

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ ТА ЙОГОТЕРАПІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ

Метою роботи є висвітлення особливостей викладання фітнес-йоги та йогоterapiї у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та валеології на основі аналізу даних сучасних літературних джерел та власного досвіду викладання. Показано, що знання основних вправ йоги є корисним для вчителя фізичної культури при роботі з учнями в школі під час уроків, при проведенні занять у спеціальних медичних групах, у вигляді позаурочних занять, спортивних секцій, тощо. При викладанні принципів фітнес-йоги потрібно показати, що асани обирають для покращення гнучкості та сили певних м'язових груп. Визначено, що йогоterapiю доцільно використовувати як аналог кінезітерапії в лікарнях, санаторіях, реабілітаційних центрах. Вона передбачає знання принципів пранаями, мудр, медитації, мантр, рекомендацій з харчування, а комбінація асан визначається показаннями до їх виконання, діагнозом та фізичними можливостями хворого.

Ключові слова: фітнес-йога, йогоterapiя, викладання.

Целью работы является освещение особенностей преподавания фитнес-йоги и йогоterapiи в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и валеологии на основе анализа данных современных литературных источников и собственного опыта преподавания. Показано, что знание основных упражнений йоги является полезным для учителя физической культуры при работе с учащимися в школе на уроках, при проведении занятий в специальных медицинских группах, в виде внеурочных занятий, спортивных секций и т.д. При преподавании принципов фитнес-йоги нужно показать, что асаны выбирают для улучшения гибкости и силы определенных мышечных групп. Определено, что йогоterapiю целесообразно использовать как аналог кинезиотерапии в больницах, санаториях, реабилитационных центрах. Она предполагает знание принципов пранаямы, мудр, медитации, мантр, рекомендаций по питанию, а комбинация асан определяется показаниями к их выполнению, диагнозом и физическими возможностями больного.

Ключевые слова: фитнес-йога, йогоterapiя, преподавание.

The aim of the work is to highlight the features of teaching fitness-yoga and yoga-therapy in the training of specialists in physical culture and valeology based on data analysis of contemporary literature and our own experience of teaching. It is shown that knowledge of basic yoga exercises are useful for physical training teacher for working with students at the school during classes, during training in special medical groups, in the form of extra-curricular activities, sports clubs, etc. In teaching the principles of fitness yoga is required to show that the asanas are choosing to improve flexibility and strength defined muscle groups. Determined that yoga-therapy should be used as an analogue physiotherapy in hospitals, health centers, rehabilitation centers. It requires knowledge of the principles of pranayama, mudras, meditation, mantras, advice on nutrition, and the combination of asanas defined indications for their implementation, diagnosis and patient mobility.

Keywords: fitness yoga, yoga therapy, teaching.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сучасний стан проблеми розвитку оздоровчих технологій, доступність для населення інформації щодо нових напрямків корекції здоров'я та широкий вибір пропозицій на ринку фітнес-технологій та оздоровчо-реабілітаційних послуг зумовлює значний попит у кваліфікованих вузькоспеціалізованих фахівцях з окремих напрямків відновлення здоров'я. Необхідність фізичної активності визначається чітко вираженою тенденцією до гіподинамії сучасної людини. Відсутність фізичних навантажень, необхідних для нормального функціонування різних систем і органів – головна причина багатьох захворювань дорослого населення України.

Непобутова рухова активність дорослої людини в більшості випадків забезпечується заняттями в спортивному залі. Саме тому в Україні постійно збільшується кількість фітнес-центрів. У той же час людина, виснажена фізично і морально на робо-

чому місці, яка перебуває у стані хронічної гіподинамії, не завжди може додатково витримати і повноцінно “викластись” на інтенсивному занятті на тренажерах, зі степ-аеробіки, танцювальної аеробіки. Тому все популярнішими серед людей віком 25–55 років стають оздоровчі методики, які не спричиняють значного навантаження на організм, проте характеризуються вираженим корегуючим і відновлюючим ефектом. Найпоширенішим з цих напрямків є йога, а також близькі до неї види фітнесу, які мають походження з йоги або спільні з нею технічні елементи – пілатес, каланетика, стретчинг [3, 7].

