

# **ЭЛЕМЕНТЫ ХАТХА-ЙОГИ, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ**

*Кукель А.А.*

*Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, г. Минск*

В статье рассмотрены особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. Использование элементов хатха-йоги, как эффективного средства подготовки к профессиональной деятельности.

Хатха-йога, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учитель – профессия особая. Она служит формированию человека будущего, осуществляет связь между поколениями. Поэтому, каким будет выпускник школы или вуза, во многом зависит от того, кто его обучает и воспитывает. Особая роль, отводимая учителю в обществе, определяется и тем, что жизненные установки, целостные ориентации реализуются у него в двух направлениях: во-первых, как лично-значимые для себя, во-вторых, как необходимые для плодотворной педагогической деятельности.

Современное общество предъявляет высокие требования к качеству подготовки учительских кадров. Реализовать себя в будущей профессиональной деятельности может специалист, обладающий знаниями, умениями, навыками, профессионально важными качествами личности, развитым духовно-творческим потенциалом, а также устойчивыми психофизическими качествами и хорошим здоровьем. Становление такой личности будущего специалиста – задача профессиональной подготовки в вузе.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности [1].

Исходя из вышеизложенного, целью данной работы является изучение использования элементов хатха-йоги в учебном процессе студенческой молодежи, как эффективного средства формирования профессиональных знаний и умений будущих учителей.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы: анализ литературных источников, опрос, педагогические наблюдения, тестирование.

В БГПУ проводилось динамическое исследование студентов в течение трех лет (2005 – 2007гг.). Его целью являлось выявление наиболее распространенных заболеваний и их динамика от курса к курсу.

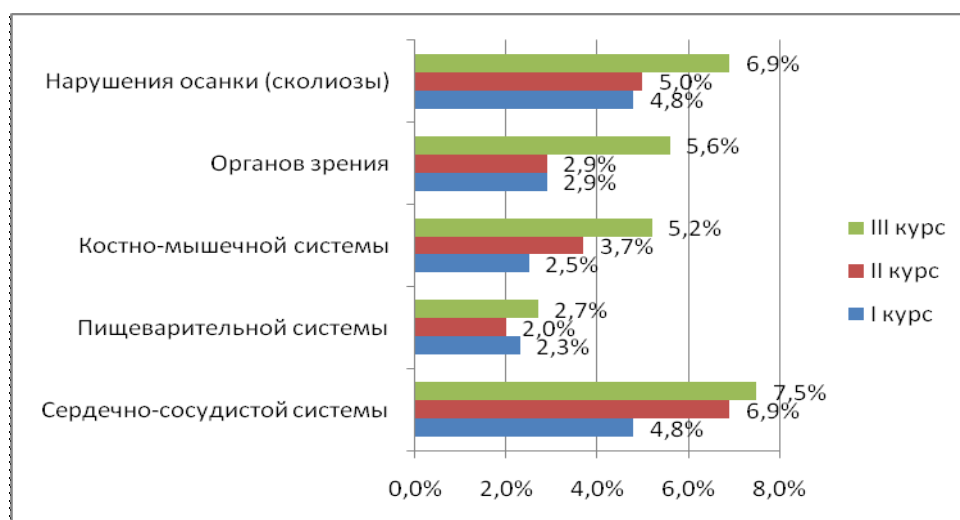


Рисунок 1 - Динамика распространенности заболеваний студентов от первого к третьему курсу

Результаты исследования подтверждают тенденцию – рост числа заболеваний студентов от первого к третьему курсу. Ведущее место среди имеющихся патологий принадлежит заболеваниям сердечно-сосудистой системы, затем идут нарушения осанки, органов зрения (в основном миопия), заболевания костно-мышечной и пищеварительной систем. А на работе в школе к ним добавляются еще и профессиональные заболевания (ларингит, фарингит, миопия и др.) Все это не позволяет учителям в должной мере реализовать свой творческий потенциал в педагогической деятельности.

Трудовой день, рабочее время учителя в среднем составляет 9 – 12 часов. Оно включает в себя учебные занятия, подготовку к ним, организацию и проведение воспитательных мероприятий. Участие в педсоветах, совещаниях, различных заседаниях, курсах по повышению квалификации, стажировках и других мероприятиях, связанных с педагогической деятельностью.

