

## ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ХАТХА-ЙОГИ У ПСИХОФІЗИЧНІЙ 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.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** 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 [0, 2, 4, 7]. 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].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** 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. S. Stensaasen (1981) відмічає, що рекреація є надбання знову сили або здоров'я, а також відновлення сил через різні види діяльності. Розв'язання в рамках фізичної рекреації переважно оздоровчих завдань, на думку Г. П. Виноградова (1996), дозволяє використовувати будь-який вид фізичних вправ, але пошук такої системи, яка б забезпечила гармонійне вдосконалення психофізичних і духовних якостей, на думку В. П. Моченова (1994) і Є. Б. Ладигіної (2000), продовжується [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 процесу 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" [5].

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 [0], 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 психологічним станом, більшість випадків порушення травлення виникають з причини стресу. Ю.П. Лісцин відмічає, що 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.

**Формулювання мети роботи.** 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.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В результаті проведених комплексних досліджень ми виявили дію оздоровлювальної системи Хатха-Йоги на саморегуляцію психоемоційного стану за опитуванням за розробленою нами анкетною і тестом Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна; на особистісну саморегуляцію (опитування за розробленою нами анкетною і тестом Меграбяна-Епштейна). На різних

етапах дослідження в експериментах взяли участь 103 добровольці, які практикують Хатха-Йогу (експериментальна група), і 98 добровольців, які склали контрольну групу.

Деякі автори відмічають позитивний вплив оздоровчої системи Хатха-Йоги в профілактиці психоемоційного напруження, депресивних станів [4, 8].

Таблиця 1

**Показник реактивної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна**

Рівень реактивної тривожності	Вік: 19 – 55 років					
	Експериментальна група			Контрольна група		
	%	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	-	-

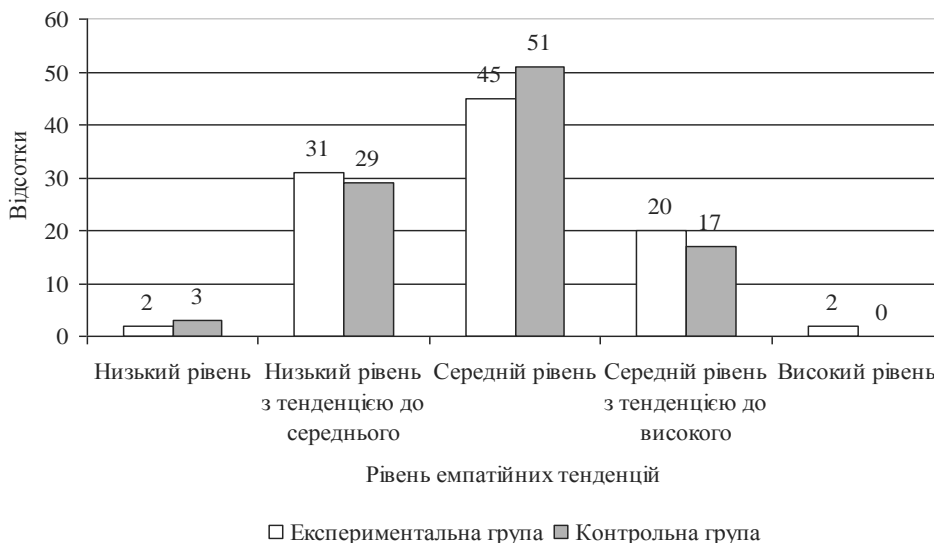
Таблиця 2

**Показник особистісної тривожності за шкалою Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна**

Рівень особистісної тривожності	Вік: 19 – 55 років					
	Експериментальна група			Контрольна група		
	%	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	-	-

В опитуванні, проведеному за розробленою нами анкетною 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). Аналіз даних таблиць 1-2 дозволяє стверджувати, що у респондентів контрольної групи відмічено високу психоемоційну напругу, оскільки 73 % респондентів цієї групи мають високий рівень особистісної тривожності; серед осіб, які займались Йоогою цей показник дорівнює 9 %. Високий рівень особистісної тривожності під час тестування студентів – 69,2 % вичвили А. Міхеев, В. Беляєв (2000), що підтверджує дані, що стан психічного здоров'я населення нашої країни викликає побоювання [6]. Дещо кращі показники реактивної (ситуативної) тривожності: високий рівень відмічено у 35 % респондентів контрольної групи і 1 % у респондентів групи йогоїв.

