

Критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ із хатха-йоги за європейською кредитною трансферною системою

Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків)

Постановка наукової проблеми та її значення. Останніми роками популярність використання сучасних фітнес-технологій та оздоровчих систем серед населення України збільшується. Це можна пояснити недосконалістю вітчизняного фізичного виховання й потребою її модернізації за допомогою інтеграції основної та додаткової фізкультурної освіти. У вищих навчальних закладах це може здійснюватися як у межах дисципліни з фізичного виховання, так і організацією позааудиторних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Однією з найпоширеніших оздоровчих систем у світі, що гармонійно поєднує елементи фізичного, психічного й духовного розвитку людини та може використовуватись у позааудиторній роботі вищого навчального закладу, є йога. Найбільш розвиненим її видом, який сприймається як оздоровча система, що сприяє пріоритетному формуванню фізичного розвитку та укріпленню характеристик здоров'я людини, є хатха-йога. Проте її застосування на секційних заняттях зі студентською молоддю, потребує розробки та використання навчально-методичного забезпечення, що повинно відповідати сучасним вимогам Болонської системи вищої освіти. Тому виникає потреба в розробці критеріїв правильного виконання й оцінювання рівня оволодіння студентами технікою вправ із хатха-йоги згідно з європейськими стандартами.

Сучасні публікації наголошують на важливості приєднання до руху відкритого доступу університетської освіти [2; 3]. Наводяться положення стандартизації й сертифікації процесів управління якістю освіти у вищому навчальному закладі [4]. Не менш важливою при цьому постає проблема збереження здоров'я студентської молоді. Задля цього фахівці обґрунтовують застосування оздоровчих систем, технологій і рухових програм самостійних занять фізичною культурою й спортом [6; 9]. Пояснення техніки виконання основних дихальних вправ із йоги та доведення їх позитивного впливу на організм людини здійснюється в науковій літературі низкою авторів [1; 5; 8; 10]. Проте досі не розроблено критеріїв оцінювання рівня оволодіння студентами технікою цих вправ за сучасними вимогами Болонської системи вищої освіти, що й намагатимемося виконати в цій роботі.

Завдання статті – розробити критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ із хатха-йоги за шкалою європейської кредитної трансферної системи.

Методи дослідження – методи теоретичного аналізу, синтезу й узагальнення інформації з теми дослідження; методи аналізу програмно-нормативної та звітної документації у сфері вищої освіти й фізкультурно-оздоровчому напрямку, опитування та бесіди; методи педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Уже декілька років в Україні проводиться перебудова національної системи освіти вищої школи за європейською моделлю. Кожен рік Міністерство освіти і науки України формує національний рейтинг престижності вищих навчальних закладів, що ґрунтується на індикаторах за основними напрямками діяльності: «Міжнародна активність», «Якість контингенту студентів», «Якість науково-педагогічного потенціалу», «Якість наукової і науково-технічної діяльності», «Ресурсне забезпечення». Крім того, для покращення якості освіти здійснюється міжуніверситетська кооперація, що сприяє зростанню навчального рівня студентів за програмами обміну, працевлаштування через визнання дипломів, отримання цінного досвіду не лише на шляху до пізнання інших країн, культур, мов і поглядів, але й формування наукової та професійної кар'єри. Для цього розроблено Європейську кредитну трансферну систему (European Credit Transfer System – ECTS), завдання якої – універсалізація систем навчання в різних країнах і спрощення процедури переведення студентів між вищими навчальними закладами Європейського Союзу або інших країн за допомогою надання можливості здійснювати трансфер (перезарахування) та накопичення кредитів [3].