Длительная работа, в положении сидя, особенно с наклоненным туловищем при проверке домашних заданий и подготовке к занятиям кроме усталости мышц спины и шеи, может привести к развитию застойных явлений в нижних конечностях, брюшной и тазовой областях, а также к растягиванию и ослаблению мышц плечевого пояса и разгибателей спины. Последнее влечет за собой нарушение осанки. Такая ограниченная двигательная активность ухудшает профессиональную работоспособность, оказывает отрицательное кумулятивное воздействие на жизненно важные функции и системы организма.

Профессиональная деятельность учителя связана с большой нервно-психической нагрузкой. Высокая эмоциональная нагрузка приводит к возникновению, как общего, так и местного утомления нервного перенапряжения, что приводит к частым нарушениям сна.

Профессиографические материалы позволяют определить задачи профессиональной физической культуры будущих педагогов:

- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий педагогической деятельности и профилактика профессиональных заболеваний;
- воспитание психических качеств, проявляемых в профессиональной деятельности;
- воспитание физических качеств, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, имеющих профессиональное значение.

Исходя из выше изложенного, мы предположили, что эффективность формирования профессиональных знаний умений у будущих учителей можно достигнуть, используя в качестве средства физического воспитания хатха-йогу.

Хатха-йога включает в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование человеческого тела и функций внутренних органов. Она состоит из статических поз (асан), дыхательных упражнений и элементов психорегуляции.

Стоит отметить, что восточные системы рассчитаны для тех, кто практикует их с детства, поэтому для студентов был разработан адаптированный вариант. Мы использовали большое количество подводящих упражнений, которые позволяют подготовить организм к восточной практике. Кроме того каждое упражнение включает цикл «напряжение-расслабление» и приемы психической саморегуляции. Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания. Для напряжения мышц используют статические упражнения на растягивание, что вызывает активность глубоко расположенных мышечных групп. Состояние мышечной релаксации и покоя и приемы психической саморегуляции (психическое, т.е. мысленное воздействие человека на мышцы своего тела с целью их естественного оздоровления и восстановления их нормального функционирования) сопровождаются ослаблением тонуса не только поперечнополосатой, но и гладкой мускулатуры, а также уменьшением эмоциональной напряженности [2]. Освобождение от чрезмерного психического и физического напряжения в результате полученных навыков расслабления мышц и запоминания ощущений, связанных с расслаблением различных мышечных групп, приводят к восстановлению работоспособности.

Эффект упражнений основан на тех взаимоотношениях, которые существуют между головным мозгом и скелетными мышцами: чем возбужденнее ЦНС, тем более

напряженными, причем непроизвольно, становятся скелетные мышцы. И наоборот, когда ЦНС в состоянии покоя, то мышцы, тоже непроизвольно, начинают расслабляться. Но не только мозг определяет тонус мышц. Мышцы, в свою очередь, достаточно активно влияют на психическое состояние, так биологические (проприоцептивные) импульсы, поступающие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, являются своеобразными раздражителями, стимулирующими деятельность мозга. Физические упражнения повышают тонус отделов головного мозга. Противоположная картина наблюдается при сознательном расслаблении скелетных мышц. Чем они более расслаблены, тем меньше проприоцептивных импульсов поступает от них в головной мозг, и он начинает, успокаиваться [2].

Оценка эффективности метода проводилась с помощью физиолого-гигиенических методов. Перед началом исследования в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах было проведено тестирование с целью определения исходного уровня физической подготовленности девушек. Сравнительный анализ уровня функционального состояния и физической подготовленности, свидетельствует о незначительных и в большинстве случаев статистически недостоверных различиях сравниваемых групп и позволяет обеспечить проведение объективного педагогического эксперимента. КГ занималась физической культурой два раза в неделю согласно программе по физическому воспитанию в вузе, а ЭГ - по разработанной методике.

Функциональное состояние занимающихся оценивали по следующим показателям: проба Штанге, проба Генчи, ЧСС в состоянии покоя, проба на дозированную нагрузку. Для определения двигательных качеств использовали: бег 30 м, бег 100 м, бег 6 мин., челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание разгибание туловища, наклон вперед.

