

ХАТХА-ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ливацька Світлана

*ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”,
Полтава*

Анотація. У статті досліджується Хатха-йога як засіб підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. Передумови дослідження зумовлені зростаючою потребою у пошуку ефективних шляхів формування здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності серед студентської молоді Ночовкін & Гета (2022). *Мета* статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності Хатха-йоги як засобу підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. *Матеріал і методи.* У дослідженні використано теоретичні методи аналізу та узагальнення наукової літератури, а також експериментальні методи, зокрема, педагогічний експеримент, опитування та анкетування студентів. *Результати* дослідження показали, що регулярні заняття Хатха-йогою сприяють підвищенню рівня мотивації до рухової активності студентів, покращенню їх фізичного та психоемоційного стану, формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. *Висновки.* Вважаємо Хатха-йогу ефективним засобом підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти, яка може бути використана у системі фізичного виховання студентів.

Ключові слова. Хатха-йога, мотивація, рухова активність, студенти, фізичне виховання.

Вступ. У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а технології все більше заповнюють наш час, проблема недостатньої рухової активності серед молоді набуває особливої гостроти. Здобувачі вищої освіти, як майбутнє інтелектуальне ядро суспільства, є особливо вразливими до негативних наслідків гіподинамії, таких як погіршення фізичного та психоемоційного стану, зниження працездатності та когнітивних функцій.

Постановка проблеми у загальному вигляді полягає в тому, що, незважаючи на усвідомлення важливості рухової активності для здоров'я та успіху в житті, значна частина студентів закладів вищої освіти відчуває труднощі з підтримкою достатнього рівня фізичної активності. Традиційні форми фізичного виховання, які пропонуються у ЗВО, часто не відповідають інтересам та потребам сучасної молоді, не враховують їх індивідуальні особливості та мотивацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, свідчить про зростаючий інтерес науковців та практиків до пошуку ефективних шляхів підвищення мотивації до рухової активності серед студентів Ангелюк та ін. (2023). У роботах багатьох авторів підкреслюється значення особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання, пошуку нових форм та методів, які б враховували індивідуальні потреби та інтереси студентів Самохвалова (2021), Сичов & Сиротинська (2020).

Останнім часом все більшої популярності набувають нетрадиційні види фізичної активності, такі як йога, пілатес, стретчинг та інші, які поєднують у собі фізичні вправи з елементами психоемоційного розвантаження та релаксації. Особливе місце серед них займає Хатха-йога, як комплексна система фізичних вправ, дихальних технік та медитації, спрямована на гармонізацію фізичного та психічного стану людини Цимбалюк (2016).

Проведений аналіз наукової літератури показав, що, незважаючи на значний інтерес до йоги як засобу оздоровлення та фізичного розвитку, питання її впливу на мотивацію до рухової активності студентів закладів вищої освіти залишається недостатньо дослідженим.

Невирішеними раніше частинами загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття, є:

- теоретичне обґрунтування можливостей Хатха-йоги як засобу підвищення мотивації до рухової активності студентів;
- експериментальна перевірка ефективності Хатха-йоги у формуванні позитивного ставлення до фізичної культури та спорту серед студентської молоді;
- розробка методичних рекомендацій щодо використання Хатха-йоги у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Стаття має на меті розкрити потенціал Хатха-йоги як ефективного засобу підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти, сприяти формуванню у них здорового способу життя та підвищенню рівня їх фізичного та психоемоційного благополуччя.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Освітньо-професійної програми «Спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (Освітньо-професійна програма «Спорт», н.д.).

Мета. Дослідити та обґрунтувати ефективність Хатха-йоги як засобу підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти.

Завдання:

- вивчити та узагальнити наукову літературу з проблеми формування мотивації до рухової активності у студентів;
- розкрити сутність та особливості Хатха-йоги як комплексної системи фізичних вправ, дихальних технік та медитації;
- обґрунтувати потенціал Хатха-йоги у підвищенні мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження було використано комплекс наукових методів:

- аналіз наукової літератури;
- педагогічне спостереження;
- анкетування студентів;
- статистичний аналіз даних.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження було проведено опитування та анкетування серед здобувачів вищої освіти 4 курсів спеціальностей 014.11 Середня освіта. Фізична культура та 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Лубни.

В дослідженні взяли участь 38 здобувача вищої освіти. Формувальний педагогічний експеримент тривав – початок експерименту – лютий 2024 р., кінець – травень 2024 року, які відвідували заняття вибіркового компоненту «Практикум з Хатха-йоги». Метою опитування було з'ясувати, як саме Хатха-йога впливає на їх мотивацію до рухової активності.