Йога є оздоровчою методикою, яка користується стабільно зростаючим попитом не тільки в Україні, але й в світі. Фактично в кожному обласному центрі нашої держави заняття з йоги пропонуються як у фітнес-залах, так і у численних спеціалізованих йога-центрах. В Україні існують Українська федерація йоги та Український інститут йоги та йоготерапії. Щорічно публікуються наукові статті та захищаються дисертаційні дослідження, в яких доводиться ефективність елементів йоги для загального оздоровлення, корекції патологічних змін та превентивної та корегуючої реабілітації різних контингентів хворих [10].

Йога вважається самим поширеним видом фізичних тренувань серед так званих “зірок”. Серед найвідоміших її прихильників – Мадонна, Дженіфер Аністон, Кейт Мідлтон, Брітні Спірс, Девід Духовни, Lady Gaga, Холлі Беррі, Стінг, Ксенія Собчак, Марія Шарапова, Гвінет Пелтроу, Вікторія Бекхем, Тобіас Магуайр. Надзвичайна поширеність йоги у світі та величезна кількість її шанувальників призвели до того, що в світі відзначається Міжнародний день йоги – друга неділя вересня. З метою популяризації йоги в деяких країнах проводяться змагання з йога-спорту – виду спорту на основі ритмічної гімнастики та аеробіки, в якому основними елементами є фізичні вправи йоги – асани, які потребують складної координації, витривалості, сили.

Метою роботи – є висвітлення принципів викладання фітнес-йоги та йоготерапії у професійній підготовці фахівців з фізичної культури та валеології.

Методи та організація дослідження. У процесі наукового дослідження були проаналізовані та систематизовані дані сучасних літературних джерел, присвячених йозі як методу відновлення здоров’я людини, а також висвітлений власний досвід викладання даного питання.

Результати дослідження. Згідно прийнятих у офіційній фізичній культурі визначень і класифікацій, йогу відносять до так званого “ментального фітнесу” (Body Mind Fitness) – методик оздоровчого тренування, заснованих на ідеї нерозривного зв’язку тіла і свідомості [7]. До даного напрямку відносяться східні і європейські практики. До східних практик належать йога, ушу, цигун, тайцзицюань. Серед європейських систем у фітнесі найбільшою популярністю користуються системи Дж.Пілатеса, М.Фельденкрайза, М.Александера. Слід зазначити, що визначення “ментальний фітнес” викликає значні справедливі зауваження у осіб, які практикують східні психосоматичні методики оздоровлення.

Власне йога – це сукупність різноманітних духовних і фізичних практик, що застосовуються в різних напрямках індуїзму та буддизму і спрямовані на керування психікою та тілом індивіда для досягнення піднесеного психічного й духовного стану, усвідомленого гармонійного самовдосконалення людини. Власне слово “йога” походить від санскритського кореня “Yuj”, що означає “сполучати”, “прикріплювати”, “оволодівати”, “управляти увагою”, “союз”, тобто йога – з’єднання тіла і духу, потім об’єднання тіла і духу з “Я”. Практика йоги має складну структуру, кілька рівнів, по яким рухається людина шляхом самовдосконалення. В Європі найбільшої популярності

набула Хатха-йога, яка дослівно означає “йога Сонця і Місяця” (точніше, “Поєднання сонячного і місячного дихань”) і часто переводиться як “йога володіння тілом”, хоча сюди відносяться і духовні практики. З точки зору йоги, оптимальний фізичний розвиток – тільки сходинка на шляху до досконалості [1, 3, 6].

Йога – універсальна культура, оскільки вона підходить будь-кому незалежно від віку, статі, фізичного стану. Вона стосується всього спектру буття людини, включаючи фізичний, психічний і духовний компоненти в їх цілісності. Основними оздоровчими ефектами йоги є: нормалізація структурного дисбалансу, корекція постави; масаж внутрішніх органів і їх нормальне функціонування внаслідок попереминого розтягнення і стискання органів черевної порожнини; стимуляція перистальтики кишечника, що усуває тенденцію до виникнення запорів; відновлення нормальної роботи нирок, забезпечення додаткової фільтраційної функції; нормалізація частоти серцевих скорочень, стимуляція роботи кровоносної системи, зниження артеріального тиску, усунення зон застою крові; виражений лікувальний вплив завдяки комбінації затримки дихання та статичного навантаження на дихальну систему; нормалізація роботи ендокринних залоз [5, 8, 9].

