

## **ВИКОРИСТАННЯ САХАДЖА-ЙОГИ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті викладено результати проведеного авторами дослідження доцільності використання елементів сахаджа-йоги для вирішення завдань психологічної і психофізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** сахаджа-йога, фізичне виховання, психологічна і психофізична підготовка, організм, психіка.

**Постановка проблеми.** Одним із головних напрямів вдосконалення викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни у вищих навчальних закладах є теоретичне і практичне вирішення комплексу питань, які пов'язані з організацією роботи зі студентами, яких за станом здоров'я віднесено до навчальної секції фізичної реабілітації. До цієї секції включають студентів, котрі мають відхилення у стані здоров'я тимчасового чи постійного характеру, які не є перешкодою для занять з фізичного виховання, але потребують обмеження фізичних навантажень. Серед засобів фізичного виховання цих студентів використовуються: загартовування, фізичні вправи (релаксаційні, ідеомоторні, дихальні, ритмопластичні, на координацію, у рівновазі, коригуючі), ігри (народні, спортивні), самомасаж. В той же час, актуальним є дослідження використання ряду інших засобів у роботі зі студентами навчальної секції фізичної реабілітації. Це може підвищити мотивацію щодо занять, зробить можливим вирішення в рамках вивчення навчальної дисципліни «фізичне виховання» інших важливих завдань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фахівці [10] виділяють наступні завдання, що стоять перед фізичним вихованням цієї категорії студентів:

- виробити у студентів позитивне ставлення до подолання відхилень у стані здоров'я;
- надати знання про причини захворювань і відставання у фізичному розвитку, властивостях хворого й ослабленого організму, про оздоровчі засоби й методи, способи самоконтролю;
- сформувати у студентів стійку звичку до загартовування і систематичних фізичних вправ;
- підібрати і застосувати індивідуальні найраціональніші засоби і методи фізичного виховання, які відповідають рівню фізичного розвитку й фізичній підготовленості;
- забезпечити необхідний рівень рухової активності, котра відповідає загальним та індивідуальним вимогам за тривалістю, інтенсивністю, спрямованістю фізичних вправ;
- суворо дотримуватися методичних рекомендацій, не використовувати протипоказані засоби фізичного виховання;
- уникати перевантажень, забезпечити профілактику травм;
- забезпечити раціональний відпочинок і відновлення оптимального функціонального стану і працездатності.

В той же час, фізичне виховання має суттєвий потенціал для підготовки студента до майбутньої професії. В багатьох роботах підкреслюється необхідність реалізації у вузах професійно спрямованого фізичного виховання [3], [4], [5], [6], [7], [11] та ін. Науковцями ([1], [2], [8], [9] та ін.) запропоновано варіанти такого фізичного виховання для ряду професій, але орієнтовані вони в основному на студентів навчальних секцій фізичного і спортивного виховання. Виникає питання про зміст, засоби, форми, методи професійно-спрямованого фізичного виховання студентів навчальної секції фізичної реабілітації.

В останні роки спостерігається стійка тенденція до збільшення розмаїття форм і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності та зростання інтересу до нетрадиційних (для нашої країни) форм фізичної культури. Східні оздоровчі системи - це цілісні комплекси соціокультури Сходу, що поєднують функції оздоровлення, лікування, освіти та тренування. Великий інтерес серед оздоровчих систем викликає йога, яка об'єднує в єдиний комплекс енергетичні, психічні та фізіологічні ресурси людини і спрямовує їх на активну адаптацію з навколишнім соціальним і природним середовищем. В останнє десятиріччя широкої популярності набула сахаджа-йога. Більш ніж у 100 країнах світу численні прибічники цієї йоги демонструють її лікувальний та перетворюючий ефект.

Дослідження впливу системи сахаджа йоги на оздоровлення людини були проведені в Індії (лікарями Рай, Сетхі, Сінг, 1994) та в Росії (на базі Державної академії фізичної культури ім. П.Ф. Лесгафта м. Санкт-Петербурга в період з 1993 по 2003 р.). Авторами проведено дослідження можливостей використання сахаджа-йоги для вирішення завдань психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників, які відвідували навчальні заняття з фізичного виховання в навчальній секції фізичної реабілітації.

