

JOGOS PRATIMŲ ĮTAKA PEDAGOGIŲ FIZINEI IR EMOCINEI BŪKLEI

Eugenija Karbočienė, Jurga Mikelionienė

Šiaulių universitetas, Edukologijos fakultetas

Jogos studija plius, Šiauliai

Įvadas

Mokytojo profesija susijusi su ypač dideliu emociniu, psichiniu krūviu, o tai gali sukelti ir fizinių nuovargį. Specifinis mokytojo darbo pobūdis, sąlygojamas griežtai nustatytų programinių ir mokyklos administracijos reikalavimų ir moksleivių mokymosi motyvacijos stokos, sudaro sąlygas atsirasti mokytojo nesaugumo jausmui, baimei, stresui ir kitiems negatyviems psichikos pojūčiams. Streso pasekmės, pasireiškiančios fiziologiniais simptomais, neretai siejamos su organizmo išsekimu, padidėjusia rizika susirgti širdies ligomis.

Stresas – tai būseną, kuomet asmuo jaučia įtampą, nes iš jo reikalaujama atlikti tai, kas prieštarauja jo norams arba galimybėms. Stresas yra neišvengiamas gyvenimo reiškinys, galintis skatinti veiklumą, išradingumą, padedantis žmogui tobulėti. Deja, per stiprus, dažnai besikartojantis ar ilgai užsitęsęs stresas gali sukelti įvairias ligas. H. Selye (1982), tyrinėdamas asmens reakciją į įvairius aplinkos veiksnius, nustatė, kad šiuolaikinis žmogus labai dažnai patiria nervinę, psichinę ir emocinę įtampą. Stresoriais gali būti fiziniai (triukšmas, klimatas, dulkės, pamaininis darbas), psichiniai (laiko stoka, problemos su darbdaviais ir kolegomis, namų bei darbo rūpesčiai ir kt.), socialiniai (bedarbystė, persikvalifikavimo būtinumas, finansinės problemos ir kt.) veiksniai.

Vakarų šalyse (Vokietijoje, Anglijoje, Švedijoje) plačiai nagrinėjama mokytojų profesinio išsekimo, nuovargio problema, aiškinamasi, kodėl atsiranda nenoras dirbti švietimo įstaigose (Weidenmann, 1978; Winkler, 1979; Winkler, 1989) ir kt. W. Winkler (1998) teigimu, 10 proc. mokytojų yra visiško išsekimo, streso būsenos, 40 proc. patiria vidutinį profesinio „sudegimo“ laipsnį.

Lietuvos, kaip ir kitų šalių mokytojams, aktuali mokyklos streso ir mokyklos baimės problema (Bagdonas, 2004). Mokytojai, veikiami mokyklos streso ir baimės sukurtų situacijų, patiria nuovargį, profesinį išsekimą ir „sudegimą“. Taigi, mokyklos stresas neigiamai veikia mokytojų fizinę, psichinę ir socialinę sveikatą. Svarbus veiksnys, turintis įtakos mokytojų streso ir baimės pasireiškimui yra pati švietimo politika. Dėl jos formuojasi mokytojo nesaugumo jausmas, kyla konfliktų su kolegomis ir mokiniais. A. Bagdono (2004) tyrimo rezultatai pa-

rodė, kad daugiau nei pusė Lietuvos Respublikos apklaustų mokytojų, nurodė, jog didelis moksleivių skaičius klasėse (52 proc.), ugdymo programų reikalavimai (65 proc.), nuolatinis triukšmas mokykloje (75 proc.) neigiamai veikia mokytojo sveikatą ir ugdytinių mokymosi kokybę. Dalis mokytojų (36 proc.) mano, kad didelis triukšmas – konfliktų priežastis. Todėl tyrimai, susiję su pedagogų socialine sveikata, nuovargiu, psichine būkle, yra svarbūs ir aktualūs.

Vienas iš streso įveikimo būdų – skirti pakankamai laiko poilsiui, „sau“. Geriausiai padeda fizinis aktyvumas – mankšta, pasivaikščiojimas, bėgiojimas, važinėjimas dviračiu, fizinis darbas gryname ore, taip pat atsipalaiduoti padeda jogos pratimai.

