

УДК 378.172; 616.8-085.851

**К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ СРЕДСТВ ЙОГИ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**TOWARDS THE QUESTION ABOUT INFLUENCE OF YOGA MEANS
TO REHABILITATION OF PSYCHOPHYSICAL ABILITY OF PEOPLE
WITH DISABILITIES IN HEALTH**

©Гудков Ю. Э.

канд. пед. наук

Дальневосточный федеральный университет
г. Владивосток, Россия, sadovnik-ain@yandex.ru

©Gudkov Yu.

PhD, Far Eastern Federal University
Vladivostok, Russia, sadovnik-ain@yandex.ru

©Воробьев В. Н.

Дальневосточный федеральный университет
г. Владивосток, Россия, voroviktor@gmail.com

©Vorobev V.

Far Eastern Federal University
Vladivostok, Russia, voroviktor@gmail.com

Аннотация. В статье представлены обобщенные результаты литературного анализа по проблеме применения средств йоги для физической рекреации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Сформулированы методологические характеристики исследования, перечислены организационные аспекты проведения экспериментального этапа работы. Акцентируется внимание на вопросах связанных с актуальностью разработки практических рекомендации по использованию медико–педагогического потенциала средств йоги для физической рекреации учащихся вузов, отнесенных к специальным медицинским группам с учетом нозологий и других отклонений в состоянии здоровья.

Abstract. The article presents generalized results of literary analysis on the application of yoga resources for physical recreation of persons with disabilities in health. Methodological characteristics of research are formulated organizational aspects of carrying out an experimental stage of work are listed. The attention is focused on the questions connected with relevance of development practical recommendations about using of medico–pedagogical potential of yoga resources for a physical recreation of students of university referred to special medical groups taking into account nosology and other deviations in a state of health.

Ключевые слова: средства йоги, физическая рекреация, психофизические способности, студенты вузов, отнесенные к специальным медицинским группам, лица с отклонениями в состоянии здоровья.

Keywords: yoga means, physic culture recreation, psychophysical ability, students referred to special medical groups, people with disabilities in health.

Для социально–экономического развития нашей страны общество нуждается в высококвалифицированных, а также здоровых специалистах, поэтому сохранение и укрепление здоровья молодежи, а также восстановление затраченных резервов у взрослых и пожилых людей является актуальной проблемой нашего времени. Однако, опираясь

на результаты мониторинга физического развития и физического воспитания студентов России, мы наблюдаем не утешительные показатели: число студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет от 15% до 30% [2, с. 181]. В большинстве случаев (86%) имеются те или иные сочетания «общих факторов риска» [4, с. 398]. Ежегодно мы наблюдаем, пополнение специальных медицинских групп студентами с различными нозологиями вследствие этого возникает потребность в составлении рациональной программы занятий по физической культуре для данного контингента занимающихся. Растущее из года в год число пациентов с когнитивными нарушениями в целом и с деменцией в частности дало основание Всемирной Организации Здравоохранения назвать XXI столетие веком эпидемии когнитивного снижения [5, с. 71].

Насыщенная учебная программа и подготовка студентов к сессии, болезни у пожилых людей, социально–трудовые стрессы у взрослых влекут за собой психоэмоциональное, физическое расстройство и наличие когнитивной дисфункции. Для этого необходимо найти средства восстановления для затраченных ресурсов. Обсуждая особенности лечения пациентов с когнитивными нарушениями в целом и с деменцией в частности, специалисты современной доказательной медицины делают акцент на том, что не следует забывать о возможностях нелекарственных методов коррекции. К таким методам относятся активная интеллектуальная нагрузка, когнитивный тренинг, психотерапевтические методы воздействия — когнитивное стимулирование и когнитивно–поведенческая терапия, а также физическая активность [5, с. 76]. Изучением благотворного влияния физических упражнений на когнитивные функции современная медицинская наука занимается давно и находит этому все больше подтверждений — так, например, в 2014 г. в американском журнале *Pediatrics* были опубликованы результаты исследования, возглавляемые профессором Ч. Хиллманом. Исследователи пришли к выводу, что 60 минут физической активности, проводимой ежедневно после школы, полезно не только для физического здоровья детей, но также способно благотворно влиять на их когнитивные функции [7]. Есть основания полагать, что наиболее гармоничное воздействие на восстановление психофизической и эмоциональной сферы ослабленных людей могут оказать средства йоги.

