

Шифр: джерело молодості

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ МОЛОДОГО
ВІКУ ЗАСОБАМИ ЙОГИ**

2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. Теоретико-методичні основи застосування оздоровчих занять йогою з особами молодого віку.....	5
1.1. Особливості оздоровчих занять йогою з особами молодого віку.....	5
1.2. Вплив оздоровчих занять йогою на фізичний стан осіб молодого віку.....	7
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження.....	10
2.1. Методи дослідження	10
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури.....	10
2.1.2. Документальний метод.....	10
2.1.3. Соціологічні методи (анкетування).....	11
2.1.4. Педагогічне спостереження.....	11
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	11
2.1.6. Медико-біологічні методи.....	11
2.1.7. Методи математичної статистики.....	14
2.2. Організація дослідження.....	15
РОЗДІЛ 3. Результати досліджень.....	16
3.1. Особливості побудови занять гімастиком йогов.....	16
3.2. Визначення мотивації щодо занять оздоровчою руховою активністю	19
3.3. Динаміка змін показників фізичного стану осіб молодого віку під впливом занять йогою.....	23
ВИСНОВКИ	28
ПОСИЛАННЯ.....	29
ДОДАТКИ	33

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні види рухової активності розвиваються дуже стрімко та спроможні запропонувати для різних верств населення різноманітні програми, які, використовуючи фізичні вправи, дозволяють вирішувати широкий спектр завдань. Так, у своїх дослідженнях, як українські, так і зарубіжні автори, стверджують, що оздоровчі заняття, які широко використовують сучасні технології, розглядаються як ефективний засіб оздоровлення населення шляхом раціонального використання рухової активності у поєднанні з іншими оздоровчими чинниками (Литвиненко С. Н., 2005; Булатова М. М., 2007; Howley E. T., Don Franks B., 2007; Дутчак М. В., 2008; Мякинченко Е. Д., 2009).

Серед великого різноманіття оздоровчих занять, саме заняття йогою стали привабливими для осіб різного віку та статі (Усатова І. А., Ведмедюк А. Д., 2016). Особливого значення це набуває у молодому віці, який за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я становить період від 25 до 44 років.

Незалежно від напрямку та методики, часу проведення, гімнастика йогоїв сприяє приведенню організму в оптимальний стан, підтримці високого рівня працездатності впродовж трудового дня, вдосконаленню координації нервово-м'язового апарата, діяльності серцево-судинної системи тощо (Риттинер Р., 2013). Гімнастика йогоїв визнана цілісною системою, спрямованою на вдосконалення людського тіла і функцій внутрішніх органів (Вишнудевананда С. Ю., 2010).

Наукові дослідження свідчать про те, що оздоровчі заняття йогою пропонують різноманітні способи подолання основних сучасних чинників, які сприяють погіршенню стану здоров'я та появі поганого самопочуття, в тому числі і розбалансуванню системи, яка призначена протистояти стресу (Вишнудевананда С., 2010).

У даний час існує достатньо літератури, присвяченої філософії йоги, техніці виконання вправ, проте недостатньо вивчені питання впливу засобів

йоги на показники фізичного стану тих, хто займається (Мосейчук Ю. Ю., Мороз О. О., 2017), тому вивчення різних підходів та розробка оптимальних програм занять гімнастикою йогів для підвищення фізичної працездатності та фізичного стану 30-40- річних осіб є актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалося відповідно до плану НДР за темою «Технологія залучення населення до оздоровчої рухової активності» (номер державної реєстрації 0117U 003040).

Мета дослідження: визначити вплив занять йогою на показники фізичного стану осіб молодого віку.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи вітчизняних та зарубіжних авторів щодо проблеми використання занять йогою з різними групами населення.

2. З'ясувати мотиви, що спонукають осіб 30-40 років до оздоровчої рухової активності.

3. Виявити та проаналізувати динаміку змін показників фізичного стану осіб молодого віку під впливом занять йогою.

Об'єкт дослідження: фізкультурно-оздоровча діяльність.

Предмет дослідження: фізичний стан осіб 30-40 років.

Методи дослідження. Для вирішення завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; документальний метод; соціологічні методи (анкетування); педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у тому, що:

- доповнено інформацію щодо особливостей проведення та організації занять йогою з особами молодого віку;
- доповнено наукові дані про вплив занять йогою на фізичний стан осіб молодого віку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ З ОСОБАМИ МОЛОДОГО ВІКУ

1.1. Особливості оздоровчих занять йогою з особами молодого віку

Одним з популярних видів фізичної діяльності на сьогоднішній момент є фітнес, який включає в себе і заняття йогою, які поступово були адаптовані і пристосовані під сучасний спосіб життя людини і відтоді дуже швидко здобули популярність у фітнес-клубах та спортивно-оздоровчих центрах. Йогою може займатися кожна людина починаючи від раннього віку й до самої старості, оскільки вона є найбільш легким видом фізичної роботи. До того ж займатися йогою можна незалежно від рівня фізичної підготовленості.

Дослідники Усатова І. А., Ведмедюк А. Д. [29] зазначають, що йога – це психопрактика зміни свідомості, сукупність різноманітних індійських духовних і фізичних методів, що розробляються в різних напрямках індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення піднесеного психічного й духовного стану. У своєму дослідженні Головійчук І. [7] стверджує, що у «популярному» розумінні, йога – це система методів і практик роботи з тілом і свідомістю. Основу фізичної культури йогів складають асани – особливі положення тіла, які фіксують його на деякий час

Характеристику та класифікацію засобів йоги досліджував Цимбалюк С. [30], який зазначив, що засобами йоги є комплекс вправ, процедур, а також відповідні знання, філософські концепції, що забезпечують різносторонній гармонійний розвиток практикуючого його, формують культуру її здоров'я. Проаналізувавши відомі класифікації й види засобів фізичної культури та врахувавши особливості оздоровчої системи йоги, автор пропонує систематизувати засоби йоги, визначаючи окремі класифікаційні ознаки, а саме: за цільовою спрямованістю – функціонально-розвивальні, оздоровчі, лікувальні, профілактичні, виховні; за спрямованістю

на розвиток здібностей – силові, координаційні, спрямовані на розвиток гнучкості, спрямовані на розвиток витривалості, комплексні; за часом, у межах якого з'являється результат засоби націлені на віддалений у часі результат, засоби, що дають результат одразу, засоби, швидкість отримання результату від яких залежить від комплексу суміжних засобів (кумулятивні); за анатомічною ознакою – розвивають та зміцнюють групи м'язів шиї, спини, живота, плечового пояса, нижніх кінцівок, комплексні; за особливостями режиму роботи м'язів – динамічні, статичні, комбіновані, за складністю виконання - для початківців, середнього рівня складності, високого рівня складності, за тренувальним призначенням – загально підготовчі, спеціально підготовчі, основні; за ступенем навантаження на організм – низької, середньої та високої інтенсивності, комплексні; за статевою ознакою - для жінок, для чоловіків, змішані; за віковою ознакою - для дітей, для підлітків, для дорослих, для людей похилого віку, залежно від впливу на риси особистості - морально-етичні; фізичні; психологічні [30].

Асоціація українських йогів визначає десять найбільш поширених видів йоги на Україні [3]:

1. Йога Айєнгара. Розроблена на базі класичної [1].
2. Аштанга В'єньяса йога. Це модифікований і популяризований протягом ХХ ст. стиль йоги, який часто позиціонується як сучасна форма класичної індійської йоги [32].
3. АДНОуога (адаптаційно-цілісна йога\adaptive-holistic yoga). Один із наймолодших напрямків йоги в Україні.
4. Йога 23. Основу створення системи Y23 (YOGA23) заклав Андрій Володимирович Сідерський в 2003 році [26].
5. Універсальна йога Це результат наукового дослідження Андрія Лаппи (Київ), систематизація світового досвіду практики йоги [16].
6. Варджа йога Метод Анатолія Пахомова (Україна), раніше відома як КПХ - "Коректний підхід до хребта" [22].
7. Ішвара йога (йога внутрішньої цілісності) [12].

8. Віньяса флоу йога (Vinyasa Flow Yoga) Один із стилів хатха-йоги, що відрізняється своєю динамікою і більшим “протіканням” заняття (Vinyasa - рух, що виконується синхронно з диханням, Flow – потік, течія) [4].

