

Инновации спортивно-оздоровительной сферы в вузах экономической направленности

Ясько Г.В., Кашуба Е.В.

Донецкий государственный университет управления

Аннотации:

Существует много различных видов деятельности, которые помогают улучшить здоровье и физическое состояние студентов. Рассмотрены методы хатха-йоги как одного из видов физической культуры с помощью которого, развивается не только физическое тело, но и ментальная часть человеческого существа. Это приводит к повышению работоспособности, как в учебном процессе, так и в трудовой деятельности, что способствует более рациональному использованию трудового ресурса в экономической сфере.

Ясько Г.В., Кашуба О.В. Інновації спортивно-оздоровчої сфери у ВНЗ економічної спрямованості. Є багато різних видів діяльності, які допомагають поліпшити здоров'я і фізичний стан студентів. Розглянуто методи хатха-йоги як одного з видів фізичної культури, за допомогою якого розвивається не лише фізичне тіло, а й ментальна частина людської істоти. Це призводить до підвищення працездатності, як у навчальному процесі, так і в трудовій діяльності, що сприяє більш раціональному використанню трудового ресурсу в економічній сфері.

Yasko G.V., Kashuba E.V. Innovation sports and health areas in universities supporting basis orientation. There are many different types of activities that help to improve health and physical condition of the students. This article describes the methods of hatha-yoga as a form of physical culture by which not only the physical body but the mental part of human beings strongly develops. This leads to the efficiency increasing, both in the educational process and in work – that contributes to more efficient use of labor resources in the economic sphere.

Ключевые слова:

дыхание, медитация, хатха-йога, концентрация, внимание, инновация, метод.

дихання, медитація, хатха-йога, концентрація, увага, інновація, метод.

breathing, meditation, hatha yoga, concentration, focus, innovation, method.

Введение.

В настоящее время миллионы людей во всех странах мира ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями и оздоровительной гимнастикой, участие в спортивных соревнованиях. Физическая культура и спорт в современном обществе являются важным фактором поддержания и укрепления здоровья людей, совершенствования их культуры, способом общения, активного досуга, альтернативой вредным привычкам [1].

Физическое воспитание – единственный в вузах предмет, который гармонизирует физическую и умственную нагрузки. В публикациях специалистов в области физического воспитания молодежи подчеркивается актуальность исследований совершенствования учебного процесса [2].

К сожалению, несмотря на довольно влиятельную спортивную индустрию в нашей стране, в высших учебных заведениях уделяется мало внимания инновациям и модернизации спортивно-оздоровительной сферы.

Работа выполнена по плану НИР Донецкого государственного университета управления.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Целью данной работы является привлечение внимания специалистов к новым инновационным направлениям развития физической культуры в высших учебных заведениях, в частности внедрение в учебный процесс методов хатха-йоги.

Результаты исследований.

Физическое воспитание детей и молодежи в Украине является неотъемлемой частью системы народного образования, важным компонентом их гуманитарного воспитания. Много различных видов спорта помогают достичь необходимых результатов для повышения физического развития студентов, но наибольших достижений как в физической, так и в духовной сфере помогает достичь хатха-йога, внедренная в учебные занятия по физическому воспитанию. Предлагаемая

ниже информация относится к оздоровительной физической культуре, которая, по нашему мнению, в перспективе может быть принята «на вооружение» украинской образовательной системой [3].

К сожалению, у большинства людей очень размытое представление о йоге и это несмотря на то, что многие люди активно увлечены поиском быстрых и надежных методов оздоровления. При занятиях йогой, как верят практикующие йоги, развиваются такие способности или, как их называют сами йоги, сиддхи: 1) пратг – способность получать все, что угодно – помогает в достижении лучших результатов в ведении переговоров, 2) пракамья – непреклонная воля; 3) ишитва – преимущество над другими, 4) вашитва – способность удерживать окружающих под своим контролем (необходимая черта для руководителя) [4].

Согласно учению йоги, практическое изучение хатха-йоги наделяет человека идеальным здоровьем, увеличивает жизнь и дает новые силы и способности, которыми обычный человек не обладает и которые кажутся почти чудесными. Главная цель хатха-йоги – здоровое тело. В то же время хатха-йога готовит физическое тело человека к перенесению всех трудностей, связанных с функционированием в нем высших психических сил – высшего сознания, воли, интенсивных эмоций и т. п. Эти силы у обычного человека не функционируют, но именно они способствуют улучшению экономических способностей у человека. Перечисленные качества и их развитие вызывают большое напряжение и давление на физическое тело. И если оно не подготовлено особыми упражнениями, как это бывает в его обычном нездоровом состоянии, оно не сможет выдержать такое давление и не справится с напряженной работой органов восприятия и сознания, которая неизбежно связана с развитием способностей человека. Чтобы дать возможность сердцу, мозгу, нервной системе (и другим органам, роль которых в психической жизни человека мало известна, а иногда и вообще неизвестна западноевропейской науке) выдержать давление больших нагрузок, все тело должно быть

уравновешенным, гармонизированным, очищенным, приведенным в порядок и подготовленным к новой, колоссально трудной работы, которая его ждет. Человек, практикующий йогу, учится управлять дыханием, кровообращением и нервной энергией. Обучаясь владеть своим телом, человек в то же время учится владеть своей ментальной сферой.