С одной стороны идеал, к которому стремится йога, это создание абсолютно здорового человека, приспособленного к преодолению внутренних физических препятствий, создаваемых внешними условиями. С другой стороны йога имеет дело исключительно с умом и с психическими силами и может быть, поэтому названа наукой прикладной психологии. Цель ее заключается в том, чтобы удалить препятствия, создающиеся в самом уме. Главная цель тренировки состоит в развитии и укреплении воли в способности к контролю, и управлять умом и его силами [3, с. 12]. Йога в ряде случаев эффективна как дополнительный фактор снижения стресса, депрессивных симптомов, регулирования эмоций, улучшение настроения, благополучия и качества жизни. Делается вывод, что йога и медитация являются безопасными и действенными традиционными методами для повышения мыслительных функций и их использование должно поощряться [6, с. 7].

На первый взгляд может показаться, что йога это прерогатива исключительно взрослых и пожилых людей. Но сегодня мы уже видим, что большая часть молодежи, а также дети уделяют свое время занятиям йоги. Это связано с появлением современных стилей йоги: йога на гамаках, SUP — йога, силовая йога, йога для детей и другие. На наш взгляд современные стили йоги не уделяют столь пристального внимание развитию сознания и духовным силам человека, однако мы можем наблюдать заинтересованность занимающихся с позитивным психо–эмоциональным состоянием после занятий йогой.

Вызывает интерес вовлеченность средств йоги в систему отношений Восток–Запад, где Россия, по большей части, практикует йогу, как и Запад из соображений здоровья (поддержать или улучшить состояние организма, физические кондиции, гибкость тела). В этом смысле представляется интересной точка зрения американского антрополога Дж. Альтера, который утверждает, что в XX в. произошло «историческое преобразование философии йоги в физическое воспитание, здравоохранение и официальную медицинскую

практику. Йога была модернизирована, медикализована и трансформирована в систему физической культуры» [1, с. 97].

Хочется отметить, что необходимость рекреации студентов средствами йоги заключается в том, что йога развивает предельную концентрацию внимания, что не может позитивно не отразиться на успеваемости учащихся.

Актуальность данной работы заключается в том, что недостаточно разработаны вопросы о влиянии средств йоги на психоэмоциональное и психофизическое состояние лиц с отклонением в состоянии здоровья, отсутствуют практические рекомендации по построению процесса занятий физической культуры в высших учебных заведениях с элементами йоги для учащихся вузов специальных медицинских групп с учетом нозологий и других отклонений в состоянии здоровья. В связи с этим на кампусе Дальневосточного федерального университета организовано и проводится исследование медико–педагогического потенциала средств йоги для физической рекреации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Таким образом, предметом исследования является изучение влияния средств йоги на восстановление психофизических способностей у студентов вузов, отнесенных к специальным медицинским группам. Гипотезой выступает предположение, что в результате исследования будут выявлены особенности воздействия средств йоги на психофизическое восстановление студентов вузов, отнесенных к специальным медицинским группам. Цель исследования заключается в обосновании влияния средств йоги на психофизическое восстановление студентов вузов, отнесенных к специальным медицинским группам. Практическая значимость работы будет состоять в разработке практических рекомендаций по использованию медико–педагогического потенциала йоги для составления групповых и индивидуальных программ по физической рекреации лиц с особыми потребностями в образовании.

В соответствии с целью были определены следующие задачи исследования:

–изучить литературу по проблеме физической рекреации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также у студентов вузов, отнесенных к специальным медицинским группам с психофизическими расстройствами средствами йоги;

–разработать способ оценки влияния средств йоги на психофизическое восстановление лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также у студентов вузов, отнесенных к специальным медицинским группам;

–проверить эффективность результатов исследования, примененных для разработки практических рекомендаций по физической рекреации исследуемого контингента.

