

УДК 796.011.1-053:[233-852.5Й:796.412]

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-192-201

Лоза Тетяна Олександрівна,

кандидат педагогічних наук, професор;
професор кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету
імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна.

t_loza2013@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-5884-7907>

ХАТХА-ЙОГА В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Відомо, що одним з найважливіших станів людини є здоров'я. Воно є підґрунтя його життєдіяльності, матеріального благополуччя трудової активності, творчих успіхів, довголіття.

В умовах складної економічної ситуації, недосконалої системи охорони здоров'я особливої уваги вимагає проблема підвищення рівня фізичного стану різних груп населення. Однак, сучасні дослідження свідчать про те що рівень фізичного стану більшості населення залишається низьким. У нашій державі, як і в усьому світі, фізична культура визнана одним з важливих факторів формування збереження та зміцнення здоров'я людини.

Аналіз публікацій та дослідницьких робіт свідчить про те що одним із ефективних засобів підвищення фізичного стану різних груп населення є використання у фізичному вихованні програм, розроблених на основі сучасних фітнес систем та фізкультурно-оздоровчих методик і технологій. Однак більшість із них розрахована на наявність унікальної матеріально-технічної бази та інвентарю, що робить неможливим їх використання на практиці. Тому пошук засобів, спрямованих на підвищення фізичного стану людини, зміст, яких не вимагатиме покращенню матеріально технічної бази та наявності додаткового обладнання та інвентарю, є актуальним.

Нині в Україні інтенсивно розвиваються фізкультурно-оздоровчі технології. На думку М. Булатової, Ю. Усачев (2012) поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми. Широкого розповсюдження набули фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної та силової спрямованості, фітнес-

програми, засновані на використанні оздоровчих видів гімнастики, а також програми, які поєднують у собі різні види рухової активності.

Одним із видів фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, є йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу (Булатової & Усачев, 2012). Йога-аеробіка об'єднує в собі можливості різних програм оздоровчої гімнастики – два напрямки оздоровчого тренування – східний і західний (Лісянська & Сиднева, 2002). Це такий вид аеробіки, в якому асани хатха-йоги чергуються з елементами класичної аеробіки та кондиційної гімнастики. Наприклад, після утримування пози із системи хатха-йоги – упор позаду із зігнутими ногами – можна виконати вправи кондиційної гімнастики – багаторазове піднімання та опускання тазу тощо.

Характерною особливістю йога-аеробіки, як системи оздоровлення, є глобальний підхід до нейром'язового фітнесу (Лісянська & Сиднева, 2002). Глобальний, тому що тренує тіло, як єдине ціле, для того, щоб бути більш сильним, гнучким, спокійним і упевненим у собі.

Складовими йога-аеробіки є елементи хатха-йоги (статичні та динамічні асани, дихальні вправи, релаксація) та стретчинг.

Комплекс вправ хатха-йоги виник приблизно в VII столітті нашої ери на півночі Індії на базі тантризму. На думку прихильників культу бога Шиви, хатха-йога була дана їм для того, щоб розвиваючи тіло підняти свідомість на вищій рівень (Айенгар, 2008).

До основних засобів хатха-йоги належать: асани, дихальні вправи, медитація та релаксація. У наш час відомі численні пози йоги. Тільки в знаменитій праці Айенгара «Просвітлення йоги» описані 200 асан, а також їх варіанти (Айенгар, 2008). Асани – це фізичні вправи, які виконуються повільно і передбачають концентрацію уваги на правильному диханні. Більшість асан – це статичні положення тіла, під час виконання яких навантаження на м'язи та подразнення м'язових нервів спрямовано діє на центральну нервову систему, а через неї – на роботу всіх органів та систем нашого тіла.

Мета статті – теоретично обґрунтувати можливості на необхідність впровадження фітнес-технологій на основі елементів хатха-йоги в фізичному вихованні різних груп населення.

Використанню засобів хатха-йоги у фізичному вихованні різних груп населення присвятили свої дослідження багато сучасних науковців. Дослідження вітчизняних та зарубіжних учених доводять ефективність використання засобів хатха-йоги (статичних та динамічних асан, дихальних та релаксаційних вправ) з метою корекції розладів харчової поведінки (Mcevers, 2009). А також у боротьбі з надмірною масою тіла та ожирінням дітей (Юрченко, 2010) і дорослих (Baljinder Singh Bal, 2015).