Среди инновационных методов улучшения здоровья и физического состояния организма студентов, которые предлагает хатха-йога, можно вспомнить о пранаяме, которая означает технику правильного дыхания. Наша жизнь – всего лишь последовательность вдохов и выдохов. Наши жизненные силы (прана) постоянно истощаются разными мнениями, заботами, желаниями. Мы тратим прана на любую мысль, на каждое движение мышц, поэтому нам нужно постоянно пополнять ее запасы. Это возможно, по большей части, только с помощью дыхания. Йоги считают, что если бы все люди дышали правильно, придерживались здоровой диеты, то болезни, от которых сейчас страдает цивилизованное человечество – астма, гипертония, сердечные заболевания, туберкулез и другие – стали бы лишь тусклым воспоминанием. Кроме того, с помощью пранаямы человек может развить и усилить способность концентрироваться, силу воли, моральные качества, самоконтроль, улучшить эффективность труда. Даже духовному развитию способствует пранаяма. Такой благотворный эффект достигается еще и за счет того, что при практике пранаямы устанавливается равновесие и порядок между целебными положительными и отрицательными потоками [5].

В дыхательном центре головного мозга находится ограниченное количество нейронов, которые влияют на умственную деятельность. С возрастом их становится меньше, а головной мозг, по подсчетам ученых Калифорнийского университета, может компенсировать потерю только 60% «дыхательных» нейронов. Поскольку нервные импульсы, запускающие механизм вдоха, утрачивают способность корректно генерироваться, во время сна развиваются различные нарушения дыхания, что ведет к накоплению продуктов окисления и гипоксии. Человек теряет способность к концентрации. В норме клетки дыхательного центра реагируют на изменения состава крови и активируют механизм вдоха. Если функционирование нейронов дыхательного центра нарушено, это ведет к негативным последствиям. Но даже в случае возобновления дыхания, гипоксия может провоцировать приступ стенокардии, инфаркт миокарда или инсульт. Здоровый мозг выполняет одновременно много важных функций, производя большое количество волн мозговой активности различных частот, что отражает эти функции. Деятельность мозга в состоянии бодрствования выражается альфа- и бета волнами

При сегодняшнем стрессовом образе жизни мы часто демонстрируем повышенную бета-активность. Чтобы преодолеть этот негатив, многие ищут способы производства альфа-волн – спокойного существования, релаксации. Альфа-волны способствуют более продуктивной работе, поиску более рациональных способов решения экономических проблем. Когда мы

повышаем нашу альфа и бета (включая мю – порог бодрствования и сна) активность (тета-волны работают во время засыпания) с помощью конструктивных процессов – медитаций, упражнений йоги, мы добиваемся изменений состояния сознания или «альфа-активности».

Бета-волны – это быстрые волны, с низкой амплитудой, примерно от 14 до 40 циклов в секунду (Hz). Бета-волны генерируются естественным путем, когда мы находимся в состоянии бодрствования, состоянии сознания. Сначала бета-волны представляют собой процесс обработки данных, включающих сотни мелких вычислений между двумя ближайшими участками коры, которые работают вместе для достижения результата.

Существуют 3 основные подгруппы бета-волн: гамма (от 35 до 40 Hz), бета 2 (от 24 до 34 Hz) и бета 1 (от 14 до 23). Гамма-волны, быстрые, отражают пиковую деятельность сознания. Чрезмерная активность бета 2 связана с повышенными эмоциональными состояниями, такими как волнение и страх, которые не уместны на рабочем месте. Частоты бета 1 связаны с познавательными процессами, такими как решение проблем и мышление. Альфа-волны вибрируют в диапазоне примерно от 8 до 13 Hz. Альфа активность представляет собой вибрации между фрагментами коры и зрительным бугром, известным как корково-таламическая петля. Альфа-волны проявляются в период сенсорного покоя (например, в тихой комнате с закрытыми глазами), умственной релаксации, глубокой релаксации, медитации или умиротворенного сознания (диссоциации). Альфа-волны – желанный результат для тех, кто занимается йогой и медитирует.

Традиционные методы йоги и медитации требуют около десяти лет практики, чтобы достичь производства идеальных альфа-волн. Производство альфа-волн сокращается в момент обработки данной частью мозга сенсорной информации, а также в процессе решения проблем и познавательной активности. Увеличение количества альфа-волн дает:

1. Чувство успокоения.
2. Улучшенную академическую успеваемость.
3. Повышенную производительность на рабочем месте.
4. Ощущение благополучия.
5. Снижение тревожности, улучшение сна.
6. Улучшение иммунной функции.

Считается, что наиболее креативные гении, такие, как Эйнштейн, постоянно находились в почти неизменном альфа состоянии.

