

УДК 37.037:37.011.32

Соверда І. Ю.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Анотація. Метою дослідження було виявлення ефективних шляхів для покращення готовності студентів, які навчаються у вищому навчальному закладі з педагогічною спрямованістю до занять «Спортом для всіх» під час процесу їх фізичного виховання. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» дозволяє підвищити ефективність навчального процесу та задовольнити інтереси студентів з паралельним виконанням поставлених завдань щодо їх фізичного розвитку. Новизна дослідження полягала в тому, що вперше з метою вирішення основних завдань занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для початківців використовувались елементи йоги, які направлені на забезпечення правильного дихання.

Ключові слова: студентська молодь, комплекс «Сурья намаскар», дихальна гімнастика «Бхастрика».

Вступ. Дослідження проблем підвищення ефективності процесу фізичного виховання (ФВ) студентської молоді, підвищення їх мотиваційної сфери до занять фізичними вправами, застосування особливих методик, виявлення особливостей нових нетрадиційних підходів присвячено значна кількість робіт (О. Юшковська, 2009; Т. Білоус, 2009; Є. Козак, 2011; О. Блават, 2012). Застосування фітнес-йоги для підвищення ефективності занять з фізичної культури у вузі досліджували В. Дюков і Н. Скурихіна (2010). Використання йога-терапії під час респіраторних захворювань у дітей вивчали В. Чепурна (2003), R. Nagarathna (1985), S. Jain (1991), A. Bhavanani (2011) [1–4]. Теоретичні аспекти впливу способу життя на здоров'я молоді аналізували М. Дутчак (2011) та В. Москаленко (2009). Однак, актуальності набувають тільки практично обґрунтовані дослідження, які дозволяють здійснювати ефективний вплив на педагогічний процес і цим самим реалізовувати освітні, оздоровчі та виховні завдання щодо школярів та студентської молоді.

Дослідження окремих науковців [5; 7; 8] демонструють, що в практику ФВ поступово впроваджують заняття з елементами оздоровчого характеру, які в свою чергу, сприяють розширенню діапазону впливу і досягненню оздоровчого результату. Введення в процес фізичного виховання вищих навчальних закладів нетрадиційних видів рухової активності є необхідним заходом для подальшого розвитку і прогресу у сфері фізичної культури, однак при цьому необхідно враховувати специфіку вітчизняної системи ФВ.

Зв'язок дослідження з важливими науковими програмами. Вибраний нами напрям дослідження безпосередньо пов'язаний із науковими програмами Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і є частиною Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2013–2017 рр. з напрямку «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності», номер державної реєстрації 0113U002430.

Мета дослідження: вивчити вплив вправ з елементами йоги на рівень фізичної підготовленості студентів 18–22 років.

Завдання дослідження:

- визначити роль вправ з елементами йоги у вітчизняній системі фізичного виховання студентської молоді;
- розробити систему вправ оздоровчого характеру, що дозволить покращити готовність студентської молоді до занять «Спортом для всіх» під час процесу їх фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент здійснювався для визначення ефективності використання елементів йоги для покращення готовності студентської молоді до занять «Спортом для всіх» під час процесу їх фізичного виховання (ФВ). У дослідженні приймали участь студенти віком від 18 до 22 років, що навчаються на II курсі у ВНЗ з педагогічною спрямованістю. Дослідження ефективності запропонованої програми проводили у природніх умовах під час академічних занять. Експериментальна група (105 студентів) Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, контрольна група (100 студентів) Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Оскільки випускники ВНЗ з педагогічною спрямованістю в майбутньому будуть працювати безпосередньо з дітьми та студентами, вкрай важливо, щоб вони самі займалися «Спортом для всіх» і пропагували здоровий спосіб життя серед майбутнього підростаючого покоління.

Для розв'язання визначених завдань використовувались наступні методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури; періодичні видання та Internet ресурси; емпіричні: педагогічне спостереження, тестування, опитування. Результати тестування фізичної підготовленості обробляли методами непараметричної статистики з використанням програми «Statistika 6».