Співвідношення Української національної системи оцінювання та ECTS відбувається таким чином:

– національній оцінці «відмінно» відповідає шкала ECTS «А», що трактується як відмінне виконання роботи з незначною кількістю помилок;

– національна оцінка «добре» поділяється за шкалою ECTS на «B» – «дуже добре», тобто вище за середній рівень із кількома помилками, і «C» – «добре», тобто загалом правильна робота з кількома грубими помилками;

– аналогічний поділ національної оцінки «задовільно» відбувається за шкалою ECTS на «D» – «задовільно», тобто посередньо, зі значною кількістю недоліків, і «E» – «достатньо», тобто виконання задовольняє мінімальні критерії оцінки;

– національна оцінка «незадовільно» також поділяється за шкалою ECTS на «FX» – «незадовільно», тобто для одержання кредиту потрібне деяке доопрацювання, і «F» – «незадовільно», тобто необхідне повторне вивчення дисципліни.

Для розробки навчально-методичного забезпечення для занять хатха-йогою у вищих навчальних закладах першочергово потрібно провести аналіз засобів практики з хатха-йоги, які можна застосувати на заняттях зі студентами початкового рівня підготовленості.

За своїм змістом хатха-йога є стародавнім ученням про фізичну й духовну гармонію людини, що досягається за допомогою фізичних засобів впливу на організм (дієта, фізичні вправи – за індійськ. «асани»), психічних засобів (медитація й концентрація уваги під час виконання фізичних вправ) та дихальних вправ (за індійськ. «пранаяма») [1; 5]. Отже, у процесі освоєння оздоровчої системи хатха-йоги належить освоїти техніку фізичних вправ, оволодіти дихальними вправами, а також урівноважувати психічний стан засобами психологічної настройки, що на більш поглибленому етапі практики доповнюється медитацією, проте це зазвичай відбувається поза чотирирічний термін навчання студентів, коли сформовується певний досвід систематичної практики.

Більшість джерел із хатха-йоги висвітлюють різноманітні особливості техніки фізичних вправ, тобто асани – утримання різнорідних поз, що викликає перерозподіл напруги, стиснень і напруг у тілі. Проте дихальним вправам не завжди приділяється належна увага. Тому, ґрунтуючись на вимогах сучасної системи оцінювання у вищих навчальних закладах, розробимо критерії оцінювання рівня оволодіння студентами техніки дихальних вправ із хатха-йоги.

Виходячи з досліджень [10], механізми дії дихальних вправ включають зміну співвідношень концентрації кисню й вуглекислого газу в організмі; уключення в роботу в процесі дихання різних груп дихальних м'язів; рефлекторний вплив на мозок за допомогою впливу на нюхові та інші рецептори; рефлекторний вплив на симпатичну й парасимпатичну нервову систему.

За методикою виконання дихальних вправ, які більш широко розкриваються в джерелі [8], слід направляти дихання, але не форсувати його. Вдих має бути активний, але без напруги, та починатися зі скорочення дихальних м'язів. При правильному вдиху діафрагма робить плавні рухи, а легені залишаються пасивними й водночас сприйнятливими до кисню. При цьому плечі не повинні підніматися, а горло, язик, очі, вуха, м'язи обличчя й шкіра лоба залишаються м'якими та розслабленими. Момент видиху пов'язаний із розслабленням мускулатури тіла, що надає очищаючий і заспокійливий вплив. Корпус при видиху залишається непохитним.

У процесі узагальнення багатовікової практики, фахівцями [1; 5] визначаються традиційні асани для пранаями, тобто пози сидячи. Проте в такому положенні тіла зберегти стійкість хребта вдається не завжди, навіть якщо дихальні вправи за програмою заняття за оздоровчою системою хатха-йога тривають не більше п'ятнадцяти хвилин. Тому на початковому етапі підготовки освоювати дихальні техніки нами рекомендується [8] у позі розслаблення – шавасана (лежачи на спині).

Дихальні вправи за пранаямою мають певну структуру або стадії, серед яких – вдих, видих і нетривала пауза між ними. Фахівцем [1] розкриваються три елементи пранаями, а саме: 1. «Пурака» (вдих) – збагачує організм киснем, що спричиняє необхідні хімічні перетворення. 2. «Речака» (видих) – видаляє використане повітря й токсини. 3. «Кумбхака» (затримка) – сприяє розслабленню організму та нервової системи. Практика особливо тривалих затримок дихання розширює адаптивні функції організму.

