Застосування нетрадиційних оздоровлювальних систем у психофізичній рекреації

Мусієнко О.В., Лемешко О.С.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Аннотації. Здоров'я нації існує у вигляді певної норми плину поколінь, яка зберігає певний рівень достатності здоров'я. Здоров'я нації виявляється тісно пов'язаним з нормою розвитку суспільного інтелекту, освіти, науки, культури, фізичного виховання і спорту. Нова парадигма здоров'я формується у суспільстві вченими в галузі медицини, психології, педагогіки. В даний час спостерігається активний пошук найбільш ефективних форм і методів укріплення здоров'я населення нашої країни засобами фізичної культури, зокрема – фізичної рекреації. Досліджено рівень реактивної і особистісної тривожності, а також емпатійні тенденції осіб, які займались Хатха-Йогою. Виявлено позитивний ефект застосування оздоровчої системи Йоги як засобу психофізичної рекреації для профілактики психоемоційного напруження, розвитку особистісних якостей, відповідно, гармонійного вдосконалення особистості.

***Ключові слова**: фізична рекреація, Хатха-Йога, реактивна тривожність, особистісна тривожність, емпатійні тенденції*

Мусиенко Е.В., Лемешко А.С. Применение нетрадиционных оздоровительных систем в психофизической рекреации. Здоровье нации существует в виде определенной нормы течения поколений, которая сохраняет определенный уровень достаточности здоровья. Здоровье нации оказывается тесно связанным с нормой развития общественного интеллекта, образования, науки, культуры, физического воспитания и спорта. Новая парадигма здоровья формируется в обществе учеными в области медицины, психологии, педагогики. В настоящее время наблюдается активный поиск наиболее эффективных форм и методов укрепления здоровья населения нашей страны средствами физической культуры, в частности - физической рекреации.Исследован уровень реактивной и личностной тревожности, а также эмпатионные тенденции лиц, которые занимались Хатха-Йогой. Установлен положительный эффект применения оздоровительной системы Йоги как средства психофизической рекреации для профилактики психоэмоционального напряжения, развития личностных качеств, соответственно, гармоничного совершенствования личности.

физическая рекреация, Хатха-Йога, реактивная тревожность, личностная тревожность, эмпатионные тенденции

Musienko EV, Lemeshko A.S. The use of non-traditional health-improving systems in psychophysical recreation. The health of the nation exists in the form of a certain norm of the course of generations, which maintains a certain level of sufficiency of health. The health of the nation is closely linked to the norm of development of social intelligence, education, science, culture, physical education and sports. The new paradigm of health is formed in society by scientists in the field of medicine, psychology, pedagogy. Currently, an active search for the most effective forms and methods of strengthening the health of the population of our country by means of physical culture, in particular - physical recreation, is observed.We investigate the level of reactive and personal anxiety and tendency of compassions in Hatha Yoga volunteers. We determine a positive effect of Hatha Yoga healthy system as a mean of psychophysical recreation for prophylactic of emotional stress, development of personal traits and harmonic personal perfection.

physical recreation, Hatha Yoga, reactive anxiety, personal anxiety, tendency of compassions..

Вступ.

Здоров'я нації існує у вигляді певної норми плину поколінь, яка зберігає певний рівень достатно сті здоров'я. Здоров'я нації виявляється тісно пов'язаним з нормою розвитку суспільного інтелекту, освіти, науки, культури, фізичного виховання і спорту. Нова парадигма здоров'я формується у суспільс тві вченими в галузі

© Мусієнко О.В., Лемешко О.С., 2017

http://doi.org/10.5281/zenodo.1136085

медицини, психології, педагогіки [1; 3; 8; 12]. В даний час спостерігається активний пошук найбільш ефективних форм і методів укріплення здоров'я населення нашої країни засобами фізичної культури, зокрема – фізичної рекреації. Термін «фізична рекреація» міцно стверджується у понятійному апараті теорії фізичної культури і є предметом дослідження багатьох вчених, але даний аспект фізичної культури ще не визначений як система. Це пояснюється тим, що фізична рекреація є предметом вивчення багатьох наук: педагогіки, теорії фізичної культури, культурології, медицини, психології. Кожна наука розглядає і вивчає її з точки зору свого предмету, вносить певний вклад у розвиток теорії фізичної рекреації. Фізична рекреація визначається як фізична активність, яку проявляють у вільний час, що сприяє зміцненню здоров'я і приводить людей у бодрий стан духу [8; 13].