9. "Українська Федерація Йоги" - це міжнародний союз незалежних йога-центрів, інструкторів, практиків, учнів йоги [25].

10. Бікрам йога “Гаряча йога” - популярний у США напрям, що поєднує йогу і сауну. Автор методики – індус Бікрам Чоудхурі.

Міністерство Аюрведи, йоги, натуропатії, Юнани, Сіддха і Гомеопатії (Індія) надає загальні рекомендації щодо практик, які стосуються будь-яких шкіл, напрямків та всіх практикуючих: практикувати йогу варто у спокійній та тихій атмосфері з розслабленим розумом; практикувати йогу потрібно на порожній або майже порожній шлунок; сечовий міхур і кишківник повинні бути порожніми перед початком практики; йогу не потрібно практикувати в стані виснаження, хвороби, у поспіху або гострих стресових умовах; не потрібно тримати тіло у напруженні, уникати ривків. Вправи виконуються відповідно до можливостей.

Для отримання бажаних результатів потрібен час, тому дуже необхідна наполеглива та регулярна практика. Існують протипоказання та обмеження до застосування вправ, а в разі хронічних захворювань потрібно проконсультуватися з лікарем [6, 17, 18, 36, 39].

1.2. Вплив оздоровчих занять йогою на фізичний стан осіб молодого віку

Використання різних форм оздоровчої фізичної культури нерозривно пов'язане з отриманням основного ефекту - покращення і збереження здоров'я людини [14, 20]. У зв'язку з надмірністю інформаційних потоків на фоні звичної гіпокінезії, як зазначають у своїх дослідженнях Веневцева Ю. Л., Шишкин П. А., Баранов В. В., Мельников А. Х. [5], останнім часом зросла потреба в методиках, що дозволяють знизити рівень психоемоційного навантаження без використання значних за об'ємом чи

інтенсивністю фізичних навантажень. Методи тілесно орієнтованої терапії, на відміну від звичайних методик фізичного виховання, видаються для вирішення цього питання найбільш ефективними [5, 15].

Власне, в сучасному розумінні йога – це перш за все фізичні вправи, асани (пози – в перекладі з санскриту). Адже за допомогою поз йоги можна вплинути на будь-який орган, м'яз людського тіла і одночасно на психофізичний стан того хто практикує [9, 11, 35, 37]. У своїх дослідженнях Веневцева Ю.Л., Шишкин П.А., Баранов В.В. та Мельников А. Х. [5] зазначають, що заняття йогою зміцнюють м'язевий корсет хребта, покращують баланс (сприйняття) між передньою і задньою частинами тіла. Під час виконання асан значна увага приділяється диханню (за допомогою якого з'являється можливість покращити контроль за почуттями, емоціями, розумом) і усвідомленості, що приводить до тренування довільної уваги і більш повного дослідження і пізнання свого тіла. Також дуже велика увага приділяється вправам на розслаблення. Адже можливість і вміння якісно розслабитися передбачає підвищення резистентності до несприятливих факторів, що оточують сучасну людину, покращення працездатності і підвищення енергетичного потенціалу організму [5].

Як зазначають Прищак М. Д., Лесько О. Й. [23], рівень фізичного стану залежить від безлічі різних причин. Аналізуючи фактори, які впливають на працездатність суб'єкта праці, дослідники акцентують увагу на таких явищах, як напруженість діяльності та стреси [23].

Дослідження Дикого Б. В. [11] довели, що асани хатха-йоги допомагають повернути тілу колишню рухливість, розвинути гнучкість і сприятливо позначаються на зміцненні м'язів торса. За допомогою хатха-йоги можна позбутися хронічних больових відчуттів в нижній частині спини, які з віком починають турбувати практично кожного.

За твердженням Усатової І. А., Ведмедюк А. Д. [29] дихання є однією з основних вегетативних функцій організму, що дає енергію для нормальної життєдіяльності, фізичної і розумової праці. Ефективне використання

дихальних вправ сприяє корекції та збереженню правильної постави [29].

Дослідження Толчевої Г. [27] довели, що оздоровчі заняття йогою мають оздоровчий вплив на такі системи організму людини, як: м'язи й кістяк; травну систему; видільну систему; кровоносну систему; дихальну систему; ендокринну систему. Науковцями Мосейчук Ю. Ю., Мороз О. О. [19] в процесі дослідження було отримано дані, які дозволяють стверджувати, що оздоровчі заняття за системою хатха-йога ефективно впливають на психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку вже навіть після перших занять [19]. Окрім того, Юрченко О. Є. [33] стверджує, що йога є цілющою системою теорії та практики. Вона заспокоює нервову систему та врівноважує тіло, розум і дух людини. Практично всі асани розвивають гнучкість хребта та м'язи спини, що життєво необхідно при сидячій роботі [33, 34, 38].

У цілому, йога – це більше, ніж фізична активність. За словами одного із найбільш відомих прихильників йоги Шрі Б. К. С. Айенгара «йога, це древня, але досконала галузь знання, пов'язана з еволюцією людства. Ця еволюція охоплює всі аспекти побуту – від здоров'я тіла до самореалізації. Йога означає поєднання – поєднання тіла з свідомістю і свідомості з душею. Йога допомагає знайти шляхи підтримки зваженого підходу в повсякденному житті і наділяє людину вмінням здійснювати правильні вчинки» [1].

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс адекватних взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів [21, 24, 31], а саме: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; документальний метод; соціологічний метод (анкетування); педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; медико-біологічні методи; методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури

З метою вивчення проблеми проводилися теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних. Значна увага приділялась вивченню робіт присвячених наступним питанням: особливості фізичного стану організму осіб молодого віку; особливості проведення оздоровчих занять йогою з особами молодого віку різної статі; характеристика напрямків йоги в Україні та її складових; вплив оздоровчих занять йогою на фізичний стан осіб молодого віку різної статі.

У ході дослідження було вивчено 39 науково-методичних джерел, які включено до посилання. Результати вивчення літератури відображені у вступі та розділах роботи.

2.1.2. Документальний метод

Документальний метод - це спосіб отримання соціологічної інформації за допомогою вивчення документів. У процесі дослідження ми вивчали інформацію, що дозволяє дізнатися більш детально про діяльність студії «Yoga Sadhana». Зокрема, ознайомилися з її документацією: «Положенням про діяльність»; розкладом занять та інформацією про інструкторів; списками відвідувачів; заходами, які організуються студією йоги; змістом програм тренувань для ранкових, денних та вечірніх занять.

Також проводилася обробка та систематизація лікарських довідок про стан здоров'я осіб молодого віку, які займалися йогою.

2.1.3. Соціологічний метод (анкетування)

З метою вивчення ставлення відвідувачів студії йоги до оздоровчих занять було проведено анкетування, яке охоплювало 70 осіб молодого віку.

Анкета містила вступну, демографічну (паспортну) та основну частини. Вступна частина являла собою звернення до респондентів. Демографічна частина анкети складалася з питань, які визначають паспортну характеристику опитуваних осіб. Основна частина передбачала питання, які сприяють вирішенню завдань дослідження та з'ясування мотивів, що спонукають до занять. Анкета складалася з 15 запитань відкритої та закритої форми відповідей (додаток А).

2.1.4. Педагогічні спостереження

Цей метод дав змогу систематично та цілеспрямовано спостерігати за особами молодого віку, які брали участь у дослідженні. Педагогічні спостереження здійснювалися з метою отримання інформації про методи і форми проведення занять оздоровчою руховою активністю.

2.1.5. Педагогічний експеримент

Основною метою експерименту було перевірити наші теоретичні положення щодо користі занять гімнастикою йогів на фізичний стан осіб молодого віку. У дослідженні взяло участь 30 осіб. Впродовж експерименту вивчався рівень фізичного здоров'я та фізичного стану осіб молодого віку. Під час експерименту ми мали можливість вивчати проблему у природних умовах. Заняття в групах проводили кваліфіковані інструктори студії йоги.

2.1.6. Медико-біологічні методи

Морфо-функціональні обстеження. У процесі дослідження вивчалися такі морфо-функціональні показники: маса тіла; довжина тіла (зріст); частота серцевих скорочень (ЧСС); артеріальний тиск (АТ); життєва ємність легень (ЖЄЛ); затримка дихання (ЗД).