Таблица 1- Сравнительные данные функционального состояния и физической подготовленности студентов

Тесты	КГ	ЭГ
Проба Штанге	40,18	43,55
Проба Генчи	32,37	34,4
ЧСС в покое	62,66	60,71
Проба на дозированную нагрузку	55,46	56,89
Бег 30 м	5,66	5,72
Бег 100 м	17,55	17,78
Бег 6 мин.	1089,60	1088,81

Челночный бег	10,72	10,77
Прыжок в длину с места	167,01	167,31
Сгибание разгибание туловища	41,99	42,87
Наклон вперед	8,99	13,08

У студентов, занимающихся по разработанной методике, отмечено снижение ЧСС в покое, увеличилось время задержки дыхания. В наибольшей степени увеличились показатели гибкости.

Для оценки эмоционального компонента была использована методика «САН» (самочувствие, активность, настроение). Методика предназначена для изучения субъективного отношения студента к своему физическому и эмоциональному состоянию. Диагностический материал составляет 30 пар противоположных по смыслу определений; респондент должен в каждой паре выбрать наиболее подходящие для его состояния определение и оценить степень выраженности данного аспекта состояния по шкале от 0 до 3 баллов. Методика включает 3 шкалы: самочувствие, активность, настроение. Обработка результатов производилась путем вычисления интегрального показателя. Благоприятное состояние отмечается у 73% студентов ЭГ и у 62% КГ; умеренное состояние – у 27% ЭГ и у 35% КГ; неблагоприятное состояние выявлено у 3% студентов КГ.

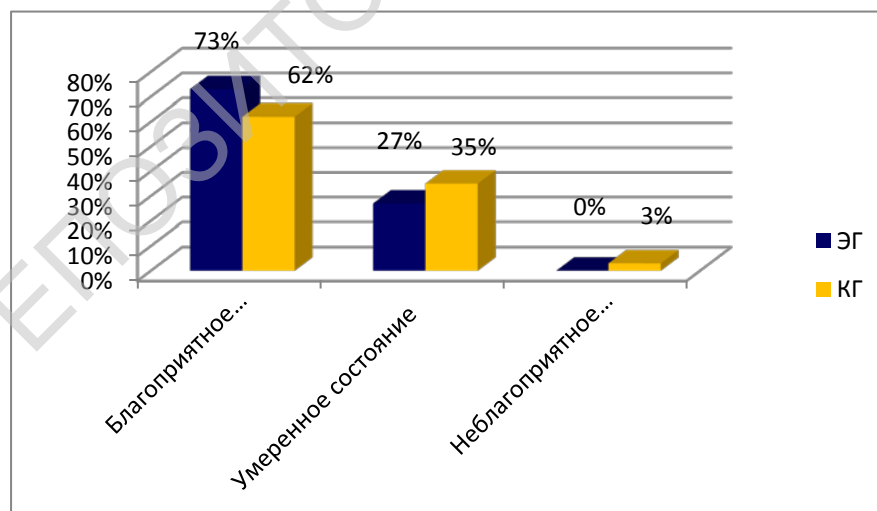


Рисунок 2 - Результаты обследования по методике «САН»

В результате анкетного исследования было выявлено, что 70,5% респондентов ЭГ редко или никогда не испытывают состояние злости, гнева и раздражения, в КГ – 45,7%. Никогда или редко отмечают у себя состояние психической депрессии 80,1% респондентов ЭГ и 52,9% КГ. Состояние мира и покоя, ощущение радости бытия и гармонии – данные критерии также отражают состояние психоэмоциональной сферы личности. Постоянно и почти постоянно в состоянии мира и покоя находятся 80,1%

респондентов ЭГ и 44,6% -в КГ. Постоянно или почти постоянно чувство внутренней радости и гармонии присуще 71,6% ЭГ, редко и периодически в этом состоянии находятся 62,9% респондентов КГ.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Проведенное исследование выявило положительный эффект применения элементов хатха-йоги для профилактики психоэмоционального напряжения и повышения уровня физического состояния и физической подготовленности будущих педагогов.
2. Эту систему можно рекомендовать, как эффективное средство профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Смирнов В.М. Физиологи физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

**Summary.** Natha-yoga elements, as the effective remedy of is professional-applied physical preparation of the future teachers. Kukel A. The Belarus state pedagogical university of M.Tanka, Belarus.

In the article the features of is professional-applied physical preparation of the future teachers are considered. Use of elements of hatha-yoga, as effective remedy of preparation for professional work.

Natha-yoga, is professional-applied physical preparation.