Доведена ефективність використання засобів хатха-йоги з метою корекції різноманітних порушень постави (Кашуба, 2009). а також у боротьбі з хронічними болями в спині (Кренделєва & Цибиx Т. & Цибиx М., 2005).

За допомогою хатха-йоги можна підвищити рівень м'язової сили, витривалості, гнучкості, здатності утримувати статичну рівновагу (Кринделева & Цибих Т. & Цибих М., 2005; Михно & Лоза 2005).

Численні дослідження демонструють позитивний вплив засобів хатха-йоги на психічну сферу людини (Diehl, 2014). Існують дослідження, які вказують на здатність занять хатха-йоогою змінювати концентрацію серотоніну в організмі людини і, як наслідок, покращувати її емоційний стан (Karimina, 2015).

Дисертаційна робота (Чепурної, 2003) присвячена розробці та обґрунтуванню методики лікувальної гімнастики з використанням елементів хатха-йоги для школярів спеціальних медичних груп з хронічними бронхітами та пневмоніями. Експериментальна методика була розроблена на основі застосування асан, дихальних вправ та релаксації. Автором доведений позитивний вплив засобів хатха-йоги на функціональні показники дихальної та серцево-судинної систем, а також показники загальної фізичної підготовленості.

Дослідження (Белікової, 2012) доводить доцільність комплексного використання статичних, динамічних та дихальних вправ хатха-йоги з метою корекції деформацій хребта студентів спеціальних медичних груп. Автором виявлена ефективність застосування засобів хатха-йоги з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів з функціональними порушеннями хребта. У процесі дослідження також підтверджений позитивний вплив на самопочуття, настрої та активність студентів.

У ході дослідження (Мусієнко, 2002) виявлено, що регулярне виконання статичних вправ хатха-йоги веде до поступових змін у гормональному балансі організму, призводить до стирання усіх сезонних коливань вмісту гормонів, особливо гормонів щитоподібної залози, підвищує індивідуальний адаптаційний резерв організму за рахунок переходу до відносного переважання парасимпатичної ланки вегетативної регуляції над симпатичною. У групи студентів, які займалися хатха-йоогою, відбулося зростання ЧСС у спокою на початку занять, яке на думку автора пов'язане зі стресом від незвичного типу фізичної активності, але з припиненням адаптації організму до занять настала стабілізація ЧСС з подальшим зниженням нижче вихідного рівня на 16% у чоловіків і на 14,7% у жінок. Відомо, що тренуваному організму властиві ознаки економізація у діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної систем. Тренованість супроводжується зниженням частоти пульсу, дихання, зниженням артеріального тиску та ін. Однак, О. Мусієнко припускає, що зниження ЧСС спокою у даному випадку не говорить про зростання тренованості організму, а вказує на підвищення активності парасимпатичної ланки ВНС. Автор вважає, що така дія засобів хатха-йоги на організм викликана перш за все тими нетиповими для традиційних уявлень положеннями тіла, в яких у наслідок стискання одних і одночасного

розтягнення других органів, відбувається перерозподіл крові та інших рідин тіла.

Дисертаційне дослідження (Рябініна, 2005) присвячене розробці методики використання засобів хатха-йоги у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Автор відзначає, що дітям дошкільного віку доступні три ступені хатха-йоги: статичні вправи – асани, динамічні вправи – виньаси і дихальні вправи. У ході дослідження автором підтверджена ефективність використання засобів хатха-йоги у ФВ дітей старшої і підготовчої групи дошкільного закладу з метою зменшення кількості захворювань ОРА. Використання експериментальної методики дозволило: за два роки на 33% знизити рівень ортопедичних відхилень у дітей старшої групи, у тому числі порушень постави на 13%, плоскостопості та сколіозу на 9% та 11% відповідно; за один навчальний рік у підготовчій групі зменшилась кількість випадків порушень постави на 35%, плоскостопості – на 45%.

Дисертаційне дослідження (Кудряшової, 2011) доводить ефективність застосування засобів хатха-йоги в реабілітації дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави.

Дослідження (Мудрієвської, 2008) свідчить про ефективність використання методики з елементами хатха-йоги у фізичному вихованні студенток з метою підвищення їх функціональної та фізичної підготовленості. У ході дослідження автор також виявила позитивний вплив засобів хатха-йоги на психіку студенток.