За рекомендаціями [7] виконувати дихальні техніки належить після прийому їжі або відчуваючи голод, прийом їжі повинен здійснюватися за дві години та через півгодини після вправ; після асан, але не навпаки; із заплученими очима, направляючи погляд униз до ділянки серця й не напружуючи при цьому очні яблука; по завершенні – не розмовляти якийсь час, а розслабитися на кілька хвилин у шавасані та тільки після цього приступати до повсякденних справ.

На початковому етапі занять зі студентами вищих навчальних закладів оздоровчою системою хатха-йога зазвичай використовують такі види навчання дихальних вправ: «Бграмарі прана яма», «Наді шодгана прана яма», «Бгастріка пранаяма», «Уджджаї пранаяма», «Капалабгаті пранаяма». ґрунтуючись на рекомендаціях фахівців із хатха-йоги, ми розробили критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ за національною шкалою та шкалою європейської кредитної трансферної системи (табл. 1).

Шкала та критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ оздоровчої системи хатха-йога початкового рівня складності

Національна шкала	Шкала ECTS	Критерії оцінювання дихальної вправи	
		«Бграмарі пранаяма»	«Наді шодгана пранаяма»
відмінно	A	1. Спина рівна. 2. Видих і вдих глибокий, рівний, повільний. 3. Погляд направлений перед собою, увагу зосереджено всередині свого тіла, руки розслаблені. 4. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 5. Чітко відчувається дзижчання. 6. Затримка дихання здійснюється чітко, без ускладнень.	1. Спина рівна. Голову нахилено до грудей. 2. Одна рука в «джнана мудрі», інша по черзі перекриває потік повітря. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється без ускладнень.
добре	B	1. Спина рівна. 2. Видих і вдих глибокий, рівний, повільний. 3. Погляд – перед собою, увага дещо розсіяна, руки розслаблені. 4. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 5. Чітко відчувається дзижчання. 6. Затримка дихання без значних ускладнень.	1. Спина рівна. Голову нахилено до грудей. 2. Одна рука в «джнана мудрі», інша по черзі перекриває потік повітря. Руки дещо напружені. 3. Кожен вдих і видих однакової тривалості. 5. Затримка дихання без ускладнень.
	C		
задовільно	D	1. Спина незначно округла. 2. Видих і вдих незначно форсуються. 3. Погляд направлений перед собою, увага дещо розсіяна, руки незначно напружені. 4. Недостатньо чітко відчувається дзижчання. 5. Затримка дихання здійснюється з ускладненнями.	1. Спина незначно округла. 2. Одна рука в «джнана мудрі», інша по черзі перекриває потік повітря. Руки дещо напружені. Ніздрі іноді плутаються. 3. Увага дещо розсіяна. 4. Кожен вдих і видих дещо форсуються. 5. Затримка дихання здійснюється з ускладненнями.
	E		
незадовільно	FX	1. Спина значно округла. 2. Видих і вдих форсуються. 3. Погляд – перед собою, увага розсіяна, руки напружені. 4. Не вдається відтворити дзижчання. 5. Затримка дихання з ускладненнями. 6. Пранаяма виконується зі значними ознаками незручності.	1. Спина значно округла, позу порушено. 2. Одна рука в «джнана мудрі», інша по черзі перекриває потік повітря. Руки напружені. Ніздрі іноді плутаються. 3. Увага розсіяна, немає змоги зосередитися. 4. Кожен вдих і видих форсуються. 5. Пранаяма виконується зі значними ознаками незручності.
	F		

