от действительности.

Образовательная парадигма современности должна быть ориентирована на социальный заказ, в основе которого лежат эволюционные задачи, творчество, здоровье, работоспособность, жизнерадостность, жизненный успех, саморазвитие, самореализация. Именно эта парадигма задает рамки для разработки и реализации валеологического подхода к образованию.

Наиболее эффективной из валеологических практик является йоготерапия – психотелесная практика, которая предполагает серьезную работу над собой, своим сознанием и здоровьем.

Йога – эзотерическая восточная практика, известная много тысячелетий и доступная в свое время достаточно узкому кругу людей. Древние знания йоги так же совершенны, как и точны, они предписывают мудрые шаги к достижению физического и психического совершенства. Сегодня те ценности и установки, которые заложены в ней, созвучны экологическим, философско-этическим, философско-педагогическим поискам, цель которых – поддержка человека в его стремлении к гармонии и полноценному самоосуществлению.

Основная задача йоготерапии – поиск пути к здоровому отношению к себе, творческой самореализации в культуре и человеческом общении.

Обратимся к принципам науки здоровья, сформулированным С. Р. Лоджиной, автором программ по валеологии для детей:

1. Понятие здоровья выходит за рамки физического тела и включает в себя также энергетически-эфирную, эмоционально-чувственную, интеллектуальную и духовную (творческую) сферы человека.

2. Здоровье достижимо для любого человека, независимо от его природы.

3. Человек здоров лишь настолько, насколько считает это возможным.

4. Человек здоров, когда он целостен и гармоничен – как с внешним миром, так и со своим внутренним Я – своим высшим потенциалом.

5. Болезнь не есть нечто внешнее, случайное. Это всегда сигнал о дисгармонии в теле, результат неверного поведения, нарушающего законы Вселенной. Боль – это система восприятия, заставляющая человека прислушаться к себе и изменить нечто в своей жизни [2, с. 11].

Понятие здоровья охватывает всю совокупность человеческого бытия – от физического плана до духовного. Древние прекрасно знали это. Уникальная древняя наука о здоровье – йога имеет в своем названии корень «уцј», что обозначает «соединять», «прикреплять». В этом же ключе йога рассматривает и здоровье: «Здоровье не есть свобода от болезни. Здоровье – это совершенное состояние равновесия и связи между всеми пятью оболочками (телами) человека. Условно можно выделить пять таких оболочек или тел (чаще используется именно последний термин, так как каждая новая оболочка занимает весь объем физического тела, обра-

зую как бы самостоятельное тело, в точном подобии с принципами матрешки):

1) физическое тело, включающее кожу, кости, мышцы, суставы, внутренние органы, ткани, жидкости;

2) энергетически-эфирное тело, включающее внутренние управляющие системы организма (нервную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную, эндокринную), а также основные энергетические каналы и меридианы, чакры;

3) эмоционально-чувственное тело – тело эмоций, чувств, желаний, иногда определяемое как душа (тонкая душа, ранимая душа);

4) ментальное тело – тело мыслей и неразмысленных установок сознания (таких как, например: «Без мяса жить нельзя», «Все люди обязательно болеют» и т. п.);

5) духовное тело – часть космического Целого, творческое божественное начало человека. Это самая внутренняя матрешечка, духовный атом человека.

В зависимости от того, с каким телом отождествляет себя человек, сужаются или расширяются границы его возможностей, в частности, возможностей здоровья. Здоровье подвижно, оно подобно живой нити, пронизывающей человека от кожи до Я и от Я до кожи при непрерывном осознании динамической жизненной силы или энергии, которая функционирует в системе с обратной связью» [1, с. 7].

Йога – это уникальная наука, культура и искусство. Она целостна, поскольку касается всего спектра бытия человека, включая физический, психический и духовный компоненты в их единстве. Это психосоматическая наука.

Согласно йоге, тело – это храм Я. Подобно тому, как человек должен содержать свой дом в порядке и чистоте, практика йоги очищает храм – тело, сохраняя его чистым и здоровым. Она использует тело как лук, а асаны (позы) как стрелы, с помощью которых можно поразить цель – достичь неомраченной и безраздельной благодати глубинного Я.