В исследовании будут использоваться такие методы как анализ литературных источников, анамнез, анкетирование, педагогическое тестирование, психологическое тестирование, математическая статистика.

Исследовательская работа проходит в рамках следующих этапов: первый этап был посвящен анализу литературных источников по проблеме рекреации лиц с психофизическими расстройствами средствами йоги; второй этап, будет посвящен проведению анкетирования, сбору анамнеза, тестированию; третий этап — математическая интерпретация результатов и формулирование выводов.

В настоящее время, по результатам литературного обзора, можно сделать следующие обобщения: заболевания организма напрямую связаны с ограничением подвижности его отдельных частей, суставов, позвоночника, изменением функционирования и состояния внутренних органов и систем. В современном мире у большинства людей нет желания или возможности заниматься собой, но в последнее время мы можем наблюдать, что восточные духовные практики, а в частности йога перестают быть прерогативой взрослых людей. Следует уделять внимание не только традиционным методам физической рекреации и физической реабилитации, а также традиционным методам Востока и другим.

Таким образом, йога как один из видов психологической терапии — действенное средство, служащее от преждевременного старения, восстановлению затраченных резервов

организма и их активизации, и его взаимодействия с окружающим миром, средство, помогающее справляться с психологическими расстройствами, преодолевая различные зависимости.

Список литературы:

1. Архипов В. В. Йога в России // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. 2012. №17. С. 97.
2. Балашова В. Ф. Адаптивная физическая культура как часть общей культуры и ее место в социальном, культурном и педагогическом пространстве современного общества // Всероссийская научно–практическая конференция «Профессионально–личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры»: материалы. Тольятти: Изд–во ТГУ, 2010. В 2 т. Т. 1. С. 181.
3. Рамачарака Йог. Раджа йога. Айрис–Пресс, 2005. 12 с.
4. Куркина Л. В. Влияние среды обитания на Здоровье студентов и результаты применения программы «Физическая культура залог здоровья» в вузе // Здоровье и образование в XXI веке. 2011. №8. С. 398.
5. Преображенская И. С. Деменция — эпидемиология, клиническая картина, диагностика, подходы к терапии // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2013. №4. С. 71–77.
6. Sachdeva A., Kumar K., Anand K. S. Non Pharmacological Cognitive Enhancers — Current Perspectives. J. Clin Diagn Res, 2015, №9 (7).
7. Whiteman H. An hour of after–school exercise linked to better cognitive functioning. 2014 29 sep. Available at: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/283169.php>, accessed 23.03.2016.

References:

1. Arkhipov V. V. Ioga v Rossii. Vestnik Rossiiskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta, 2012, no. 17, p. 97.
2. Balashova V. F. Adaptivnaya fizicheskaya kultura kak chast obshchei kultury i ee mesto v sotsialnom, kulturnom i pedagogicheskom prostranstve sovremennogo obshchestva. Professionalno–lichnostnoe razvitie studentov v obrazovatelnom prostranstve fizicheskoi kultury: sb. mater. Vseros. nauch.–prakt. konf. Tolyatti: Izd–vo TGU, 2010, in 2 v., v. 1, p. 181.
3. Ramacharaka Iog. Radzha ioga. Airis–Press, 2005. 12 p.
4. Kurkina L. V. Vliyanie srede obitaniya na Zdorove studentov i rezultaty primeneniya programmy “Fizicheskaya kultura zalog zdorovya” v vuze. Zdorove i obrazovanie v XXI veke, 2011, no. 8, p. 398.
5. Preobrazhenskaya I. S. Dementsiya — epidemiologiya, klinicheskaya kartina, diagnostika, podkhody k terapii. Nevrologiya, neiropsikhiatriya, psikhosomatika, 2013, no. 4, p. 71.
6. Sachdeva A., Kumar K., Anand K. S. Non Pharmacological Cognitive Enhancers — Current Perspectives. J. Clin Diagn Res, 2015, №9 (7).
7. Whiteman H. An hour of after–school exercise linked to better cognitive functioning. 2014 29 sep. Available at: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/283169.php>, accessed 23.03.2016.

*Работа поступила
в редакцию 15.06.2016 г.*

*Принята к публикации
20.06.2016 г.*