Dar vienas svarbus susirūpinimą keliantis faktorius – vis mažėjantis žmonių fizinis aktyvumas, ir dėl to blogėjanti žmonių sveikata. Dažnas neranda laiko fizinei veiklai, aktyviam poilsiui. E. Maciulevičienė, K. Kardelis (2006), ištyrę Kauno miesto 35–64 metų amžiaus žmonių fizinį aktyvumą laisvalaikiu, nustatė, kad fiziškai aktyvūs pagal dažnį buvo 23,8 proc. visų apklaustųjų, o pasyviųjų grupę sudarė 76,2 proc. Tuo tarpu mokslininkai, pritardami Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) bei Europos Tarybos nuostatoms, tvirtina, kad fizinis aktyvumas, kūno kultūra yra vienas veiksmingiausių būdų sveikatai stiprinti.

Joga – seniausia žmogaus dvasinio, moralinio ir fizinio ugdymo sistema, kurios paskirtis – sustiprinti ir disciplinuoti kūną, nuraminti ir sutelkti protą (Ebert, 1999; Dalal, 2002; Worbhy, 2004; Zachovajevs, 2008). Ši sistema visuotinai pripažinta Rytuose, o per pastarąjį dešimtmetį labai išpopuliarėjo Vakarų pasaulyje.

M. P. Schatz (1992) teigimu, reguliariai lankant jogos pratybas, stiprinami raumenys, efektyviau dirba medžiagų apykaitos ir kvėpavimo sistemos, sunormalėja organizmo reakcija į stresines situacijas. Meditacija pratybose padeda mažinti fizinę įtampą, psichologinį stresą, atitolinti kasdienybės rūpesčius, sulėtinti gyvenimo tempą (Ebert, 1999; Višnu-devananda, 2005; Zachovajevs, 2008). Taigi, jogos pratybos skatina fizinį, protinį bei emocinį stabilumą, o tai ypač svarbu moterų pedagogių profesinėje veikloje bei jų asmeniniame gyvenime.

Šio straipsnio *mokslinį problemišumą* atspindi klausimai: Kokias priemones ir būdus tikslinga taikyti pedagogių psichofizinei būklei gerinti? Kokios

įtakos turi jos pratimai pedagogių fizinei ir emociinei būklei stiprinti.

Tyrimo objektas – pedagogių psichofizinė būseną ir jos kaitą.

Tyrimo tikslas – atskleisti ir įvertinti jos pratimų poveikį pedagogių fiziniam pajėgumui bei emocinės būklės kaitai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Parengti ir taikyti jos pratimų modelį pedagogėms.
2. Nustatyti jos pratimų poveikio efektyvumą tiriamųjų emocinės būklės pokyčiams.
3. Įvertinti pedagogių fizinio pajėgumo kaitą.

Hipotezė. Daroma prielaida, kad jos pratimai gerina pedagogių psichofizinę būklę.

Tyrimo metodai ir organizavimas

Tyrimo metodai: ugdomasis eksperimentas, emocinės būklės testavimas (Raigorodskis, 2000); fizinio pajėgumo testavimas (Skernevičius ir kt., 2004; Volbekienė, Eurofit'o testai suaugusiems, 1997); statistinė tyrimo duomenų analizė.

Emocinė būklė ištirta savijautos, aktyvumo ir nuotaikos (SAN) įvertinimo testu (Raigorodskis, 2000). Pradiniame ir galutiniame matavimo etapuose tiriamosios turėjo įvertinti savo emocinę būseną, kuri atitinka 30 galimų poliariinių požymių. Testo rezultatai apdoroti remiantis autoriaus sudaryta balų sumavimo sistema. Kraštutinis neigiamas būsenos apibūdinimas įvertintas 1 balu, kraštutinis teigiamas – 7 balais. Balai buvo grupuojami į tris kategorijas, pasitelkiant „raktą“ savijautai (1, 2, 7, 13, 14, 19, 20, 25, 26 – požymiai); aktyvumui (3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 – požymiai); nuotakai (5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30 – požymiai). Kiekvienos būsenos kategorijos rezultatai buvo dalijami iš 10. Įvertinimai, didesni už 4, rodė teigiamą tiriamosios emocinę būklę; mažesni nei 4 – emocinės būklės pablogėjimą. Nustatytas kiekvienos pedagogės savijautos, aktyvumo ir nuotaikos lygis.

Atsparumo streso lygis (ASL) nustatytas D. J. Raigorodskio (2000) metodika. Buvo pateikti faktoriai, pagal kuriuos tiriamosios turėjo balais įvertinti 43 savo gyvenimo ir veiklos aspektus. Galutinė balų suma vertinta remiantis streso požymio charakteristikų įverčiais. Nustatyti kiekvienos tiriamosios atsparumo stresui lygiai pradiniame ir galutiniame ugdomojo eksperimento tyrimų etape.