Йога имеет восемь аспектов: яма – социальная этика, общие нравственные требования; нияма – личная этика, самоочищение, дисциплина; асаны – позы для тела; пранаяма – дыхательные техники, ритмический контроль дыхания; пратьяхара – дисциплинирование органов восприятия, контроль над чувствами; дхьяна – контроль над мыслями; дхарана – кон-

центрация; самадхи – погружение в глубокую медитацию, переживание высшего блаженства, единства со всем сущим.

Следует помнить, что опасно развивать тело, если душа при этом остается в неведении. Поэтому, ознакомившись с принципами ямы и ниямы, можно переходить к изучению асан – третьей ступени Йоги. Когда человек будет хорошо знать свое тело, уметь управлять им, уметь концентрироваться во время выполнения асан, то все остальные ступени Йоги, обращенные к работе с сознанием, тоже станут доступными.

Асаны воздействуют в разных формах на все человеческое тело в его целостности. Они имеют особое значение для психофизиологического, умственного и духовного развития личности, в то время как другие типы гимнастик влияют на мышцы и скелет тела, часто перегружая и ослабляя в нем жизненную энергию – прану.

Асаны выполняют медленно, без напряжения, с максимальной концентрацией внимания. Они оказывают влияние не только на скелет и мышцы, но и тонизируют и оздоравливают внутренние органы, нервную систему, эндокринные железы, снижают концентрацию ядовитых веществ в организме, заряжают его жизненной энергией. Кроме того, асаны дают силу в преодолении препятствий, развивают упорство, концентрацию внимания, силу духа, пробуждают дремлющие в человеке силы и его сверхпотенциал.

Асаны готовят человека к постижению высших истин, развивают его сознание. Выполняющий асаны при столкновении с жизненными трудностями в состоянии противопоставить им силу и бодрость. В его жизни начинает господствовать гармония. Выполняя асаны, человек ощущает прилив сил, у него появляется новый интерес к жизни, способствующий его самоактуализации и самореализации.

Возможности Йоги для духовного самосовершенствования личности имеют широкую мировую практику и за многие десятилетия оправдали себя. А почему бы с этой целью не использовать их в образовательных учреждениях? Применение йоготерапии в учебно-воспитательном процессе может иметь большое воспитательное значение.

Она может оказаться действенным инструментом повышения интереса учащихся к естественным наукам, вовлечения их в спортивно-оздоровительную деятельность. Таким образом, ее элементы могут быть широко использованы и в реализации воспитательных идей А. С. Макаренко, направленных на индивидуальное развитие личности. А это, в свою

очередь, прямо связано и с организацией социально-педагогической деятельности по профилактике беспризорности и безнадзорности среди школьников.

#### Библиографический список

1. Айенгар Б. К.С. Йогадиптика [Текст] / Б. К.С. Айенгар. М., 1993.
2. Лодкина С. Р. Валеология в школе: подходы, программы, методики [Текст]: учеб.-метод. пособие для педагогов / С. Р. Лодкина. Екатеринбург, 1995. Ч. 1.
3. Макаренко А. С. О коммунистическом воспитании [Текст] / А. С. Макаренко. М., 1952.
4. Школа жизни – школа воспитания [Текст]: материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 115-летию со дня рождения А. С. Макаренко и 100-летию со дня рождения С. А. Калабалина / под общ. ред. И. П. Башкатова. Коломна, 2005.

Н. А. Мальшкіна

### СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ УСТРОЙСТВА ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Проблема устройства детей, оставшихся без попечения родителей, сохраняет свою актуальность, несмотря на то обстоятельство, что уже в течение ряда лет принимаются и действуют федеральные и региональные целевые программы, направленные на профилактику детской безнадзорности и беспризорности, проводятся исследования, призванные вскрыть причины такого масштабного явления в современной России, какой стала детская беспризорность. Помощь детям, оставшимся без попечения родителей, состоит в их устройстве, т. е. в помещении для проживания и воспитания в приемную семью, в семью опекунов или попечителей, либо в передаче на усыновление. В последние годы наметились некоторые позитивные тенденции в этом плане. Усилилась профилактическая направленность в работе с неблагополучными семьями. Деятельность органов государственной власти и органов местного самоуправления в сфере устройства де-