Висновки. Відомо, що фізична культура є основним засобом удосконалення фізичної підготовленості та підвищення рівня фізичного стану людини. Проте традиційні засоби та методи фізичного виховання не завжди виявляються достатніми для розширення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я тих, хто займається. До того ж у багатьох навчальних закладах відсутня належна матеріально-технічна база та необхідний інвентар. Це призводить до втрати інтересу учнів до уроків фізичної культури та зниження рівня фізичної активності, що в свою чергу веде до зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я та зниження рівня фізичного стану загалом.

Науковці за декілька останніх років розробили велику кількість різноманітних фізкультурно-оздоровчих технологій. Однак більшість із них розрахована на наявність унікальної матеріально-технічної бази та інвентарю, що робить неможливим їх використання на практиці. Очевидною є необхідність спеціально-організованих експериментальних досліджень, акцентованих на розробку фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі ФВ дітей, які не вимагають покращення матеріально-технічної бази школи та наявності додаткового обладнання та інвентарю.

Результати аналізу друкованих та електронних джерел інформації дозволяють припустити, що у вирішенні проблеми підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання

значний потенціал та можливості має використання з цією метою технології, розробленої на основі застосування елементів йога-аеробіки – фітнес-програми, заснованої на використанні елементів хатха-йоги, кондиційної гімнастики та стретчингу.

Дослідження ряду авторів експериментально підтверджують доцільність використання засобів східної системи хатха-йоги з метою оздоровлення різних верств населення.

Список використаної літератури

- 1. Булатова М. М.,** Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. Т. 2. С. 320–350.
- 2. Лисицкая Т. С.,** Сиднева Л. В. Аэробика: Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.
- 3. Айенгар Б. К. С.** Йога-сутры Патанджали. Прояснение. М.: Альпина нон-фикшн, 2008. 386 с.
- 4. McIver S.,** O'Halloran P., McGartland M. Yoga as a treatment for binge eating disorder: A preliminary study [Електронний ресурс]. *Complementary Therapies in Medicine*. 2009. Vol. 17 (4). Pp. 196–202. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.ctim.2009.05.002>.
- 5. Юрченко О. Є.** Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 163–165.
- 6. Baljinder Singh Bal.** Effects of short term practice of Bhastrika Pranayama on metabolic fitness (metf) and bone integrity (bi). *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2015. Vol. 7. Pp. 72–78. [Електронний ресурс]. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0710>.
- 7. Кашуба В. А.** Биомеханика осанки: монография. Киев: Олимпийская литература, 2003. 279 с.
- 8. Михно Л. С.,** Лоза Т. О. Ефективність використання засобів йога аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. Т. 1. С. 35–40.
- 9. Diehl K. A.** Program for Improving Health and Stress Management for Adolescents from Low-income Families: Integrating Behavioral Coping Skills, Nutrition Education and Yoga [Електронний ресурс]. *Journal of Adolescent Health*. 2014. Vol. 54 (2). Pp. 73–80. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.159>.
- 10. Karimia M.** Serotonin and Mood State Changes in Response to a Period of Yoga Training in Well-Trained Wrestlers / Mohammad Karimia, Ali Yazdani Nooria. *International Journal of Wrestling Science*. 2015. Vol. 5 (2). Pp. 89–92. [Електронний ресурс]. URL: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21615667.2015.1116647>.
- 11. Чепурна В. С.** Лікувальна фізична культура у фізичній реабілітації школярів 11-13 років з хронічними бронхітами та пневмоніями в умовах загальноосвітньої школи: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп

населення». Х., 2003. 20 с. **12. Беликова Ж. А.** Упражнения хатха-йоги как средство коррекции деформации позвоночника студентов специальных медицинских групп с нарушениями осанки: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Белгород, 2012. 23 с. **13. Мусієнко О. В.,** Санагурський Д. І. Вплив занять хатха-йогою на сезонні коливання функціонального стану деяких систем організму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2002. № 11. С. 28–40. **14. Кренделєва В. У.,** Цибух Т. М., Цибух М. М. Асани хатха-йоги у вирішенні проблеми остеохондрозу в фітнес-програмі. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 24. С. 77–81. **15. Рябинин С. П.** Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников: автореферат дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Красноярск, 2005. 20 с. **16. Кудряшова А. И.** Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». М., 2011. 24 с. **17. Мудриевская Е. В.** Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Сургут, 2008. 22 с.