Centrinės nervų sistemos paslankumas buvo vertinamas teping-testu, nustatant maksimalų judesių dažnį per 10 s. (Skernevičius ir kt., 2004).

Fiziniam parengtumui išsiaiškinti taikyti Eurofit'o testai (Volbekienė, 1997). Tiriamųjų judesio dažnis, pilvo, nugaros raumenų statinė jėga įvertinta J. Skernevičiaus ir kt. (2004) testavimo metodika.

Matematinė statistika. Tiriamųjų duomenys apdoroti nustatant fizinio parengtumo rodiklių aritmetinį vidurkį (\bar{x}); aritmetinio vidurkio paklaidą (S_x); aritmetinių vidurkių skirtumą (d); Stjudento kriterijų (t); rodiklių patikimumo koeficientą (p) – rezultatai patikimi, kai $p < 0,05$ ir mažiau. Tyrimo rezultatai apdoroti Microsoft Word, Excel programomis.

Tyrimo organizavimas. Ugdomasis eksperimentas vykdytas 2006–2007 m. m.; trukmė – devyni mėnesiai. Tyrime dalyvavo 25-ios Šiaulių miesto bendrojo lavinimo ir ikimokyklinių įstaigų 25–35 m. amžiaus pedagogės.

Ugdomasis eksperimentas. Eksperimentinė jos pratimų programa (1 lentelė) skirta moterų pedagogių adaptacinio poveikio stresui, savijautai, aktyvumui, nuotakai bei fizinio pajėgumo kaitai tirti, psichologinio atsigavimo ir rekreacijos mokymui. Jogos pratybų užsiėmimai vykdavo tris kartus per savaitę, kurių kiekvieno trukmė – 90 min. Programos modelyje buvo taikytos šios jos psichofizinio ugdymo priemonės:

Asanos – (fizinės pozos), kurios buvo daromos atitinkamų pratimų metu.

Pranajama – specialūs kvėpavimo pratimai.

Dharana – minties koncentravimas (susikaupimas).

Dhjana – meditavimas (1 lentelė).

1 lentelė. *Eksperimentinis jos pratimų modelio turinys*

Pratybų turinys	I etapas (rugsėjis–lapkritis)	II etapas (gruodis–vasaris)	III etapas (kovas–gegužė)
Asanos: fizinės pozos	„Saulės pasveikinimas“, palengvintos asanų modifikacijos: sėdimos, gulimos, sukamosios, atverstinės	Klasikinės asanų modifikacijos: stovimos, sėdimos, gulimos, apverstinės, sukamosios, balansavimo pozos	Pasunkintos asanų modifikacijos: stovimos, sėdimos, gulimos, atverstinės, sukamosios, balansavimo pozos
Lavinamos fizinės sąvybės ar funkcijos	Lavinamas lankstumas, jėga, ištvermė, judesių koordinacija, pusiausvyra; ugdoma dėmesio koncentracija; stiprinama stuburo funkcija, nugaros ir pilvo raumenys, stimuliuojama kraujotaka, gerinama CNS funkcija		

1 lentelės tęsinys

Pranajama: kvėpavimo pratimai	Pilvinis, pilnutinis kvėpavimas. Kvėpavimas per šiaudelį. Gilus įkvėpimas, normalus iškvėpimas, ir atvirkščiai pusiau gulomis	Gilus įkvėpimas ir gilus iškvėpimas. Kvėpavimas su pertrūkiais. Pilnutinis, pilvinis kvėpavimas gulint ir sėdint	Įvairūs kvėpavimo su pertrūkiais variantai: ilgas įkvėpimas, iškvėpimas su pertrūkiais, ir atvirkščiai. Greitas trumpas įkvėpimas ir staigus iškvėpimas. Kvėpavimo sulaikymas (sėdint, gulint)
Lavinamos fizinės savybės ar funkcijos	Moko kontroliuoti kvėpavimą, aprūpina organizmą deguonimi, didina gyvybinį plaučių tūrį, tonizuoja pilvo raumenis, atpalaiduoja ir ramina nervų sistemą, šalina nuovargį, gerina nuotaiką, teikia žvalumo		
Dharana: minties koncentravimas, atsipalaidavimas; Dhjana: meditavimas	Gulimoje (Savasana) pozoje	Sėdimoje (Sukhasana) pozoje	Sėdimoje (Sukhasana) ir gulimoje (Savasana) pozose
Lavinamos savybės ar funkcijos	Moko nusiraminti, raminama CNS veikla, lėtėja ir gilėja kvėpavimas, mažėja psichologinė įtampa, gerėja nuovargio atstatymo kokybė		

Jogos pratybų struktūrą sudarė trys dalys: parengiamąjoje dalyje (10–15 min.) buvo atliekami susikaupimo, statiniai ir dinaminiai jogos pratimai ir jų junginiai, skirti pramankštai. Pagrindinė treniruotės dalis (45–50 min) skirta jėgos, ištvermės, lankstumo bei pusiausvyros ypatybių ugdymui jogos pratimais. Baigiamąjoje dalyje (15–20 min) buvo atliekami specialūs kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimai, medituojama.

