

УДК 378.147:796.012.656

Підвальна О. В.

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова, м. Київ

ЙОГА ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНО-МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті описано ключові особливості використання йоги як одного із засобів здоров'язбереження та підвищення стану здоров'я за рахунок фізичного виховання та спонукання до здорового способу життя. Аналізуючи результати педагогічних спостережень, дослідницьких статей та результатів анкетування студентів, робляться висновки та встановлюється методичний план, за яким буде побудована програма для подальшої роботи зі студентами, у яких є проблеми із опорно-руховим апаратом. При розробці матеріалів було також враховано медичні довідки індивідуальних фізіологічних даних студентів.

Ключові слова: спеціально-медична група, здоров'язбереження, йога, методичний план.

Подвальная Е.В. Йога как средство здоровьесбережения для студентов специально-медицинской группы в педагогических учебных заведениях. В статье описано ключевые особенности использования йоги как одного из средств здоровьесбережения и улучшение состояния здоровья за счет физического воспитания и побуждение к здоровому образу жизни. Анализируя результаты педагогических наблюдений, исследовательских статей и результатов анкетирования студентов, делаются выводы и устанавливается методический план, по которому будет построена программа для дальнейшей работы со студентами, у которых есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. К материалам было также взято индивидуальные физиологические возможности и физическое состояние студентов.

Ключевые слова: специально-медицинская группа, здоровьесбережения, йога, методический план.

Pidvalna O.V. Yoga as a means of healthcare for students of special medical group in pedagogical educational institutions. The article describes the key features of the use of yoga as one of the means of health preservation and improvement of health due to physical education and encouragement to a healthy lifestyle. Analyzing the results of pedagogical observations, research articles and student questionnaire results, conclusions are drawn and a methodological plan is set up, according to which a program for further work with students who have problems with the locomotor apparatus will be built. Materials were also taken individual physiological capabilities and physical state of students.

The article used sources where practical guides were used. On their basis all possible improvements of the locomotor system of the person will be considered. In addition, a physical education program for health-related students will be created on their basis. After the program is built, a forecast will be created to improve the student's physical performance.

The basic idea behind creating this article is to invent an alternative set of physical exercises that will not require students to perform exercises using drafts and increased stress on the internal organs, namely the heart. Also, this article includes possible options for correcting postures of students. The necessary tools will be identified that will contribute to this process.

As a result, the theoretical material will be formulated, which will be used in further research and tested on the counter-group of students who were interviewed this academic year.

Key words: special-medical group, healthcare, yoga, methodical plan.

Постановка проблеми. Експерти з фізичного виховання спеціальних медичних груп відзначають нестачу фізичної активності студентів, низький рівень придатності до фізичних навантажень та низький рівень загального самопочуття свідчать, що на сьогоднішній день відсутні умови та освіченість студентів щодо здорового способу життя.

Протягом останнього десятиліття простежується незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою значної частини молоді у ВНЗ. Високий рівень інтелектуальних і психоемоційних навантажень, які відчуває студентська молодь, при незавершеному формуванні молодого організму призводить до швидкої втоми, зниження працездатності, підвищення захворюваності і як наслідок - зниження інтересу до навчання і праці. Фахівці оцінюють стан здоров'я молоді як незадовільний, що виражається в низьких показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості та схильності до захворювань [1, 2].

Існують певні проблеми під час впровадження занять з фізичної культури для студентів спеціальних медичних груп. Адже стандартні заняття, які проводилися у ВНЗ, не були ефективні для цієї категорії студентів, а інколи, завдавали ще більшої шкоди. Тому було розроблено універсальні методики для студентів, з медичними застереженнями.

Багато науковців зробили значний внесок для вирішення цієї проблеми, а саме, впровадження новітніх методик фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Принципи фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (О. Васильков, О. Дубогай, Л. Матвєєв, В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян та ін.).

Методичні програми для фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (СМГ) базувались на фундаментальних положеннях теорії та методики фізичного виховання і спорту (М. Булатова, Е. Булич, М. Мізеров, А. Мальований, М. Линець, Л. Матвєєв та ін.).

Окрім цього, було також розроблено велика кількість новітніх способів оздоровлення для студентів спеціальної медичної групи, для покращення їх здоров'я та самопочуття. Одним з яких є введення йоги для реабілітації та розвитку людей з різними фізичними вадами (Айенгар Г., Бойко В., Сафронов А., Браун К.).