References

1. Bulatova, M. M., & Usachov, Yu. O. (2012). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methods of physical education*, 2, 320-350 [in Ukrainian]. **2. Lisickaya, T. S., & Sidneva, L. V.** (2002). Aerobika: Chastnye metodiki [Aerobics: Private methods]. (Vols. II), (Pp. 320-350). М.: Federaciya aerobiki Rossii [in Russian]. **3. Ajengar, B. K. S.** (2008). Joga-sutry Patandzhali. Proyasnenie [Yoga-sutras of Patanjali. Clarification]. М.: Al'pina non-fikshn [in Russian]. **4. McIver, S., O'Halloran P., & McGartland M.** (2009). Yoga as a treatment for binge eating disorder: A preliminary study. *Complementary Therapies in Medicine*, 17 (4), 196-202. [Electronic resource]. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.ctim.2009.05.002>. **5. Yurchenko, O. Ye.** (2010). Khatkha-yoha u fizychnii reabilitatsii pry pochatkovykh stupeniakh ekzohennoho ozhyrinnia [Hatha yoga in physical rehabilitation at the initial stages of exogenous obesity]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of*

physical education and sports, 12, 163-165 [in Ukrainian].

6. Baljinder, Singh Bal. (2015). Effects of short term practice of Bhastrika Pranayama on metabolic fitness (metf) and bone integrity (bi). *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*, 7, 72-78. [Electronic resource]. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0710>.

7. Kashuba, V. A. (2003). Biomekhanika osanki [Biomechanics of posture]. Kiev: Olimpijskaya literatura [in Russian].

8. Mykhno, L. S., & Loza, T. A. (2016). Efektyvnist vykorystannia zasobiv yoha aerobiky u fizychnomu vykhovanni uchniv pochatkovoї shkoly [The effectiveness of the use of yoga aerobics in physical education of primary school students]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 1, 35-40 [in Ukrainian].

9. Diehl, K. A. (2014). Program for Improving Health and Stress Management for Adolescents from Low-income Families: Integrating Behavioral Coping Skills, Nutrition Education and Yoga. *Journal of Adolescent Health*, 54 (2), 73-80. [Electronic resource]. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.10.159>.

10. Karimia, M. (2015). Serotonin and Mood State Changes in Response to a Period of Yoga Training in Well-Trained Wrestlers / Mohammad Karimia, Ali Yazdani Nooria. *International Journal of Wrestling Science*, 5 (2), 89-92. [Electronic resource]. Retrieved from <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21615667.2015.1116647>.

11. Chepurna, V. S. (2003). Likovalna fizychna kultura u fizychnii rehabilitatsii shkoliariv 11-13 rokiv z khronichnymy bronkhitamy ta pnevmoniiamy v umovakh zahalnoosvitnoi shkoly [Therapeutic physical culture in the physical rehabilitation of schoolchildren 11-13 years old with chronic bronchitis and pneumonia in the conditions of secondary school]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kh. [in Ukrainian].

12. Belikova, Zh. A. (2012). Uprazhneniya hatha-jogi kak sredstvo korrektsii deformatsii pozvonochnika studentov special'nyh medicinskih grupp s narusheniyami osanki [Exercises of hatha yoga as a means of correction of spinal deformity of students of special medical groups with posture disorders]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Belgorod [in Russian].

13. Musiienko, O. V., & Sanahurskyi, D. I. (2002). Vplyv zaniat khatkha-yohoiu na sezonni kolyvannia funktsionalnoho stanu deiakykh system orhanizmu [Influence of hatha yoga on seasonal fluctuations of the functional state of some body systems]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 28-40 [in Ukrainian].

14. Krendelieva, V. U., Tsybukh, T. M., & Tsybukh, M. M. (2005). Asany khatkha-yohy u vyrishenni problemy osteokhondrozu v fitnes-prohrami [Asanas of hatha yoga in solving the problem of osteochondrosis in the fitness program]. *Pedahohika, psykholohiia, ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology, and medical and biological problems of physical education and sports*, 24, 77-81

[in Ukrainian]. **15. Ryabinin, S. P.** (2005). Osobnosti metodiki ispol'zovaniya gimnastiki hatha-joga v fizicheskom vospitanii doshkol'nikov [Features of a technique of use of gymnastics of hatha yoga in physical training of preschool children]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Krasnoyarsk [in Ukrainian]. **16. Kudryashova, A. I.** (2011). Fizicheskaya reabilitaciya narushenij osanki detej mladshego shkol'nogo vozrasta [Physical rehabilitation of posture disorders in children of primary school age]. *Extended abstract of candidate's thesis*. M. [in Russian]. **17. Mudrievskaya, E. V.** (2008). Gimnastika s elementami hatha-jogi v fizicheskom vospitanii studentok s nizkim urovnem fizicheskoy podgotovlennosti [Gymnastics with elements of hatha yoga in the physical education of students with a low level of physical fitness]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Surgut [in Russian].