Йога у фітнес-клубах практикується в двох варіантах:

- максимально наближена до “істинної” – у спеціалізованих закладах, де викладають люди, які займаються цим серйозно, і навчання – це практично стиль життя не тільки з виконанням асан, але й з філософськими і моральними поглядами, харчуванням, очищенням, тощо;

- фітнес-йога – заняття, в якому асани використовуються як фізичне навантаження з метою поліпшення гнучкості і рухливості суглобів, зміцнення м’язів і зняття психоемоційного стресу; нею займаються кілька разів на тиждень люди, яких не приваблює духовний аспект йоги.

Фактично фітнес-йога – це виконання елементів йоги – асан, які є частиною Хатха-йоги. При певній підготовці тренера впродовж таких занять також використовуються елементи медитації або дихальної практики йоги – пранаями. Іноді асани включаються у заняття з інших видів фітнесу в якості частин підготовчої або заключної частини занять.

Знання основних вправ йоги є корисним для вчителя фізичної культури при роботі з учнями в школі. Йога – гарний засіб фізичного виховання, який підвищує цікавість до фізичних вправ взагалі, через відсутність вираженого силового навантаження та виражений корегуючий ефект може бути використана учнями з будь-яким рівнем фізичного розвитку під час уроків, при проведенні занять у спеціальних медичних групах, у вигляді позаурочних занять, спортивних секцій, тощо.

Регулярна практика асан і пранаями у професійних спортсменів допомагає зміцнити м’язи, розвинути якісно нову силу, а також поліпшити м’язову еластичність і збільшити м’язову масу. Особливо ефект від йоги помітний в таких дисциплінах, як плавання, біг і велосипедний спорт за рахунок покращення параметрів зовнішнього дихання та розвитку витривалості. Вправи хатха-йоги можна умовно класифікувати як такі елементи тренувального процесу [2]:

- Загальнорозвиваючі вправи для підтримуючих і загальнорозвиваючих тренувань;
- Компенсаційні вправи для коригування дисбалансу опорно-рухового апарату;
- Регенеруючі вправи для прискорення відновних процесів;
- Комплекс асан для зменшення або збільшення активності, розігріву і концентрації;

- Релаксаційні вправи для заспокоєння, відпочинку, гармонії емоційних і психо-вегетативних процесів;

- Ідеомоторні і психотренінгові вправи для тренування свідомості, закріплення умовно-рефлекторних зв'язків у корі головного мозку, досягнення оптимального психоемоційного стану перед тренуванням або змаганням.

Отже, викладання йоги у професійній підготовці фахівців з фізичної культури є виправданим, але, враховуючи складний рівень її структури і важкість підготовки, в межах практичних занять у ВНЗ доцільно вивчати фітнес-йогу в рамках спеціалізованих предметів з основних видів фітнесу, психосоматичних напрямків оздоровлення, спецкурсів (особливо для спеціалізації “Фітнес і рекреація” напрямку “Здоров’я людини”), що дозволить студентів продемонструвати базові знання під час співбесіди. Основними проблемами під час викладання йоги є, по-перше, те, що більшість студентів фактично є непідготовленими для сприйняття східних філософських аспектів, а по-друге – більшість має низьку гнучкість, що ускладнює засвоєння асан. Тому для отримання більш високого рівня знань потрібне самостійне або спеціалізоване навчання, оскільки під час практикування елементів йоги з одного боку, у клієнтів часто виникають питання з теоретичних аспектів цього вчення, а з другого – тренер/вчитель/реабілітолог повинен сам продемонструвати певний рівень підготовки – гнучкості, сили, балансу. Якщо ще з певних причин це важко зробити, рекомендується починати з легших асан, а потім динамічно вчити важчі разом з покращенням фізичної підготовки групи.

Надзвичайна популярність йоги як оздоровчого тренування викликала появу нових напрямків фітнес-йоги, які часто критикуються (іноді справедливо) і не визнаються прихильниками “класичної” йоги:

- “Підводна” йога (Аqua-йога) – асани виконуються під водою або людина занурюється у воду в асані;

- “Гаряча” йога (Hot-йога, Бікрам-йога, мокша йога) – заняття проводиться у залах з штучно створеною високою температурою повітря (вище 30 °С), що сприяє кращому розтягненню м’язів;

- “Повітряна” йога (Fly йога, антигравітаційна) – заняття проводяться у спеціальних гамаках, які підвішуються до стелі. Цим мінімізується навантаження на опорно-руховий апарат;

- “Оголена” йога – заняття проводяться в оголеному вигляді, що сприяє підвищенню самооцінки, зменшенню кількості психологічних комплексів та полегшенню енергетичного обміну з оточуючим середовищем;

- “Dog-йога” (“гав-йога”) – позитивний напрямок, який передбачає присутність собак під час занять йогою. Вважається, що тварини добре відчують енергетику вправ, тому асани виконуються біля тварин, під час деяких їх беруть на руки, іноді – допомагають собаці виконати асани.