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як було зазначено раніше, українські експерти із здоров'язбереження зазначили, що українська молодь потребує більшої рухової активності. А саме, виникає потреба впровадження новітніх методик фізичного виховання та оздоровлення. Більшість свідомої молоді, а саме студенти, нехтують можливістю отримати необхідні можливості в вищих навчальних закладах, даючи перевагу оздоровленню в медичних навчальних закладах. Тому дана стаття буде присвячена дослідженню йоги, як новітньому комплексу оздоровлення у ВНЗ.

Дослідження фахівців [3, 4] показують, що в практику фізичного виховання поступово впроваджуються вправи зі східних оздоровчих систем (ушу, цигун, йога), які, як відзначають автори цих робіт, дозволяють розширити можливості займатися в досягненні оздоровчого успіху. Поява нових нетрадиційних видів рухової активності і оздоровчих систем є необхідністю для подальшого прогресу в сфері фізичної культури, однак необхідно враховувати їх адаптацію до вітчизняної системи фізичного виховання. А саме, популяризація цих методів серед студентів та їх представлення педагогічному колективу, який займається фізичним вихованням студентів.

Аналіз методики проведення занять з різних оздоровчих систем ми прийшли до висновку, що найбільш більший інтерес для нас представляє гімнастичні вправи йоги - асани, виконання яких вимагає прояви сили, гнучкості, уваги і зосередженості.

Мета дослідження. Метою даної роботи є вивчення і теоретичне обґрунтування використання йоги в навчальному процесі студентської молоді, як ефективного засобу фізичної культури та оздоровлення. Також, підвищення мотивації до занять фізичною культурою у студентів ВНЗ.

Завдання дослідження

1. Вивчити досвід та дослідницькі роботи для використання йоги, як сучасного методу для покращення психофізичного стану та психосоціального здоров'я студентів спеціально медичних груп та запровадження здорового способу життя.

2. Обґрунтувати користь використання йоги, як одного з ефективних методів покращення психофізичного стану та психосоціального здоров'я студентів спеціальних медичних груп під час навчання у ВНЗ.

3. Провести анкетування студентів, які навчаються у Національному педагогічному університеті ім. М.П. Драгоманова, для подальшого аналізу та відбору для контрольної групи.

4. Створення оздоровчої програми та прогнозування її можливих позитивних наслідків.

Результати дослідження. Міцне здоров'я - це те, навіщо більшість людей приходять в йогу. Будь то фізичне, емоційне здоров'я, здоров'я розуму або душі. Йога може вирішити доволі велику кількість проблем зі здоров'ям. Йога, на відміну від медицини, зовсім інакше підходить до питання про те, що входить в поняття здоров'я.

Для сучасної людини, яка займається йогою, здоров'я означає набагато більше, ніж просто позбавлення від головного болю або болю в коліні, позбуття або часткове виправлення фізичних вад. Це також оптимізація функцій всього організму, від м'язів до травлення, кровообігу і імунітету. Це емоційна рівновага, духовна стійкість та стабільний психічний стан.

Діапазон ефективного впливу йоги на здоров'я людини дуже широкий. Можна навести більше 30 лікувальних впливів йоги, які підтверджені багаторічними дослідженнями, що проводилися в Європі, Америці, Австралії, Індії.

Взаємозв'язок між організмом і психікою людини відома давно. У сиву давнину сягають своїм корінням також і спроби діагностувати особливості характеру людини з тих чи інших зовнішніх ознаках, такі як фізіономіка, хорологія, френологія. Однак в сучасній психології дана проблема була піднята зовсім недавно. Тільки в середині ХХ століття В. Райх, У. Джеймс, А. Лоуен, Д. Еберт і інші вчені виявили, що психіка людини проектується на його фізичне тіло у вигляді конституційних особливостей, м'язових затискачів і суглобово-м'язових контрактур (обмеження рухливості в суглобах і зменшення активізації механізму скорочення м'язових волокон) відбиваючись на його фізичному розвитку.

Вірно також і зворотне: впливаючи на фізичне тіло певним чином можна змінити психологічний і фізіологічний стан людини [5]. Також, в роботах послідовників шкіл експериментальної психології В. Вундта, А. Біне, І. Павлова, І. Сеченова та інші. Було показано наявність зв'язку між окремими психічними процесами, перш за все, чуттєво-емоційними і соматичними процесами.