Для вимірювання зросту використовувався ростомір довжиною 220,0 см із розміткою по 10,0 см і шкалою значення на рухомому повзункові 1,0 мм. Визначення маси тіла проводилося стандартною медичною вагою РП-

150 МГ із точністю до 50 г, яку перед дослідженням вивіряли. Вимірювання ЧСС, яке проводилося пальпаторно, дало можливість оцінювати реакцію організму на навантаження впродовж оздоровчих занять. Адже проводилося воно систематично, що, відповідно, дозволяло зменшувати чи збільшувати фізичне навантаження та корегувати його під час виконання вправ. Артеріальний тиск (мм рт. ст.) вимірювали за методикою Н. С. Короткова.

Життєву ємність легень вимірювали за методом спірометрії - визначення статичних показників дихання (об'ємів – крім залишкового; ємностей – крім ФЗЄ і ЗЄЛ) шляхом видихання повітря через прилад, що реєструє його кількість (об'єм) [2].

Затримка дихання вимірювалась за методом Генче - затримка дихання на видиху. Час фіксувався від моменту затримки дихання до його припинення. Час затримки дихання у здорових нетренованих осіб молодого віку коливається в межах 20-40 с і для спортсменів 40-60 с. [8].

Визначення індексу маси тіла. Індекс маси тіла (ІМТ) вважається оптимальним показником для оцінки розмірів тіла (ваги та зросту), які дозволяють оцінити ризики для здоров'я Розраховується шляхом ділення маси тіла (у кг) на квадрат росту (у метрах квадратних). Після виконання необхідних розрахунків результат оцінюється за шкалою (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Шкала оцінювання індексу маси тіла (за класифікацією МОЗ)

№	Ознака	Діапазон значень
1	недостатня вага	< 18,5
2	еквівалент нормальної маси тіла	18,5 – 24,9
3	наявна зайва вага	25,0 – 29,9
4	Ожиріння	4. 30

Визначення рівня фізичного стану. Рівень фізичного стану (РФС) ми оцінювали за показниками, які вимірювалися в умовах спокою, за формулою О. А. Пирогової для розрахунку індексу РФС. Визначалися такі показники: ЧСС, середній артеріальний тиск, зріст, маса тіла і вік. Формула використовується для практично здорових осіб віком 20 – 59 років [28]:

$$\text{індекс РФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС}_{\text{сп}} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{сер.сп.}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}} \quad (2.1)$$

Середній артеріальний тиск визначається за формулою

$$\text{АТ}_{\text{сер.сп.}} = \frac{\text{АТ}_{\text{снт.}} - \text{АТ}_{\text{діаст.}}}{3} + \text{АТ}_{\text{діаст.}} \quad (2.2)$$

Після виконання необхідних розрахунків отриманий результат оцінюється за спеціальною шкалою (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Шкала оцінювання рівня фізичного стану чоловіків
на підставі визначеного індексу (за формулою Є. Пирогової)**

№	Рівень фізичного стану	Діапазон значень X
1	низький	< 0,375
2	нижчий за середній	0,376 – 0,525
3	середній	0,526 – 0,675
4	вищий за середній	0,676 – 0,825
5	високий	0,826 та >

Оцінювання фізичної працездатності. Для оцінювання працездатності була застосована функціональна проба Руф'є – визначення показників пульсу до і після невеликих навантажень. Виконувалося 30 присідань за 45 с. ЧСС визначали упродовж 5 хвилин відпочинку. Також визначали ЧСС за 15 с і результат множили на 4 до навантаження та з першої хвилини відновлення. За поданою формулою розраховували індекс Руф'є (ІР).

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{П1} + \text{П2} + \text{П3}) - 200}{10} \quad (2.3)$$

де П1-вихідний пульс;

П2 – одразу після навантаження;

П3 – в кінці 1 хвилини відновлення.

Якщо індекс Руф'є становить 3 і менше – фізична працездатність висока; 4 – 6 – добра; 7 – 9 – середня; 10 – 14 – задовільна, а більше ніж 15 – погана [28].

Оцінка витривалості кардіо-респіраторної системи проводилася за допомогою індексу Скибінські (ІС) за наступною формулою [13]:

$$ІС = (ЖЕЛ \cdot ЗД) / (ЧСС \cdot 100), \quad (2.4)$$

де ЗД – затримка дихання в сек,

ЧСС – частота серцевих скорочень,

ЖЄЛ – життєва ємність легенів.

Оцінка отриманих результатів проводилася за шкалою, яка наведена у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Шкала оцінки витривалості кардіо-респіраторної системи за індексом Скибінські

Стан дихальної і серцево-судинної систем	Бали
Дуже погано	5 і менше
Незадовільно	5–10
Задовільно	10–30
Добре	30–60
Дуже добре	60 і більше

2.1.7. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики ми використовували для визначення наступних показників:

1. Середнього арифметичного значення (\bar{X}):

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (2.5)$$

2. Середнього квадратичного відхилення – квадратного кореня з дисперсії (σ), яке характеризує відхилення індивідуальних варіантів від їх середнього арифметичного значення:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2} \quad (2.6)$$

3. Коефіцієнта варіації, що є відносною мірою розсіяння ознаки і використовується як показник однорідності вибіркового спостережень.

$$V = \frac{\sigma}{x} \cdot 100\% \quad (2.7)$$

4. Для перевірки гіпотез про достовірність розбіжностей використовувався t-критерій Стьюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок; при перевірці достовірності за основу приймався 5% рівень значущості.

У випадку незалежних вибірок застосовувалася наступна формула:

$$t = \frac{|X_1 - X_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}, \quad (2.8)$$

де X_1, X_2 – середнє арифметичне,

σ_1, σ_2 – стандартне відхилення,

N_1, N_2 – розміри вибірок.

5. Критерій Шапіро-Уілкі заснований на оптимальній лінійній незміщенній оцінці дисперсії до її звичайної оцінки методом максимальної правдоподібності. Цей критерій визначає нормальність розподілу людей. Статистика критерію має вигляд:

$$W = \frac{1}{s^2} \left[\sum_{i=1}^n a_{n-i+1} (x_{n-i+1} - x_i) \right]^2, \quad (2.9)$$

$$\text{де } s^2 = \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2, \bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i. \quad (2.10)$$

Техніка здійснення математичних обчислень вищезазначених параметрів проводилася згідно з методами, які описані у спеціальній літературі [10].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі студії «Yoga Sadhana». Опитуванням було охоплено 70 відвідувачів; в педагогічному експерименті приймало участь 30 осіб категорії «Група для початківців».

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Особливості побудови занять гімастиккою йогів

На сьогоднішній день йога є одною з най поширених і ефективних оздоровчих систем для людей різного віку. Вправи йоги впливають на кожну частину тіла розтягуючи й тонізуючи м'язи та суглоби, хребет і всю кісткову систему. Окрім того, асани впливають як на зовнішні частини тіла так і на внутрішні органи, залози та нервові закінчення, що дуже важливо для організму людини. Усуваючи фізичну й психічну напругу, вони звільняють значні запаси енергії.

Заняття проводилися три рази на тиждень. Під час проведення оздоровчих занять розроблялися 3 варіанти програм, які використовувалися впродовж тижня. Ці програми опрацьовувалися в групі 2-3 місяці, тривалість залежала від ступеню оволодіння програми групою. На всіх етапах заняття значна увага приділялася техніці виконання вправ. Заняття з йоги будувалося на принципах коректного підходу, поступового оволодіння вправами, помірною навантаження. Щоб тренування приносили користь, доцільно було скласти схему занять з урахуванням усіх факторів, що мають вплив на повсякденне життя. У додатку Б наведено приклад одного заняття гімастиккою йогів, яке проводилося нами.

На початку дослідження нами було вивчено структуру оздоровчих занять з гімнастики йогів, проаналізовано та виокремлено частини, з яких воно складається. Так, кожне заняття включало шість частин, а саме:

1. Налаштування. Практикуючий обирає для себе найбільш зручне положення і залишається у ньому протягом 1-3 хв, очі прикриті і сфокусовані у точці між бровами (шамбхаві мудра), язик впирається у верхнє піднебіння над яснами (набхо мудра), увага зосереджується на спостереженні за диханням, витягуванням хребта (маківка тягнеться вгору), свідоме зняття фонових напружень, в тому числі м'язів обличчя, плечей, живота.

Напрацьовується вхід в однорідний стан деконцентрації – свідомого роззосередження уваги.

2. Розминка. Під час розминки використовувалися динамічні комплекси в класичному та адаптованому варіантах, які виконувалися динамічно протягом 10-15 хв.