Націо- нальна шкала	Шкала ECTS	Критерії оцінювання дихальної вправи		
		«Бгастріка пранаяма»	«Уджжаї пранаяма»	«Капалабгаті пранаяма»
відмінно	A	1. Спино рівна. 2. Видих і вдих енергійний. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється чітко.	1. Спино рівна. 2. Вдихи й видихи повільні, глибокі, рівні через обидві ніздрі. Відчувається свистячий звук «са» і придихальний звук «ха». 3. Затримка дихання здійснюється чітко.	1. Спино рівна. 2. Видих повільний, вдих енергійний. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється чітко.
добре	B	1. Спино рівна. 2. Видих і вдих енергійний. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється без ускладнень.	1. Спино рівна. 2. Відчувається свистячий звук «са» і придихальний звук «ха». 3. Затримка дихання здійснюється без ускладнень.	1. Спино рівна. 2. Видих повільний, вдих енергійний. 3. Кожен вдих і видих – однакової тривалості. 4. Затримка дихання здійснюється без значних ускладнень.
	C			
задовільно	D	1. Спино незначно округла. 2. Видих і вдих недостатньо енергійний. 3. Увага дещо розсіяна, руки напружені. 4. Затримка дихання з ускладненнями.	1. Спино незначно округлена. 2. Руки дещо напружені. Увага розсіяна. 3. Недостатньо чітко відчувається свистячий звук «са» і придихальний звук «ха». 4. Затримка дихання з ускладненнями.	1. Спино незначно округла. 2. Увага дещо розсіяна, руки напружені. 3. Вдих незначно форсується. 4. Затримка дихання з ускладненнями.
	E			
незадовільно	FХ	1. Спино значно округла. 2. Видих і вдих або пасивний, або надто інтенсивний. 3. Погляд – перед собою, увага розсіяна, немає змоги зосередитися, руки напружені. 4. Затримка дихання з ускладненнями.	1. Спино значно округлена. 2. Руки напружені. 3. Вдихи й видихи переривчасті через обидві ніздрі. Недостатньо чіткий свистячий звук «са» і придихальний звук «ха». 4. Затримка дихання з ускладненнями.	1. Спино значно округла. 2. Пасивність й активність видиху та вдиху плутаються. 3. Погляд – перед собою, увага розсіяна, немає змоги зосередитися, руки напружені. 4. Затримка дихання з ускладненнями.

Висновки. Викладання оздоровчої системи хатха-йога у вищих навчальних закладах сприяє доповненню системи фізичного виховання, формуванню здорового способу життя, підвищенню культури здоров'я, збільшенню рухової активності студентської молоді. Розроблені критерії оцінювання рівня оволодіння студентами технікою виконання дихальних вправ із хатха-йоги дають змоги проводити моніторинг ступеня освоєння кожної з них, аналізувати наявні помилки та коректувати подальший навчально-оздоровчий процес.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення наукового обґрунтування щодо позитивного впливу засобів оздоровчої системи хатха-йога на корекцію постави студентської молоді.

Джерела та література

1. Айенгар Б. К. С. Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика / Б. К. С. Айенгар. – М. : Альпина нон-фикшн, 2008. – 328 с.
2. Костирко Т. Н. Університети України: приєднання до руху відкритого доступу / Т. Н. Костирко // Вісник ОНУ. – Т. 16. – Вип. 1/2 (5/6). – 2011. – С. 283–289.
3. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : [підручник] / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Вид. дім «Слово», 2011. – 264 с.
4. Оборський Г. О. Стандартизація і сертифікація процесів управління якістю освіти у вищому навчальному закладі / Г. О. Оборський, В. Д. Гогунський, О. С. Савельєва // Труды Одесского политехнического уни-та. – Вып. 1(35). – 2011. – С. 251–255.
5. Роузен Р. Йога дыхания: пранаяма / Р. Роузен. – М. : Попурри, 2008. – 416 с.
6. Саснко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саснко, Г. В. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. – С. 116–121.
7. Суини Г. Дыхательная йога. Самые эффективные дыхательные упражнения / Г. Суини. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2009. – 250 с.
8. Толчева Г. В. Техніка виконання основних дихальних вправ в йоґівській практиці / Г. В. Толчева // Підготовка спеціаліста до дії у ринкових умовах : знання і розвиток : матеріали регіон. наук.-практ. конф. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – С. 382–387.
9. Шинкарьов С. І. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів / С. І. Шинкарьов, Г. В. Толчева // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : IX Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 371–375.
10. Bhattacharya S. Improvement in oxidative status with yogic breathing in young healthy males / S. Bhattacharya, V. S. Pandey, N. S. Verma // Indian J. Physiol. Pharmacol. – 2002. – V. 46, № 3. – P. 349–354.