У роботах Д. Еберта, В. Райха, А. Сафронова, Р. Мінвалеева та інших вчених виявлено позитивний вплив елементів йоги на основні фізіологічні системи: нервову, дихальну, серцево-судинну, сечостатеву, ендокринну, травну і на систему опорно-рухового апарату.

Дослідження фізіологічних аспектів йоги Д. Ебертом (1986) показали, що одним з механізмів впливу на діяльність фізіологічних систем організму є зміна гідростатичного тиску в різних його порожнинах при виконанні вправ йоги.

Крім гуморального механізму в роботах Г. Захар'їна і Г. Геда (1883) також був виділений і рефлексорний механізм, суть якого полягає в компенсаторному посиленні кровообігу після розтягування або стиснення зон фізичного тіла, а також шкірно-вісцеральних і моторно-вісцеральних рефлексів, що дозволяють безпосередньо впливати на функції різних органів. Їх існування ґрунтується на тому, що чутливі нерви внутрішніх органів, ділянок шкіри (зони Захар'їна-Геда) і м'язів перетинаються на рівні сегментів спинного мозку. Як наслідок, напруга певних м'язів і стимуляція певних ділянок шкіри впливає на внутрішні органи (А. Сафронов, 2005).

Крім цього можна виділити також: стресовий (Л. Гаркаві), психосоматичний (В. Райх, У. Джеймс, А. Лоуен), гормональний (Р. Мінвалеев) і енергетичний (Д. Еберт, А. Сафронов) механізми впливу елементів йоги на організм людини.

Також, слід зазначити механізм механічного впливу елементів йоги на організм людини за рахунок специфічних деформацій форми тіла. Завдяки чому виявляється механічна дія не тільки на м'язову систему, а й на внутрішні органи, а також на різні ділянки вегетативної нервової системи, яка бере участь в регуляції діяльності всіх внутрішніх органів і залоз, а також обміну речовин.

На основі вище наведених досліджень можна спрогнозувати результати занять йогою. Завдяки яким досягається

загальна рекреація організму, регулюється вага, нормалізується психоемоційний стан, сон, підвищується працездатність, активізуються імунні функції організму, поліпшується іннервація і кровопостачання внутрішніх органів, розвивається фізіологічна адаптаційна реакція організму, гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, відбувається тренування внутрішньої мускулатури і корекція хребта [6].

Соціальне значення практики йоги засноване на активізації енергетичного потенціалу людини, профілактиці психологічного стресу і вихованні здорової гармонійної особистості.

Йога надає способи, які допоможуть подолати один з основних сучасних чинників погіршення здоров'я і поганого самопочуття: розбалансування системи, призначеної протистояти стресу.

Однак варто відзначити один важливий момент. У класичній праці Патанджалі «Йога-сутрах» сказано, що практика йоги повинна бути тривалою, безперервною і уважною. Йога має суттєвий лікувальний ефект, проте, його дія повільна. Тому, для отримання результатів необхідно витратити певний час (хоча можна помітити прогрес після першого заняття).

Дослідження проводилось один навчальний семестр з жовтня по грудень. Як дослідницький матеріал використовувались медичні довідки студентів, а саме, довідки 61-го студента, які мали 75 діагнозів. А саме, студенти фізико-математичного та історичного факультетів, факультету філософської освіти. Всі студенти мали соматичні захворювання (захворювання внутрішніх органів). Деякі студенти мали не одне клінічне захворювання, тому вони вносяться в кожну з груп.

В таблиці 1 наведені дані про студентів, які входять в СМГ, та їх класифікація.

Таблиця 1

Структура нозологічних захворювань студентів спеціальної медичної групи.

Захворювання	К-ть студентів	К-ний склад у (відсотках)
серцево-судинні захворювання	31	41,4 %
Захворювання органів дихання	6	8,2 %
Захворювання опорно-рухового апарату та порушення постави ОРА	24	32,6 %
Захворювання шлунково-кишкового тракту	5	6,8 %
Нервові захворювання	1	1,4 %
Захворювання органів зору	6	8,2 %
Сечо-статеві захворювання	1	1,4 %

Проаналізуємо отримані данні з експерименту. Одразу будемо класифікувати студентів, які можуть скористатися комплексом вправ йоги, для поліпшення свого стану здоров'я. А саме, студенти які зазнали захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, опорно-рухового апарату та порушення постави, шлунково-кишкового тракту.