Pratybų metu buvo sekama užsiiminėjančiųjų psichofizinė būklė, atliekami einamieji tyrimai. Po kiekvieno etapo, atsižvelgiant į tiriamųjų būklę, jogos pratybų programa buvo koreguojama: skiriami sudėtingesni pratimai, keičiamas, tobulinamas pratimų turinys ir uždaviniai.

Pirmame ugdomojo eksperimento etape pedagogės atliko palengvintus jogos pratimus ir jų modifikacijas. Antrajame etape buvo daromi klasikiniai asanų variantai, kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimai. Trečiajame etape taikytos sudėtingesnės jogos pratimų modifikacijos, ugdančios pagrindines fizinės ypatybes, akcentuojant kvėpavimo, meditacijos technologijas, vidinį asmenybės tobulinimą.

Tyrimo rezultatai. Siekiant atskleisti, kaip jogos pratimai veikia moterų pedagogių psichofizinę būseną, atliktas savijautos, aktyvumo, nuotaikos, (SAN), atsparumo stresui lygio (ASL) bei fizinio pajėgumo testavimas (2, 3 lentelės).

2 lentelėje pateikta tiriamųjų emocinės būklės SAN ir atsparumo stresui lygio ASL per eksperimentinį laikotarpį kaita.

2 lentelė. *Emocinės būklės kaita per eksperimentinį laikotarpį (balai)*

Testavimo etapai	Statistiniai rodikliai	Savijauta	Aktyvumas	Nuotaika	Atsparumo stresui lygis (ASL)
I	$x \pm Sx$	$3,4 \pm 0,85$	$3,5 \pm 0,71$	$3,7 \pm 1,13$	$270 \pm 70,7$
III	$x \pm Sx$	$5,0 \pm 0,41$	$4,5 \pm 0,12$	$5,0 \pm 0,41$	$140 \pm 44,8$
	d	1,60	1,00	1,30	130
	t	1,95	0,50	1,53	2,77
	p	< 0,05	–	–	< 0,01

Iš 2 lentelės duomenų matyti, kad tiriamųjų emocinės būklės ir atsparumo stresui rodikliai turėjo tendenciją gerėti. Galutiniame ugdomojo eksperimento etape didžiausias SAN testo rezultatų pokytis nustatytas tiriant pedagogių savijautos vidurkių skirtumą ($d = 1,6$, $t = 1,95$, $p < 0,05$). Vidutinis aktyvumo rodiklis per eksperimentinį laikotarpį pagerėjo 1,0 balo, nuotaikos – 1,3 balo, tačiau statistškai patikimų pokyčių nerasta.

Kaip teigia mokslininkai (Laster, 1998; Nis-

chala Joy, 2000; Zachovajevas, 2008 ir kt.), meditacijos metu stebima gili relaksacija, nuotaikos harmonizacija, didėja atsparumas stresui. Antroje ir trečioje lentelėse pateikta ASL lygio rodiklių kaita per eksperimentinį laikotarpį ir tiriamųjų kiekybinis pasiskirstymas pagal ASL vertinimą.

Eksperimentinės grupės rodiklių analizė leido nustatyti, (2, 3 lentelės), kad atsparumo stresui lygis per eksperimentinį laikotarpį pagerėjo statistškai patikimai ($p < 0,01$).

3 lentelė. *Atsparumo stresui lygio rodiklių kaita per eksperimentinį laikotarpį*

Testavimo etapai	Atsparumo stresui lygis	n	%	Balai (x)
I n = 25	Aukštas	3	12	194
	Vidutinis	8	32	240
	Žemas	14	56	300
III n = 25	Aukštas	20	80	165
	Vidutinis	5	20	220
	Žemas	0	0	–

Nustyta, kad pirmajame tyrimo etape aukšto, vidutinio ir žemo lygio atsparumu stresui buvo įvertinta atitinkamai 12%, 32% ir 56% tiriamųjų. Po edukacinio jogos pratimų poveikio šie rodikliai žymiai pagerėjo: daugiau nei pusė tiriamųjų (80%) pasiekė aukštą ASL vertinimą, 20% – vidutinį, o tiriamųjų, įvertintų žemu ASL, galutiniame tyrimo etape nebuvo (3 lentelė).