Результати дослідження та їх обговорення. На основі власних спостережень за результатами навчального процесу з ФВ у ВНЗ, було виявлено недосконалість вибору форм організації занять з навчальної дисципліни «фізичне виховання». Аналіз результатів контрольних тестів та нормативів показав, що великий відсоток студентів (49,4%), за своєю фізичною підготовленістю (ФП), взагалі не спроможні виконувати ви-

моги навчальної програми. Для того, щоб студентська молодь охоче відвідувала заняття і водночас здійснювався позитивний вплив на їх організм ми впровадили у навчальний процес нову оздоровчу систему вправ з елементами йоги для початківців.

Аналізуючи методики різних оздоровчих систем ми дійшли висновку, що найоптимальнішими для студентської молоді будуть вправи йоги для нормалізації дихальної функції організму. Йога, згідно своїх принципів не носить змагальний характер. Її основною метою є оздоровлення, усунення проблем із зайвою вагою, розкриття можливостей тіла, духовного розвитку, переосмислення системи цінностей та свого місця у світі – тобто можливість змінити себе і своє життя на краще. Друга перевага – це відкритість йоги для людей практично будь-якої вікової категорії, ставтеюї приналежності, оскільки основою будь-якого комплексу вправ являється продуманість, безпека і всесторонність [6].

Йога складається з асан (вихідних положень), пранаям (дихання), чакри (концентрація на енергії). Згідно своєї мети і завдань заняття йогою тотожне, за своїми принципами, такому соціальному явищу як «спорт для всіх». Отже, для нас вкрай важливим було впровадження в процес ФВ студентської молоді такої оздоровчої системи, яка повинна здійснювати позитивний вплив на процес фізичного вдосконалення студентів.

Анкетування показало, що більшість студентів (86,4%) вступаючи на навчання у ВНЗ визнають, що вони в такому віці, коли ще можливо здійснювати вплив на розвиток основних фізичних якостей. На думку майже 2/3 опитаних (72,2%) застосування елементів йоги має сприяти розвитку фізичних якостей, що покращить рівень їх ФП. Проте головним є те, що в процесі занять 96,3% студентів вважають за необхідне відчувати наявний позитивний вплив для свого організму і цим самим, покращувати готовність до занять «Спортом для всіх» під час процесу їх ФВ.

На заняттях з навчальної дисципліни «фізичне виховання» в контрольній групі для розминки ми застосовували традиційні загально-розвиваючі вправи: на місці зі скакалками, з подоланням ваги власного тіла, стрибки на місці, в русі; на розтягування м'язів і зв'язок. В експериментальній групі для розминки нами було запропоновано комплекс йоги для початківців «Сурья намаскар» та комплекс дихальних вправ «Бхастрика».

У підготовчій частині заняття виконувався спочатку комплекс дихальної гімнастики «Бхастрика». «Бхастрика» – один із видів пранаям (дихання і дихальних вправ), що характеризується як діафрагмальне дихання. Дихання діафрагмою здійснює надзвичайний вплив на травну та серцево-судинну систему. Значно покращується робота всієї нервової системи. Окрім того, «бхастриці» притаманна заспокійлива дія на весь організм. На виконання цього комплексу на навчальному занятті відводилось не більше 3–5 хвилин, проте це дозволило студентам краще підготувати свій організм до подальшої роботи. Результатом виявлення ефективності даного комплексу є самостійний контроль студентами частоти дихальних рухів (ЧД). Одразу ж після дихальної гімнастики вони виконували комплекс загально-розвиваючих вправ «Сурья намаскар».

Комплекс загально-розвиваючих вправ «Сурья намаскар» (вітання сонцю) – є одним з найпопулярніших і основних технік йоги. І в той же час цей комплекс

вправ досить простий і при цьому надзвичайно ефективний. Більша частина доступних в наш час технік йоги є занадто складними для засвоєння і виконання, при цьому дають корисний ефект лише для окремих ділянок тіла і свідомості. Виконання комплексу «Сурья намаскар», в цьому відношенні, є самим оптимальним і ефективним комплексом вправ.