Дослідження проводилось на базі спортивного комплексу НПУ ім. М.П. Драгоманова зі студентами спеціальної медичної групи (СМГ). Згідно сучасного навчального плану студенти займалися різними видами фітнесу: ритмічною гімнастикою, стрейчингом, каланетикою, пілатесом, оздоровчим плаванням, корегуючою атлетичною гімнастикою, табатою, йогою.

Йога – ефективна програма занять, яка створює баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти хорошу фізичну форму, розвиває концентрацію та допомагає запобігати травмуванню при заняттях фізичною культурою [7].

Вона комбінує елементи йоги з традиційними вправами для розвитку тіла і розтягнення м'язів. Йога – це комплексна тренінг програма, яка об'єднує в собі силу і гнучкість в єдину динамічну роботу. Ця програма спрямована на розвиток функціональної сили і гнучкості, як складових тіла. А також тренування нейром'язової системи та оздоровлення в цілому. Мета програми – змішана робота. Сучасна оздоровча йога направлена на всі компоненти одночасно, об'єднуючи роботу на збільшення сили, витривалості, гнучкості та позбавлення анатомічних недоліків (або їх поліпшення). Послідовність рухів спланована на протидію стресів і для розширення практичного застосування сили і гнучкості в нашому повсякденному житті. Сучасна йога – глобальний підхід до фізичної активності. Глобальний, тому, що тренує тіло, як єдине ціле, щоб бути більш сильним і гнучким. Так само глобальна в сенсі філософії, змішуючи методи східної та західної культур. Сучасна фітнес йога об'єднує рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення, для формування тіла в більш сильне і гнучке, легко пристосовується, здатне протистояти травмам, надмірній втомі та стомленню.

Викладачами кафедри було взято до уваги усі вище зазначені фактори та розроблені комплекси з ритмічної гімнастики і комплекс з йоги. Комплекс з йоги складався з 15 асан (асана це є нерухома і зручна поза) [7]. Асани можна поділити на прості і складні: за положенням тіла: в положенні стоячі, сидячі і лежачі; асани на скручування; асани на утримання рівноваги і розслаблення. Крім цього, асани можна ще поділити по призначенню (медитативні та терапевтичні). Медитативні, тобто ті, які допомагають або готують до практики вищих ступенів йоги; терапевтичні - це такі, які володіють певним психо-фізіотерапевтичним впливом на організм. Перед початком, слід зазначити, що найголовніше, при виконанні асан, не забувати, що надмірні зусилля, такі, щоб по тілу пробігали дрижаки, тут не потрібні. Перебування в асанах має бути приємним і комфортним. Заняття з йоги повинно починатися з підготовчої, основної і заключної частин. У підготовчій частині треба виконувати дихальні вправи (черевне дихання). В основній частині - асани (поза): дерева, трикутника, стільця, собаки, воїна, цвіркуна, героя, кобри, риби, ембріона, дельфіна, човна). В заключній частині - асани на розслаблення (шавасана - глибока релаксація). Під час виконання асан виконувалися 3-5 дихальних циклів. Дихальний цикл складався з 1 вдиху і 1 видиху. Сприятливі ефекти фізичних навантажень в йозі реалізуються через активацію метаболізму в процесі адаптації до практики асан. В процесі адаптації відбуваються зміни в усіх органах і системах, так чи інакше причетних в управлінні та в забезпеченні енергією працюючих м'язів:

- оптимально тренується опорно-руховий апарат,
- зміцнюються серце і судини,

- розкриваються резерви кардіореспіраторної системи,
- вдосконалюється вегетативна нервова регуляція,
- гормональна і нервова системи починають працювати більш гармонійно і злагоджено.
- опосередкований позитивний вплив на внутрішні органи

При цьому вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їх еластичності і витривалості, поліпшення гнучкості хребта. А це - основа гарного самопочуття, високої працездатності і, в кінцевому рахунку, відмінного настрою і оптимістичного настрою, які і створюють відчуття здоров'я.

Висновки. В результаті проведеного педагогічного дослідження було з'ясовано, що заняття з йоги, як одного із засобів здоров'язбереження може бути використаний в учбовій програмі для студентів ВНЗ та педагогічних коледжах. Заняття з йоги впливають на кожну частину тіла, розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет та весь опорно-руховий апарат та внутрішні органи. На основі попередніх досліджень було створено комплекс вправ, який буде згодом більш індивідуально адаптований для кожного студента, беручи до уваги його клінічний діагноз.