4 lentelėje pateikti poveikio grupės tiriamųjų

fizinės būklės pokyčiai per eksperimentinį laikotarpį. Tyrimo rezultatai rodo akivaizdžią fizinio pajėgumo požymių rodiklių kaitą. Rodikliai galutiniame tyrimo etape statistškai patikimai skyrėsi nuo pradinė duomenų (4 lentelė). Ypač ryškūs pusiausvyros ($d = 6,27$ kart.; $p < 0,025$), lankstumo ($d = 12,13$ cm; $p < 0,025$); statinės pilvo preso raumenų ($d = 35,87$ s; $p < 0,01$); statinės nugaros raumenų jėgos ($d = 70$ s, $p < 0,025$).

4 lentelė. *Fizinio pajėgumo rodiklių kaita per eksperimentinį laikotarpį*

Testavimo etapai	Statistiniai rodikliai	Flamingo testas (N/min.)	Sėsti ir siekti (N/30s)	Sėsti ir gultis (N/30s)	Statinė pilvo raumenų jėga (s)	Statinė nugaros raumenų jėga (s)	Plaštakos jėga (kg)	Judesio dažnis (kart/10s)
I n = 25	x	11,0	21,13	20,93	23,0	40,0	23,27	61,71
	Sx	3,72	2,1	4,13	4,13	28,2	2,79	15,3
III n = 25	x	4,73	33,27	28,5	58,9	101,0	29,70	65,25
	Sx	2,5	5,6	4,9	9,8	0,42	3,17	9,5
	d	6,27	12,14	7,57	35,87	61,0	6,43	3,54
	t	2,27	2,33	2,74	2,79	2,21	4,28	1,15
	p	< 0,025	< 0,025	< 0,01	< 0,01	< 0,025	< 0,01	–

Tačiau teping-testo rodiklių analizė rodo, kad jogos pratimai didelio poveikio nervinių procesų paslankumui neturėjo. Pagrindinis fiziologinis veiksnys, sąlygojantis judesių dažnį, yra gebėjimas iš sujaudinimo greitai pereiti į slopinimą, ir atvirkščiai, leidžia greitai keistis raumenų susitraukimui ir atsipalaidavimui (Skernevičius ir kt., 2004). Reikia akcentuoti, kad pagal Eurofit'o suaugusiems vertinimo standartus galutinio etapo tiriamųjų pedagogių vidutiniai fizinio pajėgumo požymių rodikliai dažniausiai buvo vertinami gerai ir labai gerai.

Tyrimo rezultatų apibendrinimas. Atliktas tyrimas leido įvertinti jogos pratimų modelio poveikį moterų pedagogių psichofizinei būklei. Pasitvirtino hipotezė, kad, taikant jogos pratimus, moterų psichofizinė būklė gerėja. Tyrimo duomenys rodo, kad po ugdomojo eksperimento gerėjo pedagogių moterų SAN įvertinimas, gerėjo atsparumo stresui ir fizinio pajėgumo rodikliai. Pasitvirtino užsienio autorių Višnu-devananda (2005), P. Zachovajevo (2008), D. Ebert, (Эберт, 1999), C. Worby (2004) ir kt. mokslo darbuose keliami teiginiai, kad jogos praktika tei-

giausiai veikia žmogaus sveikatą, darydama įtaką centrinės nervų sistemos (CNS) bei kūno organų bei sistemų veiklai. C. Worby (2004) teigimu, atsipalaidavimo, meditacijos pratimai, atliekami „Padmasanoje“ (lotoso poza) arba „Sukhasanoje“ (žinančiojo poza), ypač „Savasanos“ (mirusiojo) pozomis, kurios buvo dažnai taikomos ir mūsų parengtame jogos pratimų modelyje, atliekamas ramina CNS, šalina nuovargį, slopina įtampą ar stresą.

Pedagogų profesinėje veikloje svarbu gebėti inovatyviai ir įdomiai perteikti žinias, ugdyti mokinių gebėjimus, mąstymą, lavinti patirtį ir kt. Visa tai reikalauja pedagogo emocinių, dvasinių ir fizinių pastangų, o nuolatinis skubėjimas, besikeičiantys reikalavimai ir mokytojo veiklos nepakankamas vertinimas neigiamai veikia mokytojų psichofizinę būklę. Atsigręžti į save, nurimti, atgauti jėgas dažniausiai pedagogams pritrūksta laiko arba nemokama to daryti. Jogos pratybose pedagogės lavindavo nusiramimo, atsipalaidavimo technologijas, kurios pasireiškia raminančia širdies ir kvėpavimo sistemų veikla, geresniu CNS paslankumu, nuotaikos harmoniza-

cija, mažėjančiu baimės lygiu, bei geresne smegenų veikla (Ebert, 1999; Iyengar, 2001; Worbhy, 2004; Višnu-devananda, 2005; Laster, 1995; Zachovajevs, 2008).