3. Партер. Виконувалася робота м'язами живота, внутрішньою м'язовою та сполучною тканинами та внутрішніми органами протягом 5-10 хв. Виконання у визначеній послідовності пранаям із бандхами (замками) - м'яким, але потужним напруженням та утриманням частин тіла, крійями та пропрацювання м'язів пресу та черевної порожнини. Поєднання вказаних технік – тонізує м'язи живота, травної і видільної систем, покращує функції підшлункової залози.

4. Основний комплекс. Тривав 30-40 хв і зазвичай складався з прьох блоків, кожен з яких містив по 5-10 асан. В кожному блоці була вибудована логічна послідовність асан з використанням принципів компенсації або поступового ускладнення асани.

Для групи початківців тривалість утримання одного положення тіла в кожному блоці тривала до 7 дихальних циклів. Між блоками використовувалися короткі паузи для відпочинку в положенні лежачи на спині або сидячи тривалістю до 2-х хв. Кожне тренування містило в собі асани: силові, на витягування/скручування, балансові, перевернуті.

5. Дихальні техніки. Виконувалися пранаями тривалістю до 5 хв в «асанах» сидячи.

6. Релаксація, візуалізація, медитація. Виконувалися впродовж 10 хв.

Частини 1, 2, 3, 6 – є нескладними за технікою виконання та для запам'ятовування – вони рекомендувалися для самостійних занять в ті дні, коли немає групових занять, або є обмеження в часі, відсутність можливості сходити на тренування, оскільки при регулярному виконанні вирішують питання не тільки підготовки до більш складних асан і пранаям, збільшення мікроциркуляції, розминку суглобів, збільшення їх рухомості, стимулювання

циркуляції крові, підвищення еластичності м'язів і зв'язок, а й позитивно впливають на зняття зажимів та блоків, покращують загальну рухомість тіла, координацію та рівновагу, обмінні процеси, імунітет, збільшують витривалість практикуючого.

У зв'язку з тим, що на заняттях з гімнастики йоґів задіяно практично всі системи організму, при доборі вправ велика увага приділялася правильній техніці та безпечності їх виконання. Під час занять застосовували фронтальний спосіб організації, у зв'язку з тим, що це найзручніший спосіб проведення занять гімнастикою йоґів в групі. Уважно обирався музичний супровід – медитативного та спокійного характеру, який звучав фоново, не відволікаючи від безпосереднього процесу тренування. Постійно здійснювався контроль за технікою виконання вправ; правильним диханням; вчасно виправлялися помилки.

Згідно з нашими спостереженнями та аналізом літературних джерел, було визначено загальні рекомендації щодо практики йоґи, а саме: практикувати йоґу доцільно у спокійній та тихій атмосфері з розслабленим розумом. Практика відбувається повільно, спокійно з усвідомленням тіла і дихання; практикувати йоґу потрібно на порожній або майже порожній шлунок; йоґу не потрібно практикувати в стані виснаження, хвороби, у поспіху або гострих стресових умовах; не потрібно тримати тіло у напруженні, уникати різких рухів. Вправи виконуються відповідно до індивідуальних можливостей осіб. Для отримання бажаних результатів потрібен час, тому дуже необхідна наполеглива та регулярна практика. Крім того, існують протипоказання та обмеження до застосування вправ.

3.2. Вивчення мотивації щодо занять оздоровчою руховою активністю

Для вивчення мотивації осіб різної статі щодо занять оздоровчими видами рухової активності загалом, та занять йоґою зокрема, було проведено анкетування (див. додаток А). В опитуванні прийняло участь 70 відвідувачів

йога-студії «Група для початківців», серед них 80 % осіб, що належали до категорії особи молодого віку (наймолодшому серед опитуваних 23 роки, найстаршому - 69 років).

З'ясовано, що заняття з йоги відвідують як жінки (65,71 %), так і чоловіки, причому відсоток чоловіків є достатньо високим – 34,29 % осіб. Це свідчить про те, що заняття з гімнастики йогів користується популярністю в осіб різного віку та статі. Йога на відміну від інших занять є більш демократичним видом рухової активності, що робить ці заняття доступними для більшості бажаючих. Щодо часу занять, який обирають для себе відвідувачі - найбільш популярні вечірні заняття після 18.00 (45,71 % опитаних), достатньо високий показник відвідування у ранковій групі, що за розкладом - на 7.30 (40 % осіб). Менше людей займається в обідній час, який за розкладом становить 13.30 (14,29 % респондентів).

Серед опитаних практично однакова кількість людей мають певний досвід занять по 28,51% - більше 1-го і більше 5-років та 31,43% осіб - до одного року, тоді як 11,43% опитаних тільки розпочали заняття. Отже, достатньо велика кількість людей є постійними відвідувачами, для яких заняття гімнастикою йогів стали частиною способу життя та відповідає їхнім очікуванням.

Визначено, що найбільша кількість осіб (62,86 %) дізналася про можливість займатися йогою від друзів, родичів, знайомих; 20,00 % опитаних отримали інформацію через мережу Інтернет, телебачення та соцмережі та 17,14 % клієнтів з рекламних оголошень (рис. 3.1).

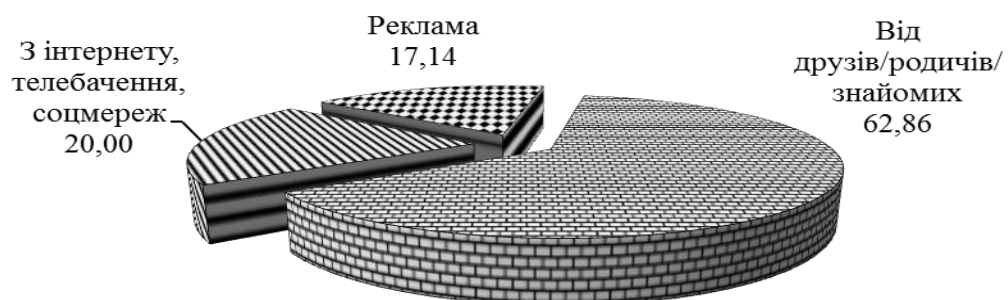


Рис. 3.1. Джерела інформації щодо можливості займатися йогою

Респондентам було запропоновано оцінити свій стан здоров'я. Відповіді розподілилися наступним чином: 48,57 % осіб визначили свій стан здоров'я як добрий; 34,29 % опитаних стверджують, що їхній стан здоров'я є відмінним; задовільним свій стан здоров'я вважає 14,29 % респондентів та 2,86 % осіб було важко відповісти (рис. 3.2).

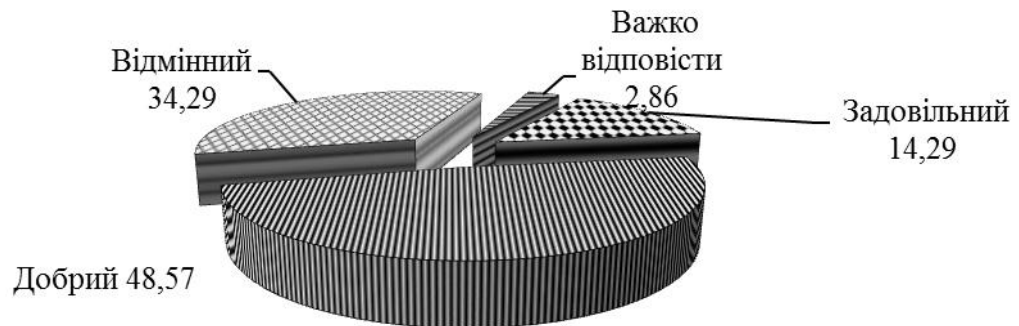


Рис. 3.2. Самооцінка стану здоров'я осіб, які займаються йогою

Було з'ясовано, що переважна більшість людей, особливо молодого віку, які вже змотивовані до занять та відвідують його-студію, піклуються про своє здоров'я, а саме: не роблять речей, які свідомо наносять шкоду здоров'ю (43,86% відповідей), а також займаються спортом (31,58% осіб) та слідкують за своїм харчуванням і дотримуються дієти (14,04% респондентів). Серед опитаних слід відзначити високий рівень зацікавленості у контролі харчування. Слід відзначити, що заняття йогою сприяють формуванню правильного підходу до харчування. Визначено, що 48,57% осіб вже слідкують за своїм харчуванням, 42,86% опитаних поступово корегують своє харчування на користь здорової їжі і лише 5,71% респондентів не слідкують або не звертають на це увагу.