За результатами опитування 84,1% студентів вважають, що завдяки виконанню комплексу «Сурья намаскар» все тіло наповнюється енергією, усуваються ознаки сонливості, при цьому 90,3% респондентів виявляють чудовий ефект з підготовки фізичного і психологічного стану до отримання максимальної користі від подальших положень (асан), пранаям (дихання) тощо. Анкетування показало, що для 18,3% студентів вправи йогою допомагають розвивати гнучкість у всіх суглобах, 8,0% – надає еластичності м'язам, у 23,3% випадків – масує внутрішні органи, ще 12,0% вказують на активізацію дихальної і кровоносної системи, а 38,4% студентів відзначають, що йога тонізує всі інші системи організму. Техніка являє собою серію з 12 (поз – вихідних положень) асан, в яких відбуваються почергові нахили вперед і назад, згинання і витягування хребта та інших частин тіла. Якщо тіло недостатньо гнучке, м'язи занадто напружені, то необхідно починати виконання комплексу у повільному неквапливому ритмі, з максимально можливим розслабленням в кожному новому положенні тіла. Треба відмітити, що 92,2% студентів, які прагнули в процесі занять йогою підвищити гнучкість тіла зазначають, що даний комплекс є одним з найефективніших методів.

Оволодіння комплексом здійснюється поступово. Спочатку опрацьовується кожна асана (поза – вихідне положення) окремо, потім, приступаючи до їх виконання в комплексі, синхронізуючи дихання з кожною новою позицією. Співбесіда з студентами виявила загальні закономірності у відчуттях студентів при провадженні даної програми. Вони досить швидко відчують, що необхідна для цього комплексу манера дихання є зручною та природною. Принцип дихання при виконанні цього комплексу загально-розвиваючих вправ полягає в виконанні вдиху при прогині, коли грудна клітка розширюється, а видих здійснюється при нахилі, під час стискання черевної порожнини.

Більшість студентів (89,9%) вказують, що зручно цей комплекс вправ виконувати не більше 15 хвилин. Після такої розминки у підготовчій частині студенти були достатньо підготовлені до основних занять навчального заняття в подальшому. Ефективність впровадженної методики ми аналізували на основі показників чотирьох компонентів готовності студентської молоді до занять «Спортом для всіх» під час процесу ФВ. Показниками даних компонентів, які відносяться як до кількісних, так і до якісних характеристик досліджуваного об'єкту, були обрані наступні: визначення рівня зацікавленості та мотивів до занять фізичними вправами; здатність до рефлексивних здібностей, рівень розвитку інтелектуальної (загальної) та особистісної рефлексії; визначення стану обізнаності та рівня знань з питань основ фізичної культури і спорту; рівень розвитку основних фізичних якостей.

В основній частині заняття процес здійснювався за вимогами навчальної програми і студенти виконували відповідні завдання. У заключній частині використовувався знову ж таки комплекс дихальних вправ



Інтегральний показник рівнів сформованості компонентів готовності студентів у КГ і ЕГ в ході експерименту (%)

Компоненти	Рівні	До експерименту (n=902)	Після експерименту		χ^2 (EG – до експерименту); P
			КГ (n=100)	ЕГ (n=105)	
Мотиваційний	Оптимальний	1,2	3,0	6,7	$\chi^2 = 35,71$; P < 0,01
	Достатній	10,1	11,0	23,8	
	Критичний	63,4	63,0	53,3	
	Недостатній	25,3	23,0	16,2	
Когнітивний	Оптимальний	0,0	0,0	3,8	$\chi^2 = 52,60$; P < 0,01
	Достатній	6,7	10,5	36,2	
	Критичний	74,7	71,4	50,5	
	Недостатній	18,6	13,3	9,5	
Рефлексивний	Оптимальний	1,6	1,0	2,9	$\chi^2 = 53,22$; P < 0,01
	Достатній	20,0	28,0	60,0	
	Критичний	70,3	67,0	37,1	
	Недостатній	8,2	4,0	0,0	
Фізичний	Оптимальний	0,4	0,0	10,5	$\chi^2 = 55,61$; P < 0,01
	Достатній	16,1	9,0	41,9	
	Критичний	50,8	59,0	42,9	
	Недостатній	32,6	32,0	4,8	