При підготовці фахівців валеологічного профілю (“Здоров’я людини”, “Фізична реабілітація”) доцільно розглядати йогу з позиції йоготерапії.

Йоготерапія – надійна, перевірена практикою декількох тисячоліть система лікування, заснована на методах усвідомленого пробудження сил самого організму. За допомогою йоготерапії корегуються практично будь-які функціональні розлади і багато органічних порушень: захворювання органів дихання і кровообігу, системи травлення, крові, ендокринної системи і опорно-рухового апарату, нервово-психічні розлади, вегетативний дисбаланс, хвороби сечостатевої сфери, хронічні запальні процеси, наслідки травм, операцій, отруєнь, порушення імунної системи, алергічні реакції, ослаблення

адаптивних здібностей організму. Йоготерапія – це також природні, гармонійні і надійні способи реабілітації, відновлення сил і здоров'я, втрачених унаслідок перебування організму під тиском жорстких психологічних, екологічних й інших стресових ситуацій [2, 4, 6, 8, 9].

На відміну від фітнес-йоги, яка розглядає асани як засіб моделювання тіла, тому вибір вправ відбувається через залучення визначених м'язових груп, йоготерапія використовує позиції з точки зору їх корегуючої та лікувальної дії, а комбінація вправ визначається в першу діагнозом, певними показаннями та протипоказаннями, фізичними можливостями хворого. Ще однією особливістю йоготерапії є вибір щадних асан, що зводить травматизацію до мінімуму.

Йоготерапія використовується в якості кінезітерапії в залах лікувальної фізичної культури в лікарнях, санаторіях, реабілітаційних центрах. Вона передбачає глибше знання принципів пранаями, а також використання мудр (лікувальних положень пальців), медитації (концентрації на тілесних, слухових і візуальних об'єктах), мантр (комбінацій певних звуків і складів, які дають лікувальний ефект), рекомендацій з харчування. У деяких напрямках йоготерапії при незадовільному фізичному розвитку людини дозволяється використання спеціальних допоміжних засобів – блоків, подушок, болстерів, ременів, пропсів хоча “класична” йога їх не визнає. Комплекс вправ Сурья Намаскар – “Вітання сонцю”, який відновлює енергетичний потенціал людини, рекомендується виконувати як ранкову гігієнічну гімнастику, розминку перед основним заняттям або як самостійне фізичне навантаження.

Оскільки у йоготерапії немає вікових обмежень і мало протипоказань (гострі декомпенсовані стани, психічні захворювання, які не дають можливості зрозуміти сенс вправ), то її лікувальний ефект доцільно також реалізовувати у особливих контингентів реабілітації – вагітних жінок, дітей, старших осіб. Популярними вузькими напрямками йоготерапії є йога для схуднення, йога для обличчя, йога для очей.

Висновок

Отже, система йоги має комплексний оздоровчий ефект на організм людини, сприяє доброму самопочуттю, тілесній гармонії і душевному комфорту, тому викладання фітнес-йоги та йоготерапії доцільно включати у програми професійної підготовки фахівців з фізичної культури та валеології.

Обґрунтування подальшого пошуку у даному напрямку полягає у поглибленому дослідженні йоги як засобу відновлення здоров'я людини.

1. Вишнудэвананда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство / С. Вишнудэвананда. – М. : София, 2010. – 352 с.
2. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
3. Ларк Л. Целительная йога / Л. Ларк, Т. Гуллет. – М. : Эксмо, 2008. – 128 с.
4. Мамфорд Д. Психосоматическая Йога. Практическое руководство йога / Д. Мамфорд. – М. : ООО Издательский дом “София”, 1995. – 160 с.
5. Риттинер Р. Большая книга йога-терапии. Практика йоги для здоровья тела и ясности ума / Р. Риттинер. – М. : Ганга, 2013. – 304 с.
6. Сафронов А. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / А. Сафронов. – М. : Ритм Плюс, 2008. – 256 с.
7. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 386 с.
8. Шивананда С. Йога-терапия. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / С. Шивананда. – М. : ООО Издательский дом “София”, 2000. – 207 с.
9. Dietrich E. Physiologische Aspekte des Yoga / E. Dietrich. – Leipzig : Georg Thime, 1986. – 156 p.
10. Режим доступу : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe.