Перспективи подальших досліджень. В перспективі подальшої роботи можна зазначити, що йога може зайняти провідне місце в навчальному процесі з фізичного виховання, як один з методів оздоровлення для студентів спеціальної медичної групи. На наступних етапах буде проведено дослідження на вплив йоги, як оздоровчий комплекс з фізичної культури, зі студентами, які проходили анкетування. Також, буде створена експериментальна група студентів, які не входитимуть в спеціальну медичну групу, і за власним бажанням будуть займатися йогою.

Література

- 1.Коваленко Т. Г. Особенности физиологических и биохимических процессов и дифференциация пищевых рационов / Т. Г. Коваленко, М. Kalinsky // ВУЗ. Здоровье. Интеллект: педагогические, биоинформационные, оздоровительные технологии: материалы II Международной научно-практической конференции. - 2002. - С. 354-356.
- 2.Підвальна О. В. Порівняльний аналіз розвитку координаційних здібностей студентів технічних та гуманітарних факультетів / О. В. Підвальна, М. В. Євтушок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006. – № 6. – С. 27–30.
- 3.Постол О. Л. Методика оздоровлення студенток вузов на заняттях по фізическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. канд. пед.наук / О.Л. Постол. - Хабаровск, 2004. - 22с.
- 4.Попова Т. А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов диспетчерского профиля / Попова Т. А. // Челябинск, 2004. – С. 176.
- 5.D. Ebert Physiologische aspekte des yoga / перевод с немецкого Минвалева / D.Ebert. – Georg Thime Leipzig; Auflage: 2. Auflage, 1999.- P. 72-106.
- 6.De Michelis. A History of Modern Yoga / De Michelis, Elizabeth. - London: Continuum, 2004. – P. 189-240
- 7.Mallinson J. "Haṭha Yoga", in Jacobsen, Knut A.; Basu, Helene, Brill's Encyclopedia of Hinduism / Mallinson, James. – Leiden: Brill, 2011. – P. 770-781

References

- 1.Kovalenko T. G. Osobennost' fiziologicheskikh i biokhimicheskikh processov i differenciaciya pishchevykh racionov / T. G. Kovalenko, M. Kalinsky // VUZ. Zdorov'e. Intellekt: pedagogicheskie, bioinformacionnye, ozdorovitel'nye tekhnologii: materialy II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. - 2002. - S. 354-356.
- 2.Pidvalna O. V. Porivnialnyi analiz rozvytku koordynatsiinykh zdbnostoni studentiv tekhnichnykh ta humanitarnykh fakultetiv / O. V. Pidvalna, M. V. Yevtushok // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kharkiv : KhDADM (KhKhPI), 2006. – № 6. – S. 27–30.
- 3.Postol O. L. Metodika ozdorovleniya studentok vuzov na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniiu s primeneniem tradicionnyh i netradicionnyh sredstv: dis. kand. ped.nauk / O.L. Postol. - Habarovsk, 2004. - 22s.Popova T. A. Metodyka professyonalno-prykladnoi fizycheskoi podgotovky studentov dyspetcherskoho profylya / Popova T. A. // Cheliabynsk, 2004. – S. 176.
- 4.Popova T. A. Metodika professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki studentov dispetcherskogo profilya / Popova T. A. // CHelyabinsk, 2004. – S. 176.
- 5.D. Ebert Physiologische aspekte des yoga / perevod s nemeckogo Minvaleeva / D.Ebert. – Georg Thime Leipzig; Auflage: 2. Auflage, 1999.- P. 72-106.
- 6.De Michelis. A History of Modern Yoga / De Michelis, Elizabeth. - London: Continuum, 2004. – P. 189-240
- 7.Mallinson J. "Haṭha Yoga", in Jacobsen, Knut A.; Basu, Helene, Brill's Encyclopedia of Hinduism / Mallinson, James. – Leiden: Brill, 2011. – P. 770-781

УДК 37.011; 37.013; 37.091.2

Піддячий М.І.

Інститут педагогіки Національної академії педагогічних наук України, м. Київ

СОЦІАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Результативність соціально-професійного розвитку особистості залежить від якості системного підходу до розбудови життєвого простору: 1) природа і сутність людини проявляється у процесі еволюційної зміни станів природного, особистісного, спільного характеру; 2) людина може благополучно існувати лише в гармонії з природою, цілісно розглядаючись в космічному, біологічному, психічному, соціальному, культурному та цивілізаційному вимірах; 3) завдання розвитку особистості та громадянського суспільства знаходяться у вимірі буття соціуму, впливу людини на