«Бхастрика» під музичний супровід, який сприяв заспокоєнню організму і відновленню частоти дихання. У відповідності з цим підбиралась спокійна приємна музика, що допомагало відновитись організму після фізичного навантаження.

Згідно запропонованої програми «Покращення готовності студентської молоді до занять спортом для всіх під час процесу їх фізичного виховання з використанням елементів йоги» студентам пропонувалось виконання в якості щоденної самостійної ранкової гімнастики комплексу дихальних вправ «Бхастрика» з поточним контролем за ЧД. На кожному занятті викладачем здійснювався аналіз техніки правильності виконання студентами комплексів йоги, виправлення і корекція окремих не правильно виконаних ними елементів. Також в поєднанні з практичним виконанням комплексів йоги студентам був прочитаний курс лекцій та організовано перегляд відеофільму, що стосувався користі від занять йогою для організму.

Такі навчальні заняття з використанням елементів йоги дозволили студентам позбутися одноманітності і монотонності під час відвідування занять, на що вказали 97,5% опитаних. Завдяки невисокому темпу виконання і концентрації уваги на диханні вони змогли відчути на собі ефективність і необхідність виконання розминки перед кожним заняттям. Така організація навчальних занять надає можливість виразити свою індивідуальність (у 84,5% випадків) і деяким студентам (10,8%) – позбутися особистих комплексів.

Впровадження програми сприяло позитивним змі-

нам у всіх її складових (мотиваційному, рефлексивному, когнітивному та фізичному) компонентах (табл. 1).

Засоби і методи, використанні при проведенні занять з елементами йоги, в достатній мірі забезпечують необхідний рівень ФП, так як включають різноманітні елементи силової підготовки, гнучкості, вправи на розслаблення, відновлення дихання, що позитивно впливає на всі функціональні системи організму. Проте, головним є те, що введення в процес фізичного виховання студентів нових нетрадиційних форм організації занять позитивно відображається на способі їх життя та ставленні до власного здоров'я і відповідно – занять «Спорт для всіх».

Висновки:

1. Елементи йогою є альтернативою занять спортом для всіх під час навчальних занять та можуть бути рекомендовані для використання під час процесу фізичного виховання студентів різного віку.

2. Впровадження програми з елементами йоги дозволяє підвищити: фізичну підготовленість; рівень знань з основ фізичної культури та спорту; рефлексивне ставлення до спортивно-оздоровчих занять; рівень зацікавленості та мотивації до занять фізичними вправами.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу нетрадиційних форм організації занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» зі студентською молоддю у вищих навчальних закладах, введення у процес їх фізичного виховання занять «Спорт для всіх».

Список використаної літератури:

1. Дюков В. М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В. М. Дюков, Н. В. Скурихина // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10 – С. 107–111.
2. Кожевникова Л. К. Гуманізація фізичного виховання як умова формування педагогічної креативності студентів / Л. К. Кожевникова, З. Г. Дзюба, Н. І. Вертецька // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2009. – №2. – С. 140–145.
3. Конішевський С. М. Фізичне виховання у ВНЗ України як засіб професійної підготовки майбутніх фахівців / С. М. Конішевський, М. О. Третяков // Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції; Університет В. О. Сухомилинського: Миколаїв 16–17 грудня 2011 р. – С. 54–55.
4. Круцевич Т. Ю. Модельно-целієві характеристики фізического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т. Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте, 2002. – № 1. – С. 23–29.
5. Панцова Л. В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания студентов в высшей школе / Л. В. Панцова // «Физическая культура и личность»: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. 28–29 октября 2004 г. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004. – С. 114–117.
6. Радіонова О. Л. Застосування фітнес-технологій для вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів / О. Л. Радіонова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): [зб. наук. праць.] – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33), Т. 2. – С. 143–147.
7. Собко С. Г. Фізична культура особистості студента крізь призму гуманістичної парадигми освіти / С. Г. Собко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С.] – Харків: ХДАДМ (ХХІПІ), 2009. – № 1. – С. 135–139.