References:

1. Vyshnudevananda S. *Yoga. Polnoe illyustrirovannoe rukovodstvo* [Yoga. Complete Illustrated Guide], Moskva, Sofia, 2010, 352 p.
2. Kohler A. *Yoga dla sporsmenov. Secrety olimpiyskogo trenera* [Yoga for athletes. Secrets of the Olympic coach], Moscow, FAIR-PRESS, 2001, 304 p.
3. Lark L. *Tselytel'naya Yoga* [Healing Yoga], Moskva, 2008, 128 p.
4. Mumford D. *Psyhosomatycheskaya Yoga. Prakticheskoe rukovodstvo Yoga* [Psychosomatic Yoga. Practical Guide Yoga], Moskva, Publishing company Home "Sofia", 1995, 160 p.
5. Ryttyner R. *Bolshaja kniga yoga terapii. Practica yogi dlja zdorovja i jasnosti uma* [Big Book of Yoga Therapy. The practice of yoga for a healthy body and clarity of mind], Moskva, Hanga, 2013, 304 p.
6. Safronov A. *Yoga: fyziolohyya, psyhosomatica, byoenerhetyka* [Yoga: physiology, psychosomatics, bioenergetics], Moskva, Rhythm Plus, 2008, 256 p.
7. Hawley E. *Ozdorovitel'nyj fitness* [For health fitness], Kiev, Olymпыyskaya literature, 2000, 386 p.
8. Sivananda S. *Yoga terapija. Noviy vsklad na tradicionnuyu yoga terapiju* [Yoga therapy. A new look at traditional yoga therapy], Moskva, Publishing company Home "Sofia", 2000, 207 p.
9. Dietrich E. *Physiologische Aspekte des Yoga*, Leipzig, Georg Thime, 1986, 156 p.
10. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe

Рецензент: канд. пед. наук, доц. Беляк Ю. І.

УДК 796+378+159.92
ББК 75.1

Андрій Синиця

КУЛЬТУРА ПРОФЕСІЙНОГО СПІЛКУВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЕМПІРИЧНИЙ КОНЦЕПТ

В статті наведено обґрунтування необхідності формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання. На основі опитування студентів та вчителів фізичного виховання визначено необхідність розвитку актуальних особистісних рис і ключових компетенцій у майбутніх фахівців фізичного виховання.

Доведено, що найбільш актуальними особистісними рисами, що потребують активного розвитку у майбутніх фахівців фізичного виховання є професійність, комунікативність та готовність до співпраці, а перешкодами до формування висококваліфікованого фахівця в цій галузі є прояв таких рис як зарозумілість, некомпетентність та некомпунікативність.

Узагальнено, що пристосування майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту до вимог професійного спілкування можна здійснити, виробивши у нього індивідуальний стиль професійного спілкування, що відкриває перспективу пошуку шляхів реалізації даного завдання.

Ключові слова: професійне спілкування, фахівці, фізичне виховання.

В статті приведено обґрунтування необхідності формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців фізичного виховання. На основі опитування студентів та вчителів фізичного виховання визначено необхідність розвитку актуальних особистісних рис і ключових компетенцій у майбутніх фахівців фізичного виховання.

Доказано, що найбільш актуальними особистісними рисами, що потребують активного розвитку у майбутніх фахівців фізичного виховання є професійність, комунікативність та готовність до співпраці, а перешкодами до формування висококваліфікованого фахівця в цій галузі є прояв таких рис як зарозумілість, некомпетентність та некомпунікативність.

Узагальнено, що пристосування майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту до вимог професійного спілкування можна здійснити, виробивши у нього індивідуальний стиль професійного спілкування, що відкриває перспективу пошуку шляхів реалізації даного завдання.

Ключевые слова: профессиональное общение, специалисты, физическое воспитание.

This paper contains the rationale for creating a culture of professional communication of future specialists of physical education. On the basis of a survey of students and teachers of physical education defined the need to develop relevant personality traits and core competencies of future specialists of physical education.