На питання, що саме спонукає займатися оздоровчими видами фізичної культури, відповіді були наступними. Найвища мотивація - це покращити стан здоров'я (42,19% осіб); покращити фігуру та поставу (25% опитаних); сприяти розвитку фізичних якостей (18,75% респондентів) та 14,06% осіб займаються для підвищення імунітету. Слід зазначити, що до оздоровчих

занять спонукає можливість зняття стресу, покращення настрою, можливість розвивати внутрішні якості та усунути проблеми зі здоров'ям. Серед опитаних відсутні особи, які розглядають оздоровчі заняття, як заняття для престижу - демонстрацію своїх можливостей, костюмів, себе тощо.

В ході опитування було з'ясовано, чому відвідувачі обрали саме оздоровчі заняття йогою. Результати свідчать про те, що мотивація для вибору саме занять йогою відповідає уявленням про йогу - що це практика, яка окрім покращення фізичної форми (27,27 % опитаних) позитивно впливає на настрій, самопочуття і загальний стан здоров'я (37,88% осіб). Решта (35% респондентів) зазначили про таке: цікавість до чогось нового (7,58% осіб), бажання схуднути (6,06% опитаних), покращити працездатність (9,09% респондентів), зняти втому (4,55 % клієнтів), порада друзів та лікаря (2 % осіб), можливість спілкуватись з однодумцями (4,55 % опитаних) (рис. 3.3).

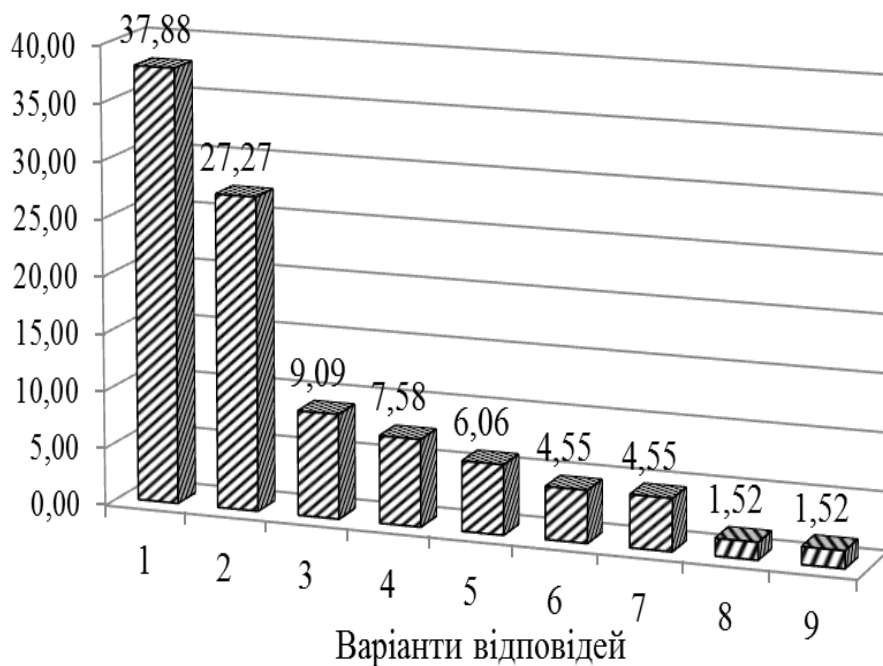


Рис. 3.3. Мотиви, що спонукають осіб обрати саме заняття йогою:

- 1 - позитивний вплив на настрій, самопочуття і загальний стан здоров'я;
- 2 - покращення фізичної форми;
- 3 - покращити працездатність;
- 4 - цікавість до чогось нового;
- 5 - бажання схуднути;
- 6 - можливість спілкуватись з однодумцями;

- 7 – зняти втому;
- 8 – порада друзів та лікаря;
- 9 - приклад друзів.

Окрім того, респонденти визначали оптимальну кількість занять на тиждень. Як видно з діаграми побажання щодо оптимальної кількості занять фізичними вправами не відповідають реальній кількості занять гімнастикою йогів. Більшість опитаних (91,43% осіб) вважає, що займатись необхідно три та більше разів на тиждень, при цьому 45,71% осіб займається гімнастикою йогів двічі на тиждень. При цьому більше половини опитаних (54% осіб) приділяють заняттям гімнастикою йогів достатньо часу - заняття три та більше разів на тиждень.

Позитивний вплив йоги підтверджують 100% опитаних, а саме: покращення фізичної форми, гнучкості, координації, концентрації (50% осіб) (рис. 3.4). Також респонденти відзначають покращення загального самопочуття, сну, підвищення працездатності (42% осіб). Було визначено, що 2% осіб вважають своє здоров'я ідеальним, 6% респондентів відзначають покращення, хоча проблеми не пройшли.

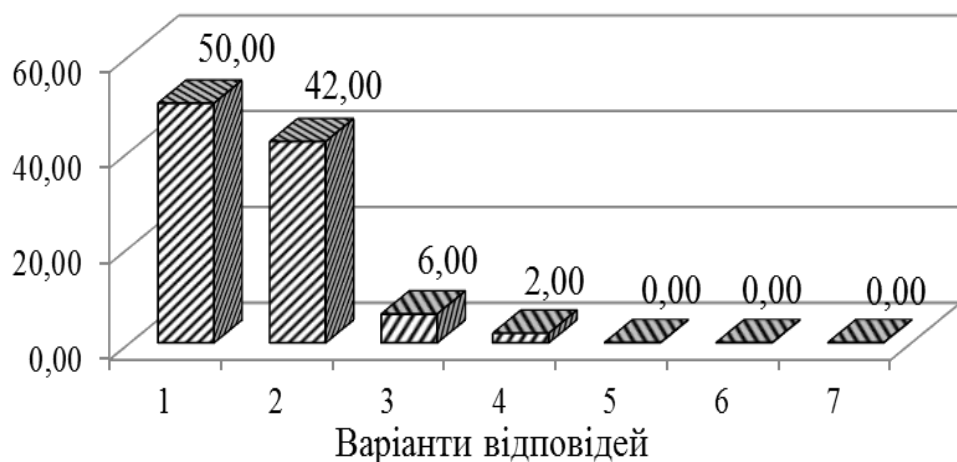


Рис. 3.4. Вплив занять йоги на тих, хто займається (%):

- 1 - покращилась фізична форма – витривалість, гнучкість, координація, концентрація;
- 2 - покращилось загальне самопочуття, сон, підвищилась працездатність;
- 3 - краще самопочуття, але проблеми не пройшли;

- 4 - практично ідеальне здоров'я;
- 5 - відсутній вплив;
- 5 - погіршилось загальне самопочуття, з'явилися непріємні відчуття;
- 6 - погіршилась фізична форма, з'явилися травми, хронічні болі.

За результатами опитування 41,86 % осіб стверджують, що найкращим джерелом для отримання інформації, мотивації до занять гімнастикою йогів та збільшення кількості відвідувачів йога-студії є Інтернет та засоби масової інформації. Опитані, відзначаючи позитивні зміни в своєму самопочутті та покращенню фізичних якостей вважають, що важливим при заохоченні до занять може бути рекомендація лікарів (32,56% респондентів), хоча тільки дві особи з опитаних прийшли на заняття гімнастикою йогів саме за рекомендацією лікаря.

Отже, завдяки отриманим результатам можна стверджувати, що заняття йогою є популярними серед населення (як серед чоловіків, так і серед жінок). Ці заняття позитивно впливають на стан здоров'я тих, хто займається.

3.3. Динаміка змін показників фізичного стану осіб молодого віку під впливом занять йогою

Для визначення впливу занять йогою на фізичний стан осіб молодого віку ми провели антропометричні вимірювання та функціональні обстеження. Під час дослідження визначалися наступні показники: вік, зріст, маса тіла, ЧСС, АТ, ЖЄЛ, ЗД, які представлено у таблиці 3.1.

Отже, нами з'ясовано, що при середніх показниках зросту $168,57 \pm 4,32$ см та маси тіла $62,85 \pm 8,41$ і $70,33 \pm 12,74$ кг ІМТ знаходився в межах норми (22,06 ум. од.). Середній показник ЧСС у спокої ($80,29 \pm 10,41$ уд./хв) характеризувався середнім рівнем – для людей молодого віку нормою є ЧСС від 60 до 80 уд./хв, що свідчить про нормальну роботу ССС. Показники тиску за даними дослідження дещо менше норми - САТ ($108,57 \pm 7,76$ мм рт. ст.) і ДАТ ($74,28 \pm 6,53$ мм рт. ст.).