Фізична рекреація – це процес використання фізичних вправ, ігор, а також сил природи з метою активного відпочинку, розваг, переключення з інших видів діяльності для подолання психічної, інтелектуальної втоми, отримання задоволення, насолоди від занять фізичними вправами. Рекреація – це є надбання знову сили або здоров'я, а також відновлення сил через різні види діяльності. Розв'язання в рамках фізичної рекреації переважно оздоровчих завдань дозволяє використовувати будь-який вид фізичних вправ, але пошук такої системи, яка б забезпечила гармонійне вдосконалення психофізичних і духовних якостей, продовжується [2; 4; 6; 9]. Аналіз стану сфери фізичної культури показує, що на даний час є значні внутрішні ресурси для розв'язання даного завдання. На наш погляд, це можливо з перебудовою самого ставлення до поцесу фізичного виховання, розширення меж розуміння фізичної культури, використанням широкого арсеналу засобів, які пропонують для оздоровлення населення. Односпрямованість у використанні засобів фізичної культури призвела до того, що поступово власне розуміння фізичної культури було зведено лише до фізичних вправ і рухової активності, хоча у 1930-і роки поняття фізичної культури було сформульовано достатньо широко. «Під фізичною культурою ми розуміємо усі заходи в цілому, спрямовані на те, щоб оздоровити і фізично укріпити організм людини. Фізичні вправи є, відповідно, тільки одним з елементів фізичної культури, яка містить в собі усю суму вимог особистої і суспільної гігієни праці і побуту, правильний спосіб життя, а також використання сил природи – сонця, води, повітря» [10].

Холічний підхід до здоров'я, який стверджується в науках про людину, розгляд особистості на трьох рівнях: соматичному, психічному і соціальному, яким відповідають три аспекти здоров'я: фізичний (соматичний), психічний і соціальний [1], сприяє пошуку нових методів і засобів фізичної рекреації.

Сучасне життя багате на такі ситуації, які викликають розумову і емоційну напругу. Тіло дуже швидко реагує на це, проявляючи стресову реакцію. Стрес – це усе, що викликає страх, стурбованість, тривогу, опасіння, гнів або збудження. Постійні зусилля подолати такі ситуації мають несприятливий ефект на організм людини і призводять до захворювань. В. Колеман стверджує, що 90-95 % хвороб викликає психологічний стан, 98 % головних болей пов'язані із стресовим або напруженим психологіним станом, більшість випадків порушення травлення виникають з причини стресу. Близько 30 % населення знаходяться в стані хронічної депресії, що негативно відображується на стані їхнього здоров'я. В останні роки розробляють різноманітні системи, які б могли полегшити вплив стресу. Найбільш ефективними вважають технології розслаблення і психотренінгу [3; 6; 8]. З нашої точки зору досить ефективними є оздоровлювальні системи Сходу, зокрема Хатха-Йога [1; 7; 11].

Метою нашої роботи було встановити дію оздоровлювальних занять за запропонованою нами системою з використанням вправ Хатха-Йоги на саморегуляцію емоційного стану і на особистісну саморегуляцію осіб, які за нею займалися.

Матеріал і методи.

В результаті проведених комплексних досліджень ми виявили дію оздоровлювальної системи Хатха-Йоги на саморегуляцію психоемоційного стану за опитуванням за розробленою нами анкетою і тестом Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; на особистісну саморегуляцію (опитування за рзробленою нами анкетою і тестом Меграбяна – Епштейна) [5]. На різних етапах дослідження в експериментах взяли участь 103 добровольці, які практикують Хатха-Йогу (експериментальна група), і 98 добровольців, які склали контрольну групу.

Результати.

Деякі автори відмічають позитивний вплив оздоровчої системи Хатха-Йоги в профілактиці психоемоційного напруження, депресивних станів [1; 6]. В опитуванні, проведеному за розробленою нами анкетою і за тестом Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна брало участь 87 осіб, які займались йогою, і 69 осіб контрольної групи, яку склали люди, які вперше прийшли на заняття, різного віку і статі (табл. 1-2).

Таблиця 1

Показник реактивної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Рівень реактивної тривожності	Вік: 19 – 55 років					
	Експериментальна група			Контрольна группа		
	%	Стандартне відхилення	Помилка середньої	%	Стандартне відхилення	Помилка середньої
Високий рівень	1	-	-	35	9,382	2,602
Помірний рівень	46	3,199	0,575	62	3,240	0,676
Низький рівень	53	3,488	0,590	3	-	-

Таблиця 2

Показник особистісної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Рівень особистісної тривожності	Вік: 19 – 55 років					
	Експериментальна група			Контрольна группа		
	%	Стандартне відхилення	Помилка середньої	%	Стандартне відхилення	Помилка середньої
Високий рівень	9	3,869	1,579	73	5,323	1,024
Помірний рівень	67	4,300	0,641	27	1,900	0,601
Низький рівень	24	3,219	0,805	0	-	-