Protinį darbą dirbantiems žmonėms fizinis krūvis, relaksacijos technikos, kaip meditacija, kvėpavimo pratimai ir kt., padeda mažinti įtampą ir pripildo žmogų ramybės. Mintys nukreipiamos nuo darbu, rūpesčių ir nemalonumų kita linkme, o specialūs pratimai padeda išlieti susikaupusią įtampą (Nischala Joy, 2000; Worbhy, 2004; Višnu-devananda, 2005 ir kt.).

Mūsų tyrimas parodė, kad meditacija veikia pedagoges atpalaiduojančiai tiek fiziniu, tiek emociniu požiūriu. Tiriamųjų atsparumo stresui rodikliai pagerėjo statistiškai patikimai ($p < 0,01$). Daugiau nei pusė tiriamųjų (80%) pasiekė aukštą atsparumo stresui lygio vertinimą.

Vakarų Europos ir kitų šalių autoriai teigia, kad jogos asanos (pozos) gerina kūno lankstumą, pusiausvyrą, koordinaciją, dėmesio koncentraciją, susikaupimą, o tai labai svarbu pedagogo profesinėje veikloje. Kai kurios asanos masažuoja vidaus organus, gerina jų mitybą, teigiamai veikia hormonų pusiausvyrą, virškinimą, stiprina kaulus bei aktyvina kitus vidaus organų fiziologinius procesus. Tai naudinga ne tik moterims, bet visų profesijų ar amžiaus tarpsnio žmonėms (Гита, Айенгар, 1992; Ebert, 1999; Maddern, 2000; Iyengar, 2001; Zachovajevs, 2008).

Jogos praktika daro įtaką visų kūno sąnarių didesniajam paslankumui (Višnu-devananda, 2005; Ebert, 1999). Lankstumo padidėjimas priklauso ne tik nuo sausgyslių ir raiščių, bet ir nuo padidėjusio raumenų, visų pirma – jų fascijų, tamprumo (Skernevičius ir kt., 2004). Būtent šie pokyčiai stebimi ilgalaikių jogos užsiėmimų metu. Atliekant taip vadinamus „įėjimą“ ir „išėjimą“ iš asanų, raumenys lavinami tolygiai. Taip galima išlavinti visas kūno dalis (Zachovajevs, 2008). Be to, asanos veikia kraujospūdį, gerina kraujotaką ir baltymų apykaitą raumenyse, stiprina nervų ir raumenų sąveiką, ugdoma statinę raumenų jėgą, gerėja tarpraumeninė ir vidinė raumens koordinacija, lavinama ištvėrmė (Ebert, 1999; Višnu-devananda, 2005).

Mūsų tyrimo ir darbo praktika parodė, kad jogos pratybose asanos svarbios dar ir tuo, jog mažinama apkrova stuburui. Užsiiminėjančiųjų kūno masė paskirstoma neįprastomis kryptimis, pratimai atliekami įvairiose plokštumose. Todėl lavinami bei stiprinami nugaros raumenys.

Apžvelgus užsienio ir mūsų tyrimus, galima teigti, kad jogos pratybos, vykdomos pagal parengtą modelį, gerina šiuos fizinio pajėgumo požymius: pusiausvyrą, lankstumą, jėgą. Tyrimas parodė, kad ro-

dikliai per eksperimentinį laikotarpį nuolatos gerėjo, o galutiniame etape daugumą jų buvo statistiškai patikimai geresni nei pradiname. Tai rodo jogos pratimų efektingumą – gerėja pedagogių psichofizinė sveikata.