Таблиця 3.1

**Морфо-функціональні показники осіб молодого віку
до педагогічного експерименту**

№з/п	Показники	\bar{X} n=30	σ n=30	V (%) n=30
1	Маса тіла (кг)	62,85	8,41	13,38
2	Зріст (см)	168,57	4,32	2,57
3	ЧСС (уд./хв)	80,29	10,41	12,96
4	Вік (роки)	35,42	6,78	19,12
5	ЖЄЛ (мл)	2385,71	555,1	23,27
6	ЗД (с)	29,3	6,8	23,25
7	АТ (сист., мм.рт.ст.)	108,57	1,97	7,14
8	АТ (діаст., мм.рт.ст.)	74,28	6,53	8,79

Окрім того ми оцінювали рівень фізичного стану (РФС) за показниками, які вимірювалися в умовах спокою, з використанням формули О. А. Пирогової. Так, за результатами дослідження на початку педагогічного експерименту рівень фізичного стану осіб молодого віку оцінювався у 50 % осіб як середній, у 30 % осіб – нижчий за середній та у 20 % осіб – вищий за середній. Осіб з низьким та високим РФС не виявлено.

Нами також проводилося дослідження оцінки витривалості кардіо-респіраторної системи за допомогою індексу Скибінські (ІС). Було з'ясовано, що незадовільний стан дихальної та серцево-судинної систем мають 60% осіб молодого віку; у 20% осіб виявлено задовільну витривалість та, відповідно, по 10% тих, хто займався визначено дуже погану та добру витривалість. Осіб з дуже доброю витривалістю кардіо-респіраторної системи не виявлено.

Оцінювання фізичної працездатності за допомогою функціональної проби Руф'є на початку дослідження серед 30 осіб молодого віку дало нам наступні результати: погану фізичну працездатність виявлено в 10 % осіб, задовільну - в 30 % осіб, середню - в 37 % осіб, добру - у 23%, осіб із високою фізичною працездатністю не виявлено.

Після 9 місяців занять гімнастикою йогів було проведено повторне вимірювання всіх показників та здійснено порівняльний аналіз. Результати дослідження представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Морфо-функціональні показники осіб молодого віку
після педагогічного експерименту**

№з/п	Показники	\bar{X} n=30	σ n=30	V (%) n=30
1	Маса тіла (кг)	61,79	7,83	12,68
2	Зріст (см)	168,57	4,32	2,57
3	ЧСС (уд./хв)	76,57	6,65	8,68
4	Вік (роки)	36,14	6,77	18,74
5	ЖЄЛ (мл)	2985,71	473,45	17,63
6	ЗД (с)	36,42	10,77	29,58
7	АТ (сист., мм.рт.ст.)	106,43	6,94	6,52
8	АТ (діаст., мм.рт.ст.)	72,86	6,74	9,23

Отже, порівнюючи показники до та після ПЕ, було з'ясовано наступне. Порівняльний аналіз показників тих, хто займався йогою показав, що частка осіб молодого віку, які мають нормальну вагу зросла до 90 %, осіб, що мають недостатню вагу тіла після ПЕ не виявлено, осіб із зайвою вагою стало на 20% менше.

Середні показники ЧСС у спокої після ПЕ суттєво не змінилися, залишилися в межах норми та становили $76,57 \pm 6,65$ уд./хв (зменшення на 3,72 уд./хв ($p > 0,05$)). Враховуючи те, що показники ЧСС характеризують стан ССС, можна відзначити позитивний вплив гімнастики йогів на її діяльність у осіб молодого віку. Окрім того, спостерігалось збільшення показника ЖЄЛ з $2385,71 \pm 555,1$ мл до $2985,71 \pm 473,45$ мл та показника ЗД з $29,3 \pm 6,8$ с до $36,42 \pm 10,77$ с. За показниками тиску суттєвих змін не відбулося (САТ $106,43 \pm 6,94$ мм рт. ст.) і ДАТ ($72,86 \pm 6,74$ мм рт. ст.).

Окрім вище зазначеного ми провели розрахунок рівня фізичного стану (РФС) за показниками, які вимірювалися в умовах спокою. За результатами

дослідження спостерігалися зміни РФС тих, хто займався йогою в кінці педагогічного експерименту, а саме: осіб з низьким та високим РФС не виявлено; осіб з нижчим за середній рівень зменшилося на 10 %; осіб з середнім рівнем збільшилося на 10 % та відсоток відвідувачів із вищим за середній рівень залишився на попередньому рівні (20 % осіб) (рис. 3.5).

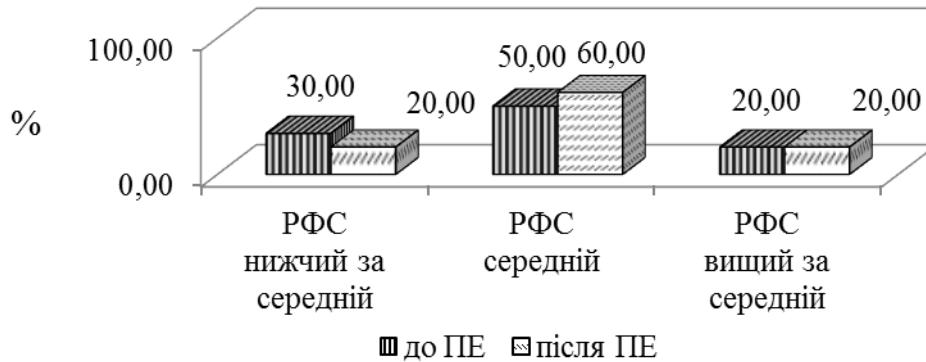


Рис. 3.5. Рівень фізичного стану осіб молодого віку до та після педагогічного експерименту

Середні значення оцінки витривалості кардіо-респіраторної системи за допомогою індексу Скибінські залишився задовільним, покращилися до $15,84 \pm 7,18$ ($p > 0,05$). При цьому суттєво зменшилась частка осіб молодого віку, які мають дуже поганий та незадовільний стан ССС (0% та 30%, відповідно), суттєво зросла (на 40%) частка тих, хто має задовільний стан ССС – 60% після ПЕ (рис. 3.6).

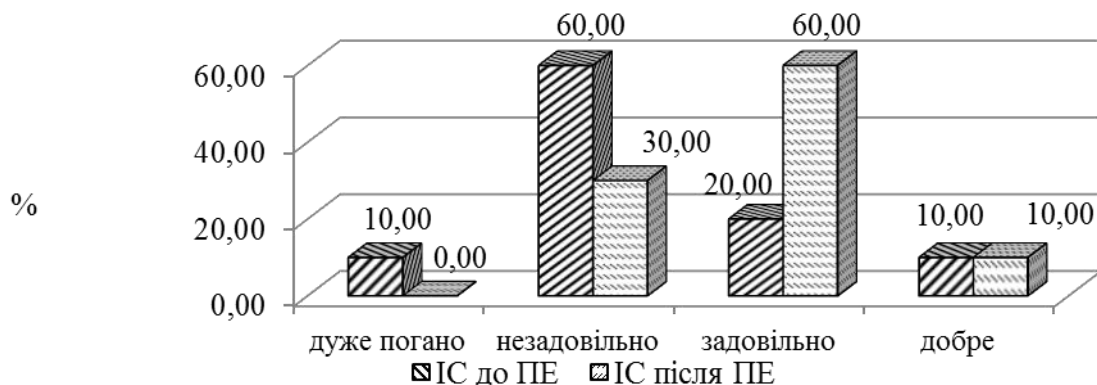


Рис. 3.6. Показники витривалості кардіо-респіраторної системи за IC осіб молодого віку до та після педагогічного експерименту (%)

Оцінювання працездатності за допомогою функціональної проби Руф'є після педагогічного експерименту дозволило отримати наступні результати: показник поганої фізичної працездатності залишився на попередньому рівні (10 % осіб), середній рівень зменшився до 20 % осіб, показник доброї працездатності збільшився до 30 % осіб та показник високої працездатності виявлено у 40 % відвідувачів. Задовільний рівень фізичної працездатності не виявлено в жодній особі (рис. 3.7).