Анотації

На етапі підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах постає проблема збереження їхнього здоров'я. Підвищення характеристик здоров'я студентів пропонується здійснювати за допомогою організації занять із хатха-йоги. Застосування вправ із хатха-йоги потребує розробки критеріїв оцінювання рівня оволодіння студентами техніки за європейською кредитною трансферною системою. Завдання роботи – розробка критеріїв оцінювання рівня оволодіння студентами технікою дихальних вправ із хатха-йоги за шкалою європейської кредитної трансферної системи. Аналізуються засоби практики з хатха-йоги, які можна застосовувати на заняттях зі студентами початкового рівня підготовленості. Надано рекомендації до належного виконання студентами дихальних вправ із хатха-йоги. Обґрунтовано критерії оцінювання рівня оволодіння студентами техніки дихальних вправ із хатха-йоги за національною шкалою та шкалою європейської кредитної трансферної системи.

Ключові слова: хатха-йога, дихальні, вправи, шкала, критерії, оцінювання, студент, Європа.

Анна Толчева. Критерии оценки уровня овладения студентами техникой дыхательных упражнений из хатха-йоги по европейской кредитной трансферной системе. *На этапе подготовки будущих специалистов в высших учебных заведениях возникает проблема сохранения их здоровья. Повышение характеристик здоровья студентов предлагается осуществлять путем организации занятий по хатха-йоге. Применение упражнений по хатха-йоге требует разработки критериев оценки уровня овладения студентами техникой по европейской кредитной трансферной системе. Задача работы – разработка критериев оценки уровня овладения студентами техникой дыхательных упражнений из хатха-йоги по шкале европейской кредитной трансферной системы. Проведен анализ средств практики по хатха-йоге, которые можно применять на занятиях со сту-*

дентами начального уровня подготовленности. Даны рекомендации к надлежащему исполнению студентами дыхательных упражнений из хатха-йоги. Обоснованы критерии оценки уровня овладения студентами техники дыхательных упражнений из хатха-йоги по национальной шкале и шкале европейской кредитной трансферной системы.

Ключевые слова: хатха-йога, дыхательные, упражнения, шкала, критерии, оценивание, студент, Европа.

Hanna Tolcheva. Criteria of Estimation of the Level of Mastering by Students of Technic of Breathing Exercises from Hatha-yoga According to the European Credit Transfer System. At the stage of preparation of future specialists in higher educational institutions there is a problem of preserving of their health. Increasing of health characteristics of students is offered to be realized by means of organization of hatha-yoga classes. Applying of hatha-yoga exercises require the development of criteria for evaluating the level of student mastery of the technics of breathing exercises from hatha-yoga according to the scale of the European credit transfer system. The task of the work is to develop criteria for assessing the level of student mastery of the art of breathing exercises of hatha-yoga according to the scale of the European credit transfer system. It was carried out the analysis of the practice facility on hatha-yoga which can be used in the classroom with students of the initial level of preparedness. It was given the recommendations for proper performance by students of breathing exercises from hatha-yoga. It was grounded the criteria of estimation the level of mastery by the students of the breathing exercises technic from hatha-yoga according to the national scale and the scale of the European credit transfer system.

Key words: hatha-yoga, breathing exercises, scale, criteria, estimation, student, Europe.