**Мета та завдання роботи.** Метою дослідження стало виявлення можливостей використання сахаджа-йоги для формування у професійно-значимому напрямку деяких складових професійно-спрямованої психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників. Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і виявити елементи системи «сахаджа-йога», які можуть бути використані для вирішення завдань психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників.

2. Перевірити ефективність використання елементів сахаджа-йоги у формуванні складових психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Оздоровча система «сахаджа-йога» інтегрує всі види йоги, застосовуючи у своїй практиці медитацію, фізичні вправи - асани, дихальні вправи - пранаяму, природні фактори природи для очищення і загартування фізичного тіла і його енергоінформаційної структури. Система включає в себе наступні складові:

1. Формування особистої відповідальності за стан власного здоров'я;
2. Навчання здоровому способу життя (свідома відмова від шкідливих звичок, оптимізація фізичних і психічних навантажень);
3. Навчання управлінню своїм станом і зниженню явищ стресу;
4. Розвиток моральності, як основи здоров'я і сім'ї;
5. Застосування методик саморелаксації, заснованих на принципах добра і миру, які дають можливість позитивної трансформації особистості та сімейних відносин.

Дослідження (А.Л. Буцик, 1995; U. Rai, 1993; Sharma, 1995; Y. Mahajan et al., 1995) виявили позитивний вплив застосування оздоровчої системи сахаджа-йоги, як засобу психофізичної рекреації на нормалізацію психоемоційного напруження, підвищення рівня саморегуляції фізичного стану, розвиток деяких особистісних якостей. Так 10-15-хвилинна медитація при напрузі і втомі давала рекреаційний ефект, рівний декільком годинам повноцінного сну. Було виявлено, що після кількох тижнів практики медитації за методикою сахаджа-йоги змінюється ряд фізіологічних параметрів, які пов'язані з активацією парасимпатичної нервової системи. Багаторічні спостереження показали, що стресові ситуації не тільки легко переносяться практикуючими, але й дають можливість запобігати небажаним наслідкам стресу.

Методика комплексного відновлення здоров'я людини «сахаджа йога» 2003 року внесена в каталог-довідник Міністерства охорони здоров'я РФ «Діагностичні та оздоровчі технології відновлювальної медицини». Основними засобами програми психологічної і психофізичної підготовки студентів навчальної секції фізичної реабілітації по методиці сахаджа-йоги були медитація та фізичні вправи йоги (асани). Для вдосконалення фізичного стану головна увага приділялася належному догляду за хребтом. Нервова система є провідником енергоінформаційних імпульсів, які координують роботу всіх систем і органів. Одним із ефективних методів підтримки хребта в задовільному стані є виконання його простих скручувань. Для відновлення і розвитку гнучкості хребта на заняттях використовувалась вправа йоги «Крокодил» (по А. Рааб).

Медитація в сахаджа-йозі – це повна відсутність думок при повній свідомості. Слово «медитація» на санскриті звучить як дхьяна, що іноді перекладається як «зосередження». У Китаї це слово трансформувалось в «чань», а в Японії в «дзен». Медитація в сахаджа-йозі не є видом самонавіювання, трансу, втрати свідомості або що-небудь подібне. Під час такої медитації неможливо споглядати видіння, світло, чути голоси та інше, що відволікає від реальності. В процесі медитації сахаджа-йог повністю усвідомлює себе (своє місцезнаходження, загальний стан і т.п.). Суб'єктивно результати сахаджа-медитації переживаються як «легкість», «розслаблення», «безтурботний спокій», «прояснення» свідомості, встановлення радісно-комфортного відчуття у всьому організмі, відчуття бадьорості. Медитація зі студентами проводилася на початку та в кінці заняття. В основній частині використовувались вправи для розвитку фізичних якостей, вправи на відновлення, розвитку

гнучкості хребта. Перед початком впровадження програми та в ході занять були прочитані лекції. Їх метою було зорієнтувати студентів на необхідність самопізнання та самовдосконалення, розвиток своїх внутрішніх здібностей, розкриття життєвого потенціалу.