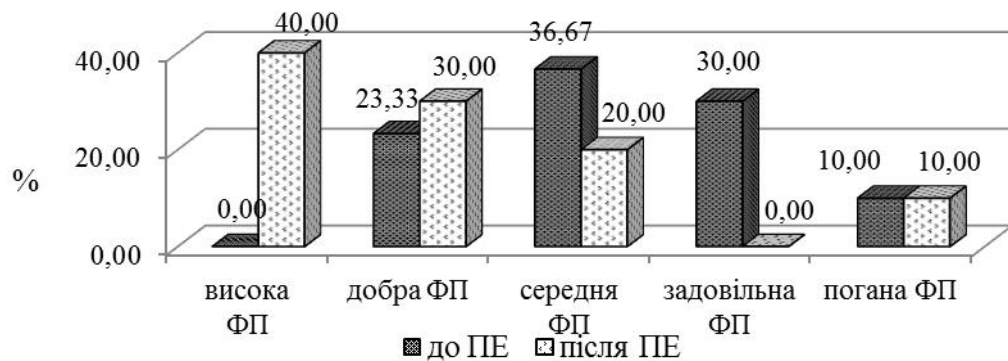


Рис. 3.7. Показники фізичної працездатності осіб молодого віку до та після педагогічного експерименту (%)

Таким чином, ми спостерігали позитивні зміни практично за усіма показниками після педагогічного експерименту, що свідчить про позитивний вплив гімнастики йогів на фізичний стан осіб молодого віку.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури свідчить про те, що серед великого різноманіття оздоровчих занять, саме заняття йогою стали привабливими для населення. Особливого значення це набуває у молодому віці, який за класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я становить від 25 до 44 років.

2. Визначено структуру оздоровчих занять гімнастики йогоїв, а саме: налаштування, розминка, партер, основний комплекс, дихальні техніки, релаксація. Виокремлено загальні рекомендації щодо практики йоги, а саме: практикувати йогу доцільно у спокійній та тихій атмосфері на порожній або майже порожній шлунок; йогу не потрібно практикувати в стані виснаження, хвороби, у поспіху або гострих стресових умовах; неможна тримати тіло у напруженні; існують протипоказання та обмеження до виконання вправ.

3. Встановлено, що заняття йогою обирають для покращення фізичної форми (27,27 % опитаних); тому що вони позитивно впливають на настрій, самопочуття і загальний стан здоров'я (37,88 % осіб). Решта (35%) респондентів зазначили про таке: цікавість до чогось нового (7,58%), бажання схуднути (6,06%), покращити працездатність (9,09%), зняти втому (4,55 %), порада друзів та лікаря (2 %), спілкування з однодумцями (4,55 %).

4. Виявлено, що за результатами дослідження спостерігалися зміни рівня фізичного стану, а саме: осіб з низьким та високим рівнем фізичного стану не виявлено; осіб з нижчим за середній рівень зменшилося на 10 %; осіб з середнім рівнем збільшилося на 10 % та відсоток відвідувачів із вищим за середній рівень залишився на попередньому рівні (20 % осіб).

5. Оцінювання працездатності дозволило отримати наступні результати: показник поганої фізичної працездатності залишився на попередньому рівні (10 % осіб), середній рівень зменшився до 20 % осіб, показник доброї працездатності збільшився до 30 % осіб та показник високої працездатності виявлено у 40 % відвідувачів.

ПОСИЛАННЯ

1. Айенгар БКС. Йога Дипика: прояснение йоги. Москва: Альпина нон-фикшн; 2010. 494 с.
2. Антонюк ВС, Бондаренко МО, Ващенко ВА, Канашевич ГВ. Біофізика і біомеханіка. Київ: НТУУ "КПІ"; 2012. 344 с.
3. Асоціація українських ЙОГІВ. 10 напрямків йоги, поширених в Україні – [Інтернет]. 23.07.2019. Доступно на: <https://ukryogi.net/ua/article/15/10>
4. Бернард Т. Хатха-йога. Москва: Проспект; 2005. 110 с.
5. Веневцева ЮЛ, Шишкин ПА, Баранов ВВ, Мельников АХ. Особенности функционального состояния лиц, занимающихся йогой и спортивными танцами - Психология телесности: теоретические и практические исследования. [Інтернет]. Пенза: Пензенский государственный педагогический университет им. В.Г. Белинского; 2009. Доступно на: <http://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40853.shtml>
6. Вишнудеванда С. Йога. Полное иллюстрированное руководство. Москва: София; 2010. 304 с.
7. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова [Інтернет]. 2015; 3К (56). Доступно на: <https://www.irbis-nbuv.gov.ua>
8. Граевская НД, Долматова ТИ. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. Москва: Спорт и человек; 2018. 712 с.
9. Гхеранда С. Наставления мудреца Гхеранды. Москва: Поступ; 2016. 156 с.
10. Денисов ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимпийская література; 2008. 127 с.
11. Дикий БВ. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: Методичні рекомендації. Ужгород: ПП

АУТДОР-ШАРК; 2013. 89 с.

12. Зенченко А. Методика Ишвара-йоги. [Интернет] Доступно на: <http://www.ishvarayoga.com/stati/70-o-metodike-ishvarayoga>

13. Іваночко ОЮ. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп [дисертація]. Львів:ЛДУФК; 2009. 237 с.

14. Капилевич ЛВ. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для прикладного бакалавриата. Москва: Издательство Юрайт; 2018. 141 с.

15. Креславский ЕС. Избыточная масса тела и образ физического Я. Вопросы психологии; 2; 1987. 1.113-7.

16. Лаппа А. Йога: Традиция Единения. Москва: ООО Издательство «София»; 2007. 384 с.

17. Литвиненко СН. Спорт для всех: социально-педагогические технологии. Москва: Теория и практика физической культуры; 2005. 368 с.

18. Міністерство Аюрведи, Йоги, Натуропатії, Юнані, Сіддха, Гомеопатії (АЙЮСГ) Уряд Індії. Загальна інструкція з йоги. – 2-ге виправлене видання. Нью Делі: Дім АЙЮСГ; 2016. 40 с.

19. Мосейчук ЮЮ, Мороз ОО. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять по системі хатха-йоги на показники фізичного та психоемоційного стану жінок першого зрілого періоду. Молодий вчений [Интернет]. 2017;3.1(43.1):218-20 Доступно на: <https://www.researchgate.net/publication/317888863>

20. Мусієнко ОВ. Вплив занять хатха-йогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози. Молода спортивна наука України. 2007;4:191-5.

21. Начинская СВ. Математическая статистика в спорте. Київ: Здоров'я; 1978. 132 с.

22. Пахомов А. Хатха-йога: корректный подход к позвоночнику. Київ: Ника-Центр; 2010. 352 с.

23. Прищак МД, Лесько ОЙ. Психологія управління в організації.

Навчальний посібник 2-ге видання, перероблене і доповнене. Вінниця: ВНТУ; 2016. 150 с.

24. Руненко СД. Врачебный контроль в фитнесе: монография. Москва: Советский спорт; 2009. 192 с.

25. Сафронов АГ. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика (4 е изд. доп.). Харьков: ФЛП Коваленко А.В.; 2012. 256 с.

26. Сидерский АВ. Хатха-Йога. Київ: Ніка-Центр; 2011. 160 с.

27. Толчева АВ. Становление йоги как учебной дисциплины в образовательных заведениях и проблемы оптимальной организации занятий. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (частина II). 17 (204); Луганськ : ДЗ „ЛНУ ім. Тараса Шевченка”; 2010. с. 217–23.

28. Уилмор ДХ, Костилл ДЛ. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская література; 2007. 502 с.

29. Усатова ІА, Ведмедюк АД. Корекція порушень функціонального стану організму засобами йоги в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького; 2016. 56 с.

30. Цимбалюк С. Характеристика та класифікація засобів йоги. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць... [Інтернет]. № 3 (35), 2016. Доступно на: <https://www.journals.uran.ua>

31. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга Богдан; 2008. 276 с.

32. Шри К. Паттабхи Джойс. ЙОГА-МАЛА. Київ: Janus books; 1999. 152 с.

33. Юрченко ОС. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;12:163-5.

34. Coulter D. Anatomy of Natha Yoga: A Manual for Students, Teachers,

and Practitioners. Marlboro: Ames Hill Rd; 2014. 620 p.