В результаті опитування за розробленою нами анкетною було виявлено, що 85,1 % респондентів експериментальної групи рідко або іноді відчують стан злоби, гніву і роздратування, в контрольній групі – 55,7 %. Ніколи або рідко відмічають у себе стан психічної депресії 80,1 % респондентів-йоїв 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-йоїв і 34,2 % респондентів контрольної групи. Постійно або майже постійно відчуття внутрішньої радості присутнє 91,6 % йогоїв, 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).



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

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.

**Обговорення результатів дослідження.** Аналіз результатів тестування за запитальником А. Меррабяна-Н. Епштейна 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 тенденцією до високого, з високим рівнем респондентів не виявлено.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** 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. Дослідження показали, що оздоровлювальна система Хатха-Йоги є добрим засобом гармонійного вдосконалення особистості. Оздоровлювальна система Йоги рекомендована як ефективний метод психофізичної рекреації.

### Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье индивида: методологические аспекты / Г. Л. Апанасенко // Бюллетень Сибирского отделения академии мед. наук. – № 2. – Новосибирск, 1988, – с 5-8.
2. Буцьк А. Л. Социально-психологическое исследование феномена сахаджа йоги / А. Л. Буцьк // Труды II Межд. конф. "Мораль, здоровье, мир". – СПб., 1995. – С. 140-153.
3. Кравченко В. В. Истоки и традиции восточного мистицизма в духовной культуре России XIX – начала XX веков / Кравченко В. В. / Дисс...канд. филос. наук. – Л., 1990. – 232 с.
4. Крапівіна К. О., Мусієнко О. В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : моногр. / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Львів, 2006. – 300 с.
5. Милеев С. Физкультура и религия / Милеев С. – М.-Л., 1932. – 208 с.
6. Михеев А. И. Комплексное изучение состояния здоровья студентов технического университета / Михеев А. И., Беляев В. С. // Матер. Всерос. Науч.-практ. конф. "Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий" / Под ред. Вокова В. Ю, Пономарева Г. Н., Щербакова В. Г. – Часть 2. – СПб., 2000. –С. 117-118.
7. Састамойнен Т. В. Исследование феномена духовно-оздоровительной системы Сахаджа йоги / Т. В. Састамойнен // Научные исследования и разработки в спорте. Вестник академии. – Вып. № 1. – СПб., 1999. – С. 212-217.
8. Управление стрессом у практикующих сахаджа йогу. Сборник труд. под ред. У. Рай / Пер. с англ. И.Н. Березовская. – Тольяты : Вишва Нирмала Дхарма, 1995. – 36 с.
9. Шривастава Н. Метасовременная эпоха / Н. Шривастава. – М. : Московский Союз Сахаджа Йогов, 1997. – 137 с.

*Musiyenko O., Chopyk R., Kizlo N.*

### APPLICATION OF HATHA YOGA IN PSYCHOPHYSICAL RECREATION

*The term "physical recreation" firmly stated in the conceptual apparatus of the theory of physical culture and is the subject of research by many scientists, but this aspect of physical culture is not defined as a system. Physical Recreation – is the process of using physical exercises, games, and the forces of nature for the purpose of recreation, entertainment, switching from other activities to overcome the mental, intellectual fatigue, pleasure, enjoyment of exercise. The aim of our work was to determine the effect ozdorovlyuvalnyh classes offered by our system using exercises Hatha Yoga for self-regulation of emotional state and personal self-control people.*

*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.*

*The research allowed to determine the positive effect of improving the system of Yoga as a means of psychophysical recreation for the prevention of emotional stress, development of personal qualities, accordingly, improve harmonious personality. Studies have shown ozdorovlyuvalna matched system of Hatha Yoga is a good way of improving harmonious personality. Ozdorovlyuvalna yoga system is recommended as an effective method of psychophysical recreation.*

**Key words:** *physical recreation, Hatha Yoga, reactive anxiety, personal anxiety, tendency of compassions.*

*Стаття надійшла до редакції 11.09.2016*