

УДК 615.851.6-055.2

## ВПЛИВ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ПО СИСТЕМІ ХАТХА-ЙОГИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мосейчук Ю.Ю., Мороз О.О.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У даній статті представлений аналіз отриманих результатів експериментального дослідження присвяченого визначенню впливу рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йога на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Регулярні оздоровчі заняття даного спрямування дозволяють суттєво підвищити рівень здоров'я жінок 21-35 років та здійснювати профілактику від цілого ряду серцево-судинних та інших захворювань. Отримані результати дослідження психоемоційного стану жінок дозволяють стверджувати, що заняття з хатха-йоги є універсальним методом адаптації до постійних оточуючих змін, свідомої корекції та урівноваження свого психофізичного стану. Встановлено, що апробована нами програма занять по системі хатха-йога може бути рекомендована для впровадження у практику на заняттях у спортивно-оздоровчих та лікувально-профілактичних центрах.

**Ключові слова:** система хатха-йога, психоемоційний стан, мотивація до занять, рухова активність.

**Постановка проблеми.** У даний час існує достатньо багато літератури, присвяченої філософії йоги, проте недостатньо вивчені питання впливу засобів йоги на показники фізичного та психоемоційного стану тих хто займається, особливо проблематика полягає в розробці експериментальних програм для більш глибокого розуміння питання специфіки організації рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги для різних вікових груп, зокрема для жінок першого періоду зрілого віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукові дослідження свідчать про те, що оздоровчі заняття з йоги пропонують різноманітні способи подолання основних сучасних чинників які сприяють погіршенню стану здоров'я та появи поганого самопочуття в тому числі і розбалансуванню системи, яка призначена протистояти стресу [2, с. 28, 3].

Вправи по системі хатха-йоги під час рекреаційно-оздоровчих занять впливають на кожну частину тіла, адже розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему, асани та пранаями впливають не тільки на зовнішні частини тіла, але й на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що є досить важливим фактором для покращення стану здоров'я. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вони звільняють значні запаси енергії. На сьогодні система хатха-йога – одна з найпоширеніших і найефективніших оздоровчих систем для людей різних вікових груп [1; 4, с. 18].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** На відміну від інших популярних і, безумовно, дуже ефективних методик різноспрямованих рекреаційно-оздоровчих занять, система хатха-йоги має дуже суттєві переваги, особливо для жінок першого зрілого віку. Дана система пропонує винятковий інструмент для самостійної, свідомої корекції та урівноваження свого психофізичного стану, покращення стану здоров'я, впливаючи не тільки на стан всіх органів і систем, але і балансує стан своєї психіки та стану розумової працездатності в різних несприятливих, стресових ситуаціях [1, 3].

**Формулювання цілей статті** (постановка завдання) – обґрунтування ефективності рекреа-

ційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги з жінками першого періоду зрілого віку.

Основне завдання – оцінка ефективності розробленої програми занять за системою хатха-йоги з жінками першого зрілого віку на основі вивчення динаміки показників фізичного та психоемоційного стану.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Йога – це система методів і практик тренування тіла і розуму (психо-фізичного, фізичного та духовного удосконалення людини). Йога є універсальним методом адаптації до постійних оточуючих змін, що робить її дуже ефективним способом тренування тіла і збільшення функціональних резервів організму. В основі методики побудови рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йога закладені: асани (положення тіла) і пранаями (дихальні вправи), які практикуються поєднуючись і координуючись один з одним [2, с. 11].

Практика асан включає в себе: розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем, удосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних, моральних, інтелектуальних і вольових якостей і використовує статичний і динамічний спосіб занять. Практика пранаями включає в себе різні дихальні вправи при заняттях асан (положень тіла) і окремо. Зараз хатха-йога, як система рекреаційно-оздоровчих занять набуває все більшу популярність і визнання [4, с. 19].

Головне завдання оздоровчих занять у зрілому віці – збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності [3; 5, с. 31].

Для жінок зрілий вік знаходиться в межах від 21 до 55 років і поділяється на 2 періоди: перший період в межах 21-35 років, другий відповідно від 36 до 55 років. Кожний віковий період характеризується визначеними змінами в організмі [1].

Для вирішення поставлених завдань був здійснений аналіз науково-методичної літератури, проведено опитування та анкетування, також проведений цілий ряд педагогічних та фізіологічних методів, велика увага концентрувалася на психологічних методах дослідження.

Поетапне дослідження у якому взяли участь 19 жінок першого періоду зрілого віку, які вперше займалися по системі хатха-йога, проводилося на базі оздоровчого центру м. Чернівці. Рекреаційно-оздоровчі тренування проводилися за розробленою програмою по системі хатха-йоги початкового рівня складності протягом 6 місяців.

Заняття проводилися щодня: 3 рази на тиждень по 60 хвилин з тренером-інструктором (10% загальної спрямованості, 90% спеціальної спрямованості), 3-4 рази на тиждень самостійно в домашніх умовах – 40 хвилин (50% загальної спрямованості, 50% спеціальної спрямованості). У процесі оздоровчих занять по мірі засвоєння базових вправ хатха-йоги у програму були включені вправи і комбінації середнього рівня.