Аналіз даних таблиць 1-2 дозволяє стверджувати, що у респондентів контрлльної групи відмічено високу психоемоційну напругу, оскільки 73 % респондентів цієї групи мають високий рівень особистісної тривожності; серед осіб, які займались Йогою цей показник дорівнює 9 %. Високий рівень особистісної тривожності під час тестування студентів – 69,2 % виявили також А. Міхеєв, В. Беляєв (2000), що підтверджує дані, що стан психічного здоров'я населення викликає занепокоєння [3]. Дещо кращі показники реактивної (ситуативної) тривожності: високий рівень відмічено у 35 % респондентів контрольної групи і 1 % у респондентів групи йогів.

В результаті опитування за розробленою нами анкетою було виявлено, що 85,1 % респондентів експериментальної групи рідко або іноді відчувають стан злоби, гніву і роздратування, в контрольній групі – 55,7 %. Ніколи або рідко відмічають у себе сатн психічної депресії 80,1 % респондентів-йогів і 42,9 % контрольної групи. Стан миру і спокою, відчуття радості буття і гармонії – дані критерії відображають стан психоемоційної сфери особистості. Постійно або майже постійно в стані миру і спокою знаходяться 91,5 % респондентів-йогів і 34,2 % респондентів контрольної групи. Постійно або майже постійно відчуття внутрішньої радості присутнє 91,6 % йогів, зрідка і періодично в цьому стані знаходяться 82,9 % респондентів контрольної групи і 6,4 % – експериментальної. Рівень особистісної – соціальної (поведінкової) саморегуляції оцінювали

за даними опитування і тесту Меграбяна – Епштейна (рис. 1).

Ряд запитань анкети був зорієнтований на дослідження комунікативної сфери особи (родина, друзі, трудовий колектив). Слід відмітити, що 91 % опитаних йогів побудували гармонійні відносини зі своїми друзями, використовуючи такі якості як пробачення, співчуття, витримка, доброта, любов і 61 % контрольної групи; 78,7 % йогів мають доброзичливі стосунки з членами трудового колективу, в контрольній групі – 60 % респондентів. Взаєморозуміння в сім'ї відмічають 70,2 % йогів і 59,5 % респондентів контрольної групи. Розкриття і розвиток творчих здібностей відмітили 72 % йогів і 5 % респондентів контрольної групи. Допомогу людям, які потребують підтримки (матеріальної і моральної), постійно і часто надають 86,6 % йогів і 64,8 % респондентів контрольної групи.

Дискусія.

Аналіз результатів тестування за запитальником А. Меграбяна – Н. Епштейна [5] виявив більш розвинуту якість співчуття і комунікабельності у респондентів йогів, 22 % яких мають високий і середній рівень з тенденцією до високого, у контрольній групі 17 % респондентів мають середній рівень з тендентцією до високого, з високим рівнем респондентів не виявлено.