Išvados

1. Literatūros apžvalgos duomenys rodo, kad joga yra universali fizinio aktyvumo forma, plačiai taikoma įvairaus amžiaus bei fizinio parengtumo žmonių sveikatai stiprinti.
2. Nustatyta teigiama jogos pratimų įtaka tiriamųjų emocinei būklei: atsparumo stresui lygiui (ASL) ($p < 0,01$); savijautai, aktyvumui, nuotaikai.
3. Jogos pratybos pagal parengtą modelį turėjo teigiamo poveikio 25–35 metų amžiaus tiriamųjų pedagogių fiziniam pajėgumui. Tyrimu nustatyta, kad pusiausvyros ($p < 0,025$), lankstumo ($p < 0,025$), statinės pilvo preso ($p < 0,01$), nugaros ($p < 0,025$) bei plaštakos jėgos ($p < 0,001$), dinaminės pilvo preso jėgos ($p < 0,01$) rodikliai per eksperimentinį laikotarpį pakito statistiškai reikšmingai.
4. Tyrimo rezultatai patvirtina jogos pratimų modelio efektingumą pedagogių psichofizinei sveikatai gerinti.

Literatūra

1. Bagdonas A., 2005, Mokyklos stresas ir mokyklos baimė: mokytojų nuomonių tyrimas. *Švietimo reforma ir mokytojų rengimas: aktualijos ir perspektyvos*. P. 26–31.
2. Dalal A. S., 2002, *Psichologija, psichinė sveikata ir joga*. Vilnius.
3. Devi I., 1996, *Joga*. Vilnius.
4. Devi, Nischala Joy, 2000, *The Healing Parth of Yoga: Time Honored Wisdom and Scientifically Proven Methods That Alleviate Stress, Open Your Hart and Enrich Your Life*. New York: Three Rivers Press.
5. Evans M., 1996, *Instant stretches: for stress relief: instant energy and relaxation with easy-to-follow yoga stretching techniques*. New York.
6. Haamond H., 2000, Meet the Innovators. *Yoga Journal*. October P. 81–89.
7. Iyengar B. K. S., 2001, *Yoga. The Path to Holistic Health*. London: Dorlink Kindersly.
8. Iyengar B. K. S., 1988, *The Tree of Yoga*, Boston: Shambala Publications.
9. Laster J., Ph. D., 1995, *Relax and Renew, Restful Yoga for Stressful Times*. Berkeley, Californija: Rodmell Press.
10. Lidell L., 2004, *Joga*. Vilnius.
11. Maciulevičienė E., Kardelis K., 2006, Kauno vidutinio amžiaus gyventojų fizinio aktyvumo laisvalaikio raiška ir jo sąsajos su socialiniais-demografiniais veiksniais. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*. Nr. 3 (62). P. 29–35.

12. Maddern J., 2000, *Yoga Builds Bones*. Boston: Element books.
13. Schatz Mary Pullig M. D., 1992, *Back Care Basics, A Doctor's Gentle Yoga Program for Back and Neck Pain Relief*. Berkeley, California.
14. Selye H., 1982, *Stress without Distress*. Moscow. Mir Publishers in Russian.
15. Skernevičius ir kt., 2004, *Sporto mokslo tyrimų metodologija*. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras. P. 95–98.
16. Volbekienė V., 1997, *Eurofit'o testai suaugusiems: metodinė priemonė*. Vilnius.
17. Višnu-devananda, 2005, *Išsami iliustruota jogos knyga*. Londonas: Homo faber.
18. Weidenmann B., Lehrerangst., 1978, *Ein Versuch Emotionen aus der Tatickeit zu begreifen*. Munchen.
19. Winkel R., 1979, *Angst in der Schule; Ursache, Erscheinungsformen und evaltungsmoglichkeiten schulischer sozialer Angste*. Neue Schule – Essen.
20. Winkler W., 1998, *Die Angst des Lehrers vor Seinem Schole*. Munchen.
21. Worbhy C., 2004, *Joga: būk stipresnis, lankstesnis, sveikesnis*. Vilnius: Alma litera. P. 319.
22. Zachovajevs P., 2008, *Jogos poveikis organizmui*. [Žiūrėta 2008-02-12]. Prieiga per internetą: <www.yogotherapy.lt>.
23. Гита С., Айенгар М., 1992, *Йога для женщин*. Москва: Наука.
24. Гупта Р. С., 2004, *Пранаяма*. Москва, Санкт-Петербург: Диля.
25. Эберт Д., 1999, *Физиологические аспекты йоги*. Санкт-Петербург.
26. Райгородский Д. Я., 2000, *Практическая психодиагностика*. Самара: Бахрах-М.
27. Сперроу Л., Уолден П., 2003, *Практическая энциклопедия йоги*. Москва: Эксмо.

THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISES ON FEMALE PEDAGOGUES' EMOTIONAL AND PHYSICAL CONDITION

Eugenija Karbočienė, Jurga Mikelionienė

Summary

The article deals with the changes of emotional and physical condition of female pedagogues while applying the model of yoga exercises. It was aimed to identify and evaluate the impact of yoga exercises on physical fitness and emotional condition of women. It is admitted that professional competence of a pedagogue depends mostly on physical readiness and on common health condition as well. That is why we set the following objectives to the research: to work out and apply the model of yoga exercises for female pedagogues in order to increase their physical activity; to identify the changes in women's emotional condition; to evaluate the change of female pedagogues' physical fitness. The following research methods were employed: theoretical analysis and generalisation; pedagogical experiment; testing of physical fitness (Eurofit'o testai suaugusiems, Volbekienė, 1997) and emotional condition (Raigorodskis, 2003); mathematical statistics.

The research results show that yoga is a universal form of physical activity; it can be applied for strengthening health of people of various ages and of different physical fitness. The pedagogical experiment revealed that yoga exercises had made a positive impact on the change of investigated female pedagogues' physical and emotional condition. The research helped in identifying that majority of physical fitness indices had changed statistically significantly during the period of the experiment. Yoga exercises positively influenced the change of indices of the LSR (level of stress resistance) and FAT (feels, activity and temper) tests.

Keywords: pedagogues, health, yoga exercises, emotional condition, physical fitness.

JOGOS PRATIMŲ ĮTAKA PEDAGOGIŲ EMOCINEI IR FIZINEI BŪKLEI

Eugenija Karbočienė, Jurga Mikelionienė

Santrauka

Straipsnyje nagrinėjami moterų pedagogių fizinės ir emocinės būklės pokyčiai, taikant jogos pratimus. Siekta atskleisti ir įvertinti jogos pratimų poveikį moterų fiziniam pajėgumui bei emocinės būklės kaitai. Žinoma, jog profesinė pedagogo kompetencija labai priklauso ir nuo bendros sveikatos būklės. Eksperimentinė jogos pratimų programa skirta moterų pedagogių adaptacinio poveikio stresui, savijautai, aktyvumui, nuotakai, fizinio pajėgumo kaitai tirti bei psichologiniam atsigavimui ir rekreacijai mokyti. Tyrimo uždaviniai: parengti ir taikyti jogos pratimų modelį moterims pedagogėms jų fiziniam pajėgumui gerinti; nustatyti moterų emocinės būklės pokyčius; įvertinti pedagogių fizinio pajėgu-

mo kaitą. Taikyti šie tyrimo metodai: teorinė analizė ir apibendrinimas, pedagoginis eksperimentas. Fiziniam pajėgumui nustatyti taikyti Eurofit'o testai suaugusiems (Volbekienė, 1997). Atsparumo streso lygis (ASL) nustatytas D. J. Raigorodskio (2000) metodika. Duomenys apskaičiuoti taikant matematinę statistiką.

Tyrimo dalyvavo 25-ios Šiaulių miesto bendrojo lavinimo ir ikimokyklinių įstaigų 25–35 m. amžiaus pedagogės. Jogos pratybos vykdavo tris kartus per savaitę, kurių kiekvieno trukmė – 90 min. Programos modelyje taikytos šios jogos psichofizinio ugdymo priemonės: asanos – (fizinės pozos), specialūs kvėpavimo pratimai, minties koncentravimas (susikaupimas), meditavimas ir kt.

Tyrimo duomenys parodė, kad joga yra universali fizinio aktyvumo forma, kuri gali būti taikoma įvairaus amžiaus bei fizinio parengtumo žmonių sveikatos stiprinimui. Pedagoginis eksperimentas atskleidė, kad jogos pratybos turėjo teigiamo poveikio tiriamų moterų pedagogių fizinės ir emocinės būklės kaitai. Tyrimu nustatyta, kad dauguma fizinio pajėgumo rodiklių per eksperimentinį laikotarpį kito statistiškai reikšmingai. Nustatyta teigiama jogos pratimų įtaka tiriamųjų emocinei būklei: atsparumo stresui lygiui (ASL) ($p < 0,01$); savijautai, aktyvumui, nuotaikai. Tyrimu nustatyta, kad pusiausvyros ($p < 0,025$), lankstumo ($p < 0,025$), statinės pilvo preso ($p < 0,01$), nugaros ($p < 0,025$) bei plaštakos jėgos ($p < 0,001$), dinaminės pilvo preso jėgos ($p < 0,01$) rodikliai per eksperimentinį laikotarpį pakito statistiškai reikšmingai.

Prasminiai žodžiai: pedagogai, sveikata, jogos pratimai, emocinė būklė, fizinis pajėgumas.

Įteikta 2009-04-27