Лоза Т. О. Хатха-йога в процесі фізичного виховання різних груп населення

Мета – провести аналіз та теоретично обґрунтувати можливість та необхідність впровадження фітнес-технологій на основі елементів хатха-йоги в фізичному вихованні різних груп населення.

Досліджено теоретичні питання стосовно застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення. Визначено, що практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес програми. З'ясовано, що одним із видів фітнес програм, застосованих на оздоровчих видах гімнастики є йога аеробіка – поєднання статичних і динамічних осан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу. Доведено ефективність використання програм, розроблених на основі елементів хатха-йоги у фізичному вихованні дошкільників, школярів, студентів, у фізичній реабілітації, тренуванні спортсменів з метою підвищення їх функціональної та фізичної підготовленості, а також для підвищення емоційної насиченості занять, урізноманітнення навчального матеріалу, створення умов для розвитку творчого потенціалу різних груп населення.

Очевидною є необхідність спеціально-організованих експериментальних досліджень, акцентованих на розробку фізкультурно-оздоровчих технологій в процесі фізичного виховання різним групам населення, які не вимагають покращення матеріально-технічної бази та наявності додаткового обладнання та інвентарю.

Ключові слова: фізичне виховання, фітнес-технології, хатха-йога.

Лоза Т. А. Хатха-йога в процессе физического воспитания разных групп населения

Цель статьи – провести анализ и теоретически обосновать возможность внедрения фитнес-технологий на основе элементов хатха-йоги в физическом воспитании разных групп населения.

Исследованы теоретические вопросы, касающиеся применения инновационных технологий в физическом воспитании разных групп населения. Выяснено, что на практике физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании используют различные фитнес-программы. Анализ показал, что одним из видов фитнес-программы, которые используются на оздоровительных видах гимнастики, есть йога-аэробика – объединение статических и дыхательных осан, дыхательных упражнений, релаксации и стретчинга. Определена эффективность использования программ, разработанных на основе элементов хатха-йоги в физическом воспитании дошкольников, школьников, студентов, в физической реабилитации, на тренировочных занятиях со спортсменами с целью повышения их функционального и физического состояния, а также для повышения эмоциональной насыщенности занятий, разнообразия учебного процесса, создания условий для развития творческого потенциала разных групп населения.

Обоснована необходимость специально-организованных экспериментальных исследований, акцентированных на разработку физкультурно-оздоровительных технологий разных видов дыхательной активности для процесса физического воспитания разным группам населения, которые не требуют улучшения материально-технической базы и наличия дополнительного снаряжения и инвентаря.

Ключевые слова: физическое воспитание, фитнес-технологии, хатха-йога.

Loza T. Hatha-Yoga in the Process of Physical Education of Different Groups of the Population

The purpose of the article is to analyze and theoretically substantiate the possibility of introducing fitness technologies based on elements of hatha yoga in physical education of different groups of the population.

Theoretical issues related to the application of innovative technologies in physical education of different groups of the population have been investigated. It was found that in practice, physical culture and health-improving technologies in physical education use various fitness programs. The analysis showed that one of the types of fitness programs that are used in health-improving types of gymnastics is yoga-aerobics – a combination of static and breathing postures, breathing exercises, relaxation and stretching.

The effectiveness of the use of programs developed on the basis of elements of hatha yoga in the physical education of preschoolers, schoolchildren, students, in physical rehabilitation, in training sessions with athletes in order to increase their functional and physical condition, as well as to increase the emotional saturation of classes, the diversity of the scientific process has been determined, creating conditions for the development of the creative potential of different groups of the population.

The necessity of specially-organized experimental research, focused on the development of physical culture and health-improving technologies of

different types of respiratory activity for the process of physical education for different groups of the population, which does not require an improvement in the material and technical base and the availability of additional equipment and inventory, has been substantiated.

Key words: physical education, fitness technologies, hatha-yoga.

Стаття надійшла до редакції 10.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Томенко О. А.