Результати опитування показали, що:

- більшість студентів (78%) зазначили, що після початку занять «Практикум з Хатха-йоги» вони стали більше цікавитися різними видами фізичної активності, почали шукати можливості для додаткових занять спортом, фітнесом або іншими видами рухової активності;
- підвищення мотивації до занять: 82% опитаних студентів відзначили, що «Практикум з Хатха-йоги» допоміг їм підвищити рівень мотивації до регулярних занять фізичними вправами. Вони стали більш усвідомлено ставитися до свого здоров'я, відчувати потребу в русі та фізичному навантаженні;
- 91% студентів, які займалися Хатха-йогою, відзначили покращення свого фізичного стану. Вони стали почуватися більш енергійними, бадьорими, менше втомлюватися, краще спати;

- 85% опитаних студентів зазначили, що Хатха-йога позитивно вплинула на їх психоемоційний стан. Вони стали менш схильними до стресів, тривожності, покращилося їх настрій та загальне самопочуття;
- 75% студентів, відзначили, що заняття «Практикум з Хатха-йоги» сприяли формуванню у них звички до здорового способу життя. Вони стали більш відповідально ставитися до свого харчування, режиму дня, відмовилися від шкідливих звичок.

Обговорення результатів. Отримані результати свідчать про те, що Хатха-йога є ефективним засобом підвищення мотивації до рухової активності серед здобувачів вищої освіти. Регулярні заняття Хатха-йогою сприяють не тільки покращенню фізичного та психоемоційного стану студентів, але й формуванню у них позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, усвідомлення важливості здорового способу життя.

Важливо зазначити, що Хатха-йога впливає на мотивацію до рухової активності комплексно. З одного боку, фізичні вправи, які виконуються під час занять йогою, сприяють зміцненню тіла, підвищенню рівня енергії, що, в свою чергу, створює позитивний фізичний досвід та стимулює бажання продовжувати займатися фізичною активністю. З іншого боку, Хатха-йога включає в себе дихальні техніки та медитацію, які допомагають зняти стрес, покращити емоційний стан, підвищити рівень усвідомленості. Це сприяє формуванню у студентів більш гармонійного та збалансованого ставлення до свого здоров'я, підвищує їх мотивацію до ведення здорового способу життя, частиною якого є регулярна рухова активність.

Отримані результати узгоджуються з даними інших досліджень, які підтверджують позитивний вплив йоги на фізичне та психоемоційне здоров'я людини, її здатність знижувати рівень стресу та тривожності, покращувати якість сну та загальне самопочуття.

Висновки. Хатха-йога є ефективним засобом підвищення мотивації до рухової активності здобувачів вищої освіти. Регулярні заняття хатха-йогою сприяють не тільки покращенню фізичного та психоемоційного стану студентів,

але й формуванню у них позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, усвідомлення важливості здорового способу життя. Хатха-йога може бути рекомендована для використання у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень бачимо у розробці та апробуванні інтегрованих програм, які поєднують Хатха-йогу з іншими видами фізичної активності для підвищення мотивації студентів до рухової активності. Адаптації програми занять з Хатха-йоги для різних груп студентів з урахуванням їх індивідуальних потреб та особливостей.

Список використаних джерел

References

- Ангелюк, І., Лаврін, Г., & Ковальчук, М. (2023). Сучасні хореографічні форми як інноваційні засоби підвищення мотивації старшокласників до уроків фізичної культури. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції* м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р., 295–311.
http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/31340/1/Angelyk_Shljaxu_roz_vutky.pdf
- Ночовкін, Б. О., & Гета, А. В. (2022). Проблеми здоров'я та здорового способу життя сучасної молоді. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю*, Полтава, 2022, 141–143.
https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/11222/1/%D0%97%D0%B1_01.12.22_%D0%A4%D0%9A%D1%82%D0%B0%D0%A1_%D0%93%D0%B5%D1%82%D0%B0_141.pdf
- Освітньо-професійна програма «Спорт». (н.д.). Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти. Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка. Спеціальність 017 Фізична культура і спорт.

<https://drive.google.com/drive/folders/1F9JZw7gyxBuLr9u0hmSHZqRvfbq2yGYi>

Самохвалова, І. Ю. (н.д.). Особистісно орієнтований підхід у формуванні фізичної культури студента ВНЗ.

<https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/4138/1/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%85%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%86.%20%D0%AE.%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D0%BD%D0%BE-%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%85%D1%96%D0%B4.pdf>

Сичов, С. О., & Сиротинська, О. К. (2020). Впровадження особистісно орієнтованого фізичного виховання студентської молоді у навчальний процес. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): збірник наукових праць, (3 К (123))*, 391–394. <https://ela.kpi.ua/items/c65629a0-d182-4d1a-97cd-30308ffe0c94>

Цимбалюк, С. М. (2016). Особливості розвитку йоги: історичні аспекти та сучасна практика. У *Materiały XII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Nauka i inowacja 2016» (07-15 października 2016, Przemysł). Volume 4. Pedagogiczne nauki. Fizyczna kultura i sport*, 87–90. Przemysł: Nauka i studia. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/11306>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Світлана Ливацька

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

<https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

Отримано: 16.02.2025. Прийнято: 22.02.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