Дослідження показників психофізичного стану жінок, проведені через 6 місяців рекреаційно-оздоровчих занять за програмою, що передбачає виконання вправ хатха-йоги, дозволили простежити суттєві зміни показників фізичного і емоційного стану та оцінити ефективність впливу цих занять на організм жінок першого періоду зрілого віку.

По завершенню експериментального дослідження усі його учасниці відзначили покращення самопочуття, нормалізацію нічного сну і апетиту та стабілізацію настрою. Жінок не задоволених собою і своїм життям не виявлено.

Також, про позитивний вплив тренувань за системою хатха-йоги можна впевнено стверджувати через той факт, що протягом 6-ти місячного експериментального періоду всього 20% жінок хворіли – 2 рази ГРЗ, і 25% – всього один раз, інші не хворіли взагалі.

Позитивність впливу даної методики підтверджується і виправленням дефектів постави в усіх хто займалися. Здійснено повторне тестування, по закінченню експериментальної частини, на визначення відповідності біологічного віку паспортному. У результаті чого було виявлено, що перед початком експерименту біологічний вік перевищував паспортний у 25% жінок. Після занять по системі хатха-йога у 10% жінок біологічний вік перевищує паспортний вік.

На початку педагогічного експерименту з метою оцінки впливу занять за системою хатха-йоги на організм жінок першого періоду зрілого віку були визначені вихідні показники їх фізичного стану. Показники параметрів функціонального стану жінок до і після експерименту подано в таблиці 1.

Таблиця 1  
Динаміка показників функціонального стану жінок у процесі занять хатха-йогою (n=19)

Реєстрація характеристик	Етапи дослідження	Середній показник X
Артеріальний тиск (у спокої), мм.рт.ст.	До	131,4±9,6 89±7,8
	Після	120±12,2 82±8,1
ЧСС (у спокої), уд/хв	До	72±4,1
	Після	66±3,8
Проба Штанге, сек	До	27±5,95
	Після	43±8,74
Проба Генче, сек	До	19±5,53
	Після	25±8,0

Аналізуючи дані отримані та зображені у даній таблиці, до початку експериментальних занять артеріальний тиск у середньому перевищує норму для жінок відповідного віку (120/80 мм.рт.ст), також підвищений показник ЧСС у спокої, що говорить про напруження в роботі серцево-судинної системи і переважання впливу симпатичної нервової системи.

Показники проби Штанге і Генче показують недостатню стійкість до гіпоксії (27 і 19 с відповідно). Після експерименту усі показники стали значно більш сприятливими, що вказує на покращення фізичного стану досліджуваних жінок, які займалися за експериментальною програмою занять.

Зважаючи на позитивні зміни отриманих результатів можна стверджувати, що експериментальна програма оздоровчих занять по системі хатха-йога сприяє зміцненню серцево-судинної системи та зниженню ймовірності захворювань атеросклерозом та іншими захворюваннями судин і серця.

Регулярні відвідування оздоровчих тренувань дають можливість утримувати показник ЧСС в діапазоні 50-60 уд/хв (в нашому випадку отриманий результат після експерименту – 66 уд/хв), тоді як у не тренованому організмі показник ЧСС в спокої відповідає 70-90 уд/хв. У випадку, якщо показник ЧСС становить 50 уд/хв, серцевий м'яз скорочується за один рік на 9512000 разів менше, ніж при ЧСС у спокої 70 уд/хв. Тренований серцевий м'яз має більше часу для відпочинку між скороченнями.

Суттєве покращення показників затримки дихання після вдиху і після видиху говорить про збільшення функціональних можливостей киснево-забезпечуючої системи.

Аналіз психологічного тестування показав збільшення внутрішнього, психологічного комфорту жінок, які займалися і відповідно більшу стійкість до стресів і велику можливість збереження особистого здоров'я.

Таким чином, запропонована система занять хатха-йоги здійснила ефективний вплив на зміцнення основних систем організму: серцево-судинної, дихальної та нервової.

Отримані результати здійсненого тестування емоційного стану досліджуваних жінок за методикою «Шкала диференціальних емоцій» до та після експерименту зображені на рисунку 1.

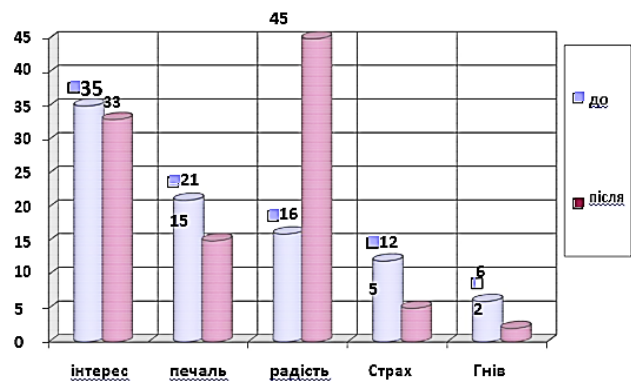


Рис. 1. Порівняльні результати дослідження емоційного стану жінок зрілого віку за методикою «Шкала диференціальних емоцій» до та після експериментальних занять, %