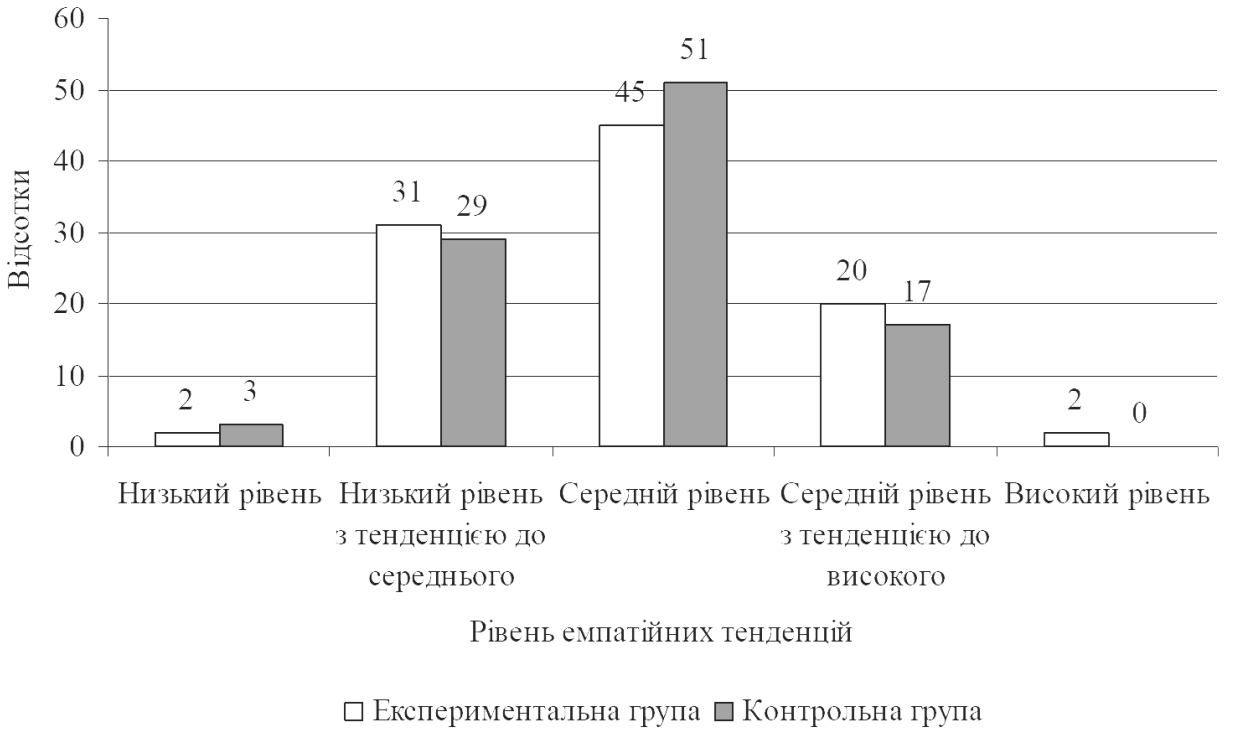

Рис. 1. Аналіз рівня емпатійних тенденцій за запитальником А. Меграбяна і Н. Епштейна

Отже, проведені дослідження дозволили визначити позитивний ефект застосування оздоровчої системи Йоги як засобу психофізичної рекреації для профілактики психоемоційного напруження, розвитку особистісних якостей, відповідно, гармонійного вдосконалення особистості.

Висновки.

Дослідження показали, шо оздоровлювальна система Хатха-Йога є добрим засобом гармонійного вдосконалення особистості. Оздоровлювальна система Йоги рекомендована як ефективний метод психофізичної рекреації.

Література

1. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури / Крапівіна К.О., Мусієнко О.В.. – Львів, 2006. – 300 с.

References

1. Krapivina, K., Musiyenko, O. (2006). Netradytsiyniy pidhid do tradytsiynoyi fizichnoyi kultury [Unconventional approach to traditional physical culture]. Lviv, 300.

2. Милеев С. Физкультура и религия / С. Милеев. – М.-Л., 1992. – 208 с.

3.Михеев А.И. Комплексное изучение состояния здоровья студентов технического университета / Михеев А.И., Беляев А.С. // Матер. Всерос. науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий». – Часть 2. – СПб., 2000. – С. 117-118.

4.Састамойнен Т.В. Исследование феномена духовно-оздоровительной системы Сахаджа йоги / Састамойнен Т.В. // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник академии. – Вып. № 1. – СПб., 1999. – С. 212-217.

5.Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.

6.Управление стрессом у практикующих йогу. Сборник труд. под ред. У. Рай / Пер. с англ. И.Н. Березовская. – Тольятти: Вишва Нирмала Дхарма, 1995. – 36 с.

7.Шривастава Н. Метасовременная эпоха / Шривастава Н. – М.: Московский Союз Сахаджа Йогов, 1997. – 137 с.

8.Manca T. "One of the greatest medical success stories:" Physicians and nurses' small stories about vaccine knowledge and anxieties. Soc Sci Med. 2017; 196:182-189. doi: 0.1016/j.socscimed.2017.11.027.

9.Carlson J.A., Liu B., Sallis J.F., Kerr J., Hipp J.A., Staggs V.S., Papa A., Dean K., Vasconcelos N.M. Automated Ecological Assessment of Physical Activity: Advancing Direct Observation. Int J Environ Res Public Health. 2017 ;14(12). pii: E1487. doi: 10.3390/ijerph14121487.

10. Golightly Y.M., Allen K.D., Ambrose K.R., Stiller J.L., Evenson K.R., Voisin C., Hootman J.M., Callahan L.F. Physical Activity as a Vital Sign: A Systematic Review. Prev Chronic Dis. 2017;14:E123. doi: 10.5888/pcd14.170030.

11. Lopez P., Pinto R.S., Radaelli R., Rech A., Grazioli R., Izquierdo M., Cadore E.L. Benefits of resistance training in physically frail elderly: a systematic review. Aging Clin Exp Res. 2017. Nov 29. doi: 10.1007/s40520-017-0863-z.