35. Feuerstein G. Encyclopedia of Yoga; Trans. from English by Harkavyi A. M: FAIR PRESS; 2002. 768 p.

36. Pantsova LV. Alternative physical exercises in the system of physical education in high school: Theses of the report of All-Russian scientific and practical conference; 2004; Orenburg. Orenburg: Publishing house OSPU; 2004. p. 114–117.

37. Robin M. A Physiological Handbook for Teachers of Yogasana. Tucson, Arizona: Fenestra Books; 2002. 652 p.

38. Sivananda S. A new look at traditional yoga therapy. Trans. from English. by Syderskyi A. M: Sofia; 2004. 256 p.

39. Swanson A. Science Of Yoga: Understand the Anatomy and Physiology to Perfect your Practice. China: Penguin Random House; 2019. 224 p.

ДОДАТКИ

АНКЕТА

Львівський державний університет фізичної культури разом із студією Сергія Пляшечко Yoga Sadhana проводять опитування з метою вивчення мотивів, що спонукають до занять та виявлення впливу занять гімнастикою йогів на функціональний стан осіб.

Просимо уважно прочитати питання і обвести кружечком варіант відповіді із запропонованого переліку або написати свій варіант у відведеному місці.

Зазначте відомості про себе:

Стать - **чоловік, жінка** (потрібне підкреслити)

Вік _____

Час занять _____

Ваша маса тіла _____

Ваш зріст _____

I. Яким видам рухової активності Ви надаєте перевагу?

1. Прогулянки у вільний час.
2. Заняття у фітнес-центрах.
3. Активний відпочинок.
4. Самостійні заняття.
5. Нічим не займатись.

II. Що спонукає Вас займатися оздоровчими видами рухової активності?

1. Зміцнення здоров'я.
2. Розвиток фізичних якостей.
3. Покращення фігури, постави.
4. Загартування організму.
5. Для престижу.
6. Ваш варіант _____

III. Скільки часу Ви вважаєте оптимальним займатися фізичними вправами?

1. Один раз на тиждень.
2. Два рази на тиждень.
3. Три рази на тиждень.
4. Чотири рази на тиждень.

5. Кожен день.
6. Зовсім не займатись.
7. Ваш

варіант _____

IV. Звідки Ви дізнались про можливість займатись гімнастикою йогів в студії Сергія Пляшечко Yoga Sadhana?

1. Від друзів/родичів/знайомих/тощо.
2. З інтернету, телебачення, соцмереж.
3. Реклама.
4. Ваш варіант _____

V. Що спонукало Вас обрати саме заняття гімнастикою йогів?

1. Цікаво спробувати щось нове.
2. Можливість схуднути.
3. Для покращання працездатності.
4. Для зняття втоми.
5. Для покращання настрою, самопочуття, здоров'я.
6. Для покращання і підтримки фізичної форми.
7. Приклад друзів, знайомих.
8. За порадою лікаря.
9. Для спілкування з однодумцями та цікавого проведення часу.
10. Ваш варіант _____

VI. Як давно Ви займаєтесь гімнастикою йогів?

1. Тільки розпочав займатись.
2. З дитинства.
3. Менше 1 року.
4. Більше 1 року.
5. Більше 5 років.

VII. Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь гімнастикою йогів?

1. 1 раз на тиждень
2. 2 рази на тиждень
3. 3 рази на тиждень
4. 4-6 разів на тиждень

VIII. Вкажіть недоліки, які Ви зауважили під час відвідування занять (може бути декілька варіантів):

1. Недоліків немає
2. Відсутність належних умов для занять
3. Переповненість групи
4. Наявність в групі людей різного рівня підготовки
5. Недостатній рівень підготовки інструктора

6. Недостатня увага інструктора
7. Відсутність індивідуального підходу
8. Надмірна інтенсивність занять
9. Недостатня інтенсивність занять
10. Ваш варіант _____

ІХ. Яким чином Ви піклуєтеся про своє здоров'я?

1. Регулярно відвідую лікаря.
2. Регулярно приймаю ліки або/і проходжу лікувальні процедури.
3. Не роблю того, що шкодить здоров'ю (наприклад, куріння).
4. Виконую зарядку або займаюсь спортом.
5. Дотримуюся раціонального харчування.
6. Взагалі не піклуюся про себе.
7. Ваш варіант _____

Х. Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я?

1. Задовільний (часті простудні захворювання, є хронічні захворювання або часті хвороби різного походження)
2. Добрий (можливі хвороби сезонного характеру)
3. Відмінний (хвороби бувають, але рідко)
4. Важко відповісти
5. Ваш варіант _____

ХІ. Чи є у Вас скарги на самопочуття?

1. Головні болі: так/ні. Характер болей: постійні/періодичні.
Сильні/помірні.
2. Головокружіння: так/ні. Характер болей: постійні/періодичні.
Сильні/помірні.
3. Сон: нормальний/тривожний/безсоння
4. Ваш варіант _____

ХІІ. Чи слідкуєте Ви за своїм харчуванням, щоб підтримувати себе у формі?

1. Так
2. Ні
3. Поступово корегую своє харчування на користь здорової їжі
4. Не звертаю на це увагу
5. Ваш варіант _____

ХІІІ. Як заняття гімнастикою йогів впливають на Вас?

1. Ніяк не впливають.
2. Покращилось загальне самопочуття, сон, підвищилась працездатність.
3. Погіршилось загальне самопочуття, з'явилися неприємні відчуття.

4. Покращилась фізична форма – витривалість, гнучкість, координація, концентрація.
5. Погіршилась фізична форма – отримав травми, хронічні болі.
6. Я почуваю себе краще, але проблеми не пройшли.
7. Зараз я маю практично ідеальне здоров'я.

XIV. Чи співпадають реальні результати Ваших занять з очікуваними?

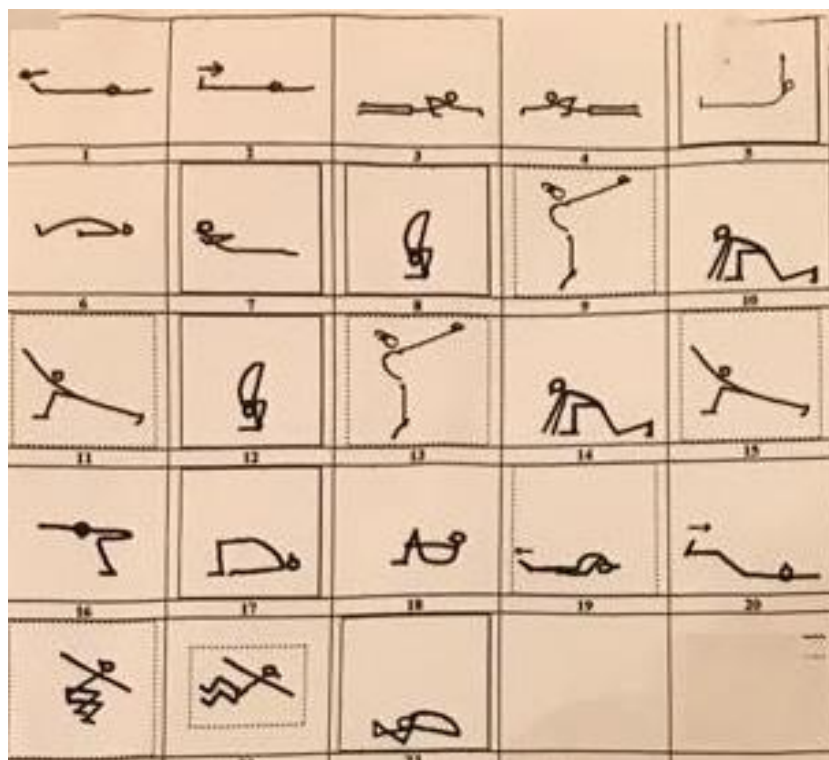
1. Так
2. Скоріше так, ніж ні
3. Скоріше ні, ніж так
4. Ні

XV. Яким чином, на Вашу думку, можна збільшити кількість осіб, які відвідують заняття гімнастикою йогів?

1. За допомогою рекомендацій лікарів
2. Поширення інформації у ЗМІ, інтернеті
3. Випускати більше спеціалізованої літератури
4. Запровадити оплату абонементів працедавцями
5. Ваш варіант _____

Дякуємо за співпрацю!

Заняття 1



Заняття 2



Заняття 3