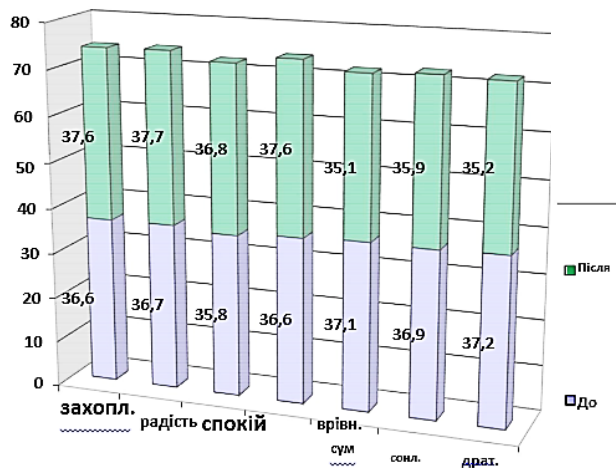


Рис. 2. Порівняльна характеристика емоційного стану жінок зрілого віку за результатами методики «Градусник» до та після занять

Отже, отримані результати дають підстави стверджувати, що заняття хатха-йогою позитивно вплинули на емоційний стан жінок першого періоду зрілого віку. Саме тому, можна стверджувати, що участь досліджуваних жінок у експериментальних оздоровчих заняттях дала

їм можливість частіше перебували у радісному, спокійному та щасливому стані.

Вивчення емоційного стану досліджуваних жінок до та після експериментальних занять було, також здійснено за методикою «Градусник». За результатами повторного дослідження емоційний стан «Радість» зріс від середнього до високого рівня, такий самий високий ступінь вираженості емоційний стан – «Захопленість» і «Врівноваженість». Стан «Дратівливість» значно знизився до низького рівня. Детальний аналіз отриманих результатів можна спостерігати на побудованій діаграмі з порівняльною характеристикою емоційного стану жінок до та після експериментальних занять (рис. 2).

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку.** Отже, отримані в процесі дослідження показники дозволяють стверджувати, що оздоровчі заняття по системі хатха-йога впливають досить ефективно на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку вже навіть після перших занять. Жінки стають більш радісними і спокійними, рівень дратівливості та агресії значно спадає.

Отримані результати, дозволяють рекомендувати програму занять по системі хатха-йога для впровадження у практику на заняттях у спортивно-оздоровчих та лікувально-профілактичних центрах.

## Список літератури:

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20-30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1(10). – С. 89–93.
2. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / С. Вишнудэвананда. – М.: София, 2010. – 352 с.
3. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 3. – С. 188–192.
4. Риттинер Р. Большая книга йога-терапия. Практика йоги для здоровья тела и ясности ума / Р. Риттинер. – М.: Ганга, 2013. – 304 с.
5. Шмитт Джейм. Йога для каждой женщины. Практическое руководство. – К.: София, 2007. – 320 с.

Мосейчук Ю.Ю., Мороз Е.А.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## ВЛИЯНИЕ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ХАТХА-ЙОГА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

### Аннотация

В данной статье представлен анализ полученных результатов экспериментального исследования посвященного определению влияния рекреационно-оздоровительных занятий по системе хатха-йога на показатели физического и психоэмоционального состояния женщин первого периода зрелого возраста. Регулярные оздоровительные занятия данного направления направлены существенно повысить уровень здоровья женщин 21-35 возраста и осуществлять профилактику от целого ряда сердечнососудистых и других заболеваний. Полученные результаты исследования психоэмоционального состояния женщин позволяют утверждать, что занятие по хатха-йоги является универсальным методом адаптации к постоянным окружающим изменениям, сознательной коррекции и уравниванию своего психофизического состояния. Установлено, что апробированная нами программа занятий по системе хатха-йога может быть рекомендованная для внедрения в практику на занятиях в спортивно-оздоровительных и лечебно-профилактических центрах.

**Ключевые слова:** система хатха-йога, психоэмоциональное состояние, мотивация к занятиям, двигательная активность.

**Moseychuk Y.Y., Moroz O.O.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**THE INFLUENCE OF RECREATIONAL-HEALTHY ACTIVITIES  
IN THE HATHA YOGA SYSTEM ON THE INDEXES OF PHYSICAL  
AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN  
OF THE FIRST STAGE OF MATURE PERIOD**

**Summary**

This article presents an analysis of the results of experimental studies devoted to the determination of the impact of recreational-healthy activities in the Hatha Yoga system on the indexes of physical and psycho-emotional state of women of the first stage of mature period. Regular fitness classes of this direction can significantly improve the health of women 21-35 years and implement prevention a variety of cardiovascular and other diseases. The results of research of psycho-emotional state of women suggest that the lessons of Hatha Yoga is an universal method to adapt to constant changes around, conscious correction and balancing of your mental and physical state. Found, that our tested program of Hatha Yoga system can be recommended for implementation for the practice classes in the sports and the health care centers.

**Keywords:** the Hatha Yoga system, a psycho-emotional state, motivation for activities, a physical activity