Використання зазначених вище елементів сахаджа-йоги позитивно вплинуло на ряд складових, що відіграють важливу роль в структурі психологічної і психофізичної підготовленості студентів-залізничників. Так:

1. Змінилося ставлення студентів до занять з фізичного виховання. Це проявилось, зокрема, в суттєвому покращенні відвідування занять, зростанні інтересу до них.
2. Студенти одержали початкові знання з використання прийомів діагностики та саморегуляції свого психоемоційного стану.
3. Студенти почали розуміти необхідність всебічного підходу до оздоровлення, до його фізичних, психічних і соціальних складових.
4. Змінилось на краще ставлення і правильне сприйняття студентами самих себе і навколишнього світу.
5. Опитування показало, що заняття з сахаджа-йоги суттєво вплинули на покращення емоційної стійкості студентів.

#### **ВИСНОВКИ**

1. Ефективними засобами психологічної і психофізичної підготовки студентів-залізничників, які відвідують навчальні заняття в секції фізичної реабілітації, є такі складові східної системи сахаджа-йога як медитація та фізичні вправи йоги (асани).
2. Вказані вище елементи можуть бути використані в практиці фізичного виховання як ефективний засіб психологічної та психофізичної підготовки.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

- 1.Бондаренко, І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту [Текст] / І. Г. Бондаренко. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
- 2.Валеева, Г. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих инженеров химиков-технологов и механиков нефтяного производства: автореферат дис. ... к. пед. наук [Текст] / Г. В. Валеева. – Л.: 1988. – 22 с.
- 3.Егорычев, А. О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности : дис. ... д-ра пед. наук [Текст] / А. О. Егорычев. – Ярославль, 2005. – 317 с.
- 4.Коледа, В. А. Теоретико-методические основы формирования профессионально-личностных качеств студентов в процессе физического воспитания: автореферат дис. ... д-ра пед. наук [Текст] / В. А. Коледа. – Минск, 2001. – 33 с.
- 5.Коровин, С.С. Профессиональная физическая культура и формирование личности: монография [Текст] / С. С. Коровин, В. А. Кабачков. – Оренбург: ОГПУ, 1998. – 259 с.
- 6.Пічурін, В. В. Основи організації психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання [Текст] / В. В. Пічурін // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» 36. наукових праць/ за ред. Г.М.Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2012. – Випуск 26. – С. 84 – 90.
- 7.Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технического вуза [Текст] / Р. Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 168 с.
- 8.Рожновский, А. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка в инженерно-морских вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Текст] / А. Ф. Рожновский. – М., 1988. – 26 с.

9.Сенюшина, Л. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов геологического факультета: дис. ...канд. пед. наук [Текст] / Л. Н. Сенюшина. – Л., 1983. – 187 с.

10.Теорія і методика фізичного виховання [Текст] / за ред. Т. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.

11.Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448с.

**Аннотация.** Пичурин В. В., Лутаева Н. В., Доценко Е. Н. *Использование сахаджа йоги в процессе психологической и психофизической подготовки студентов на занятиях по физическому воспитанию.*

В статье изложены результаты проведённого авторами исследования целесообразности использования элементов сахаджа йоги для решения задач психологической и психофизической подготовки студентов в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** сахаджа-йога, физическое воспитание, психологическая и психофизическая подготовка, организм, психика.

**Annotation.** Pichurin V.V., Lutaeva N.V., Dotsenko E.N. *Use of Sahaja Yoga in the psychological and psycho-physical training of students in the classes for physical education.*

The paper presents the results of the feasibility study conducted by the authors using elements of Sahaja -Yoga to meet the challenges of psychological and psycho-physical training of students in physical education.

**Key words:** Sahaja-yoga, physical education, psychological and psycho-physical training, body, psyche.