Стаття надійшла до редакції 24.10.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

Аннотация. Соверда И. Ю. Применение элементов йоги на занятиях по дисциплине «Физическое воспитание» со студенческой молодежью. Целью исследования было выявление эффективных путей для улучшения готовности студентов, которые учатся в высшем учебном заведении с педагогической направленностью к занятиям «Спортом для всех» во время процесса их физического воспитания. Применение элементов йоги на занятиях по учебной дисциплине «Физическое воспитание» позволяет повысить эффективность учебного процесса и удовлетворить интересы студентов с параллельным выполнением поставленных заданий по их физическому развитию. Новизна исследования заключалась в том, что впервые с целью решения основных заданий занятий по учебной дисциплине «Физическое воспитание» использовались элементы йоги для начинающих, направленные на обеспечение правильного дыхания.

Ключевые слова: студенческая молодежь, комплекс «Сурья намаскар», дыхательная гимнастика «Бхастрика».

Abstract. Soverda I. The use of elements of yoga into the classroom with discipline «Physical Education» with students. Pedagogical experiment was conducted with young people who are studying at universities with pedagogical orientation, the aim of which was the education of effective ways to improve their alacrity to the athletics for all during the process of physical education. On employments after educational discipline «physical education» allows to promote application of elements of yoga efficiency of educational process and to satisfy interests of students with concurrent execution of the put tasks in relation to their physical development. The novelty of the research was that for the first time with the purpose of resolving the main tasks of the training discipline «Physical Education» were used the elements of yoga for beginners.

Key words: young students, complex «Syria namaskar», respiratory gymnastics «Bhastrika».

References:

1. Diukov V. M., Skurikhina N. V. Sovremennye naukoemkie tekhnologii [Modern high technologies], 2010, vol. 10, p. 107–111. (rus)
2. Kozhevnikova L. K., Dziuba Z. G., Vereteletcka N. I. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2009, vol. 2, pp. 140–145. (ukr)
3. Konishevskii S. M. Materiali XI Mizhnarodnoi naukovopraktichnoi konferentcii Universitet V. O. Sukhomlinskogo [Materials of XI International Scientific Conference], Mikolaiv, 16–17 grudnia 2011, p. 54–55. (ukr)
4. Krutcevic T. Iu. Nauka v olimpiiskom sporte [Science in Olympic sports], 2002, vol. 1, p. 23–29. (rus)
5. Pantcova L. V. Fizicheskaia kultura i lichnost [Physical culture and identity], Orenburg, 2004, pp. 114–117. (rus)
6. Radionova O. L. Naukovii chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriia 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi [Science magazine named NEA MPDragomanov], Kyiv, 2013, Vol. 7 (33), iss. 2, pp. 143–147. (ukr)
7. Sobko S. G. Pedagogika, psikhologiiia ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], Kharkivh, 2009, vol. 1, pp. 135–139. (ukr)

Received: 24.10.2013.

Published: 30.12.2013.

Ирина Юрьевна Соверда, ipochar@mail.ru; Прикарпатский национальный университет имени Василия Стефанника: ул. Т. Шевченко 57, г. Ивано-Франковск, 76025, Украина.

Iryna Soverda, ipochar@mail.ru; Precarpathian National University Named After Vasyl Stefanyk: Tarasa Shevchenko str., 57, Ivano-Frankivsk, 76025, Ukraine.