12. Bull F.C., Hardman A.E. Walking: a best buy for public and planetary health. Br J Sports Med. 2017. Nov 29. pii: bjsports-2017-098566. doi: 10.1136/bjsports-2017-098566.

13. Danaei M., Palenik C.J., Abdollahifard G., Askarian M. Social Determinants of Health and Attempt to Change Unhealthy Lifestyle: A Population-based Study. Int J Prev Med. 2017. Nov 1;8:88. doi: 10.4103

2. Mileev, S. (1992) Fizkultura i religiya [Physical culture and religion]. – 208 s.

3. Miheev, A.I, Belyaev A.S. (2000) Kompleksnoe izuchenie sostoyaniya zdorovya studentov tehnicheskogo universiteta [Comprehensive study of the health status of students at a technical university]. Mater. Vseros. nauch.-prakt. konf. «Fizicheskaya kultura i sport na rubezhe tyisyacheletiy». Part. 2, 117-118.

4. Sastamoynen T.V. (1999) Issledovanie fenomena duhovno-ozdorovitelnoy sistemyi Sahadzha yogi [Study of the phenomenon of the spiritual and health improvement system of Sahaja Yoga]. Nauchnyie issledovaniya i razrabotki v sporte. Vestnik akademii. 1, 212-217.

5. Sbornik psihologicheskih testov (2005). Chast I: Posobie [Collection of psychological tests. Part I: A Handbook]. Sost. E.E.Mironova. Mn.: Zhenskiy institut ENVILA, 155.

6. Upravlenie stressom u praktikuyuschih yogu (1995). Sbornik trud. pod red. U. Ray [Management of stress in yoga practitioners. Collection of work. Ed. W.Ray]. Per. s angl. I.N. Berezovskaya. Tolyatti: Vishva Nirmala Dharma, 1995, 36.

7. Shrivastava, N. (1997) Metasovremennaya epoha [The modern era], Moskva, 137.

8. Manca, T. (2017). "One of the greatest medical success stories:" Physicians and nurses' small stories about vaccine knowledge and anxieties. *Soc. Sci. Med., 196*, 182-189. doi: 0.1016/j.socscimed. 2017.11.027.

9. Carlson, J.A., Liu, B., Sallis, J.F., Kerr, J., Hipp, J.A., Staggs, V.S., Papa, A., Dean, K., Vasconcelos, N.M. (2017). Automated Ecological Assessment of Physical Activity: Advancing Direct Observation. *Int. J. Environ Res. Public Health*., *14*(12). pii: E1487. doi: 10.3390/ijerph14121487.

10. Golightly, Y.M., Allen, K.D., Ambrose, K.R., Stiller, J.L., Evenson K.R., Voisin, C., Hootman, J.M., Callahan, L.F. (2017). Physical Activity as a Vital Sign: A Systematic Review. *Prev. Chronic Dis*., *14*, E123. doi: 10.5888/pcd14.170030.

11. Lopez, P., Pinto, R.S., Radaelli, R., Rech, A., Grazioli, R., Izquierdo, M., Cadore, E.L. (2017). Benefits of resistance training in physically frail elderly: a systematic review. *Aging Clin. Exp. Res*. doi: 10.1007/s40520-017-0863-z.

12. Bull, F.C., Hardman, A.E.. (2017). Walking: a best buy for public and planetary health. *Br. J. Sports Med*. pii: bjsports-2017-098566. doi: 10.1136/bjsports-2017-098566.

13. Danaei, M., Palenik, C.J., Abdollahifard, G., Askarian, M. (2017). Social Determinants of Health and Attempt to Change Unhealthy Lifestyle: A Population-based Study. *Int. J. Prev. Med*., *8*, 88. doi: 10.4103

Информация об авторах

Мусієнко Олена Володимирівна
Кандидат біологічних наук, доцент
http://orcid.org/0000-0002-0153-8262
musiyenko1976@gmail.com
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Стрийська, 98, м. Дрогобич, Львівська обл., 82100, Україна

Лемешко О.С.
http://orcid.org/0000-0002-3742-7898
aleksandrlemeshko17@gmail.com
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Stryjska str. 98, Drohobych Lviv region, 82100

Принята в редакцию 17.11.2017

Information about authors

Musiyenko O.V.
http://orcid.org/0000-0002-0153-8262
musiyenko1976@gmail.com
Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University, Stryjska str. 98, Drohobych 82100 Ukraine

Lemeshko O.S.
http://orcid.org/0000-0002-3742-7898
aleksandrlemeshko17@gmail.com
Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University, Stryjska str. 98, Drohobych Lviv region, 82100

Received:17.11.2017