В последние несколько лет были выделены новые подгруппы альфа-волн. Мю-волны (иногда их называют тальфа) пограничным между альфа-тета волнами (от 7 до 9 Hz). Их активное производство ассоциируется со здоровым состоянием сознания, что дает исключительную интуицию и опыт личной трансформации. Некоторые исследователи уверены, что «здоровая» мю-активность может снижать состояние беспричинного гнева и тревоги. Примеры этих волн мозговой активности – «пятая стадия» медитации. Тем не менее, признаком плохого ментального здоровья является со-

стояние, когда человек не может сознательно контролировать свою мю-активность и «зацикливается» на мю, находясь в сонливом состоянии. Долговременное, неконтролируемое производство мю-волн часто наблюдается у людей, страдающих от расстройств, связанных с низкочастотной активностью мозга, как, например, дисфункция внимания, сезонные аффективные расстройства, хроническая усталость, депрессия.

Кроме дыхания, следует обязательно обратить внимание на медитацию как на еще один инновационный метод влияния на результаты физической деятельности людей, в частности студентов. В последние годы феномен медитации все больше и больше привлекает к себе внимание ученых всего мира. Для исследования медитаций используются самые современные научные методы, позволяющие получить уникальную информацию о том, как влияет медитация на различные функциональные системы и на организм человека.

В лаборатории психофизиологии НИИ физиологии СО РАМН с 1999 по 2003 г. проводились системные исследования, центральным объектом которых были люди, которые в течение 5-10 лет практиковали йогу. Исходя из гипотезы, что в практике йоги главным является медитация, исследователями этот фактор был признан решающим. Изучению этого вида медитации были посвящены научные исследования.

Выяснилось, что вопреки мнению огромного числа скептиков, медитация реальность, а не миф. Медитация – это сложный нейрокогнитивный процесс, меняющий биоэлектрическую активность, центральную и вегетативную, нервную систему человека, что соответственно отражается на психическом уровне. По мнению зарубежных и отечественных исследователей, регулярные медитации формируют иной характер физиологического функционирования человека. Те, кто практикуют медитацию, приобретают сниженный невротизм, психотизм и депрессивность, демонстрируют меньшую личностную тревожность и лучшие способности в определении и выражении эмоций. Таким образом, медитируя человек, представляет собой психоэмоциональную стабильную личность. Его физиологические показатели указывают на меньшую «фоновую нагрузку» коры головного мозга и меньшую фоновую активность нервной системы, что дает хороший ресурс реагирования с появлением такой необходимости. Показатели вариативности сердечного ритма указывают на наличие большего функционального резерва сердца [6].

Были изучены особенности организации нейрофизиологических процессов у медитирующих в условиях восприятия эмоционального стресса. Результаты показали: восприятие эмоциональной значимости

зрительных образов в целом протекает у тех, кто медитирует на фоне меньшей активации когнитивных процессов. Другими словами, когда необходимо оценить эмоциональное содержание, они в меньшей степени подвергают наблюдательный образ ментальному анализу. Более того, процесс категоризации стимула, т. е. определение: «позитивный», «негативный», «нейтральный», требует от медитирующих личностей меньших затрат мозговых ресурсов. Медитирующие люди имеют дополнительные навыки контроля внимания, используемые для изменения объема поступающей информации, например, для снижения захвата образов, вызывающих сильные отрицательные эмоции.

Выводы.

Повышение влияния оздоровительной физической культуры и спорта на экономику страны, появление и развитие индустрии спорта – это наиболее яркие и явные признаки того, что спорт нуждается не только в профессиональных спортсменах и тренерах, но и профессиональных менеджерах и экономистах с навыками самоуправления и самоконтроля. Именно «управленцы» высшего класса могут рационально вести финансово-хозяйственную деятельность спортивной организации, ведя ее к успеху. Для усовершенствования вышеупомянутых процессов важно учитывать следующее:

- необходимо ввести в спортивно-оздоровительную работу со студентами методы самоорганизации и йоги;
- оздоровительная деятельность может быть обеспечена лишь в новых формах и при новом ранжировании задач.

Дальнейшее исследование предполагается провести в направлении инноваций для совершенствования учебных занятий по физическому воспитанию.

Литература:

1. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М.И. Золотов, В.В. Кузин и др. – 2-е изд. – М.: Академия, 2004. – 215 с.
2. Алешин Е.В. Критерии управления качеством обучения в физическом воспитании в высшей школе / Е.В. Алешин, В.В. Хижняк, Н.А. Баербаш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 4-6.
3. Галкин В.В. Экономика физической культуры и спорта: учеб. пособ. для вузов физ. культ. / В.В. Галкин, Сысоев В.И. – 2-е изд. – Воронеж: Изд-во Моск. акад. экон. и права, 2000. – 219 с.
4. Свами Вивекананда. Философия йога / Вивекананда Свами. – Магнитогорск: Амрита, 1992. – 245 с.
5. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б.К.С. Айенгар. – М.: Медси XXI, 1993. – 528 с.
6. Йог Рамачарак. Хатха-йога. Учение йогов о физическом здоровье. СПб.: Альфа, 1991. – 642 с.

Поступила в редакцию 26.03.2011 г.

Ясько Геннадий Владимирович

Кашуба Елена Васильевна

kashubaelena@mail.ru