

Перспективи вивчення айкідо як методу корекції сколіотичної постави та тривожності у підлітковому віці (огляд літератури)

О. А. Дуло*, О. В. Стегура

Ужгородський національний університет, м. Ужгород, Україна

*Corresponding author. E-mail: olena.dulo@gmail.com

Paper received 27.08.2016; Accepted for publication 10.09.2016.

Анотація. В оглядовій статті показана доцільність вивчення та використання технік айкідо як методу корекції сколіотичної постави та тривожності у підлітків 12-14 років. Актуальність проведеного дослідження обумовлена пошуком немедикаментозних засобів лікування, які би сприяли зменшенню рівня тривожності підлітків та корекції функціональних розладів дитячого організму, а також недостатнім вивченням співвідношення позитивних і негативних наслідків включення в заняття технік айкідо в період переходу від молодшого шкільного віку до підліткового.

Ключові слова: айкідо, сколіотична постава, тривожність.

Вступ. Дослідження в області психології спорту концентруються навколо двох основних проблем. По-перше, це проблема впливу психологічних факторів на досягнення спортсменів і, по-друге, проблема впливу занять спортом на успішність соціалізації юних спортсменів і їх особистісний розвиток [1, 3, 5].

Дорослішання сучасного молодого покоління відбувається в ускладнених умовах [12, 15, 17]. Це обумовлено значним зростанням темпів зміни життя під впливом науково-технічного прогресу і зниженням у зв'язку з цим впливу традиційних інститутів соціалізації, а також скороченням можливостей для придбання різних видів компетентності за рахунок життєвого досвіду [11, 14, 19]. У нашій країні додатковим чинником, визначальним соціалізацію молодого покоління, є соціально-економічні зміни, які відбуваються в даний час. Орієнтація всіх ступенів освіти переважно на інтелектуальний розвиток і трансляцію наукових знань підсилює дисбаланс між зростанням освіченості і недостатньою зрілістю підлітків і молоді [1, 2, 9]. Неefективна соціалізація є фактором ризику девіантної поведінки [12, 13, 18].

Складнощі включення у взаємодію з соціальним оточенням є джерелом стресу для людей будь-якого віку. Життя сучасної людини насичена стресовими ситуаціями. Тому здатність протистояти стресам є необхідним ресурсом самореалізації людини як особистості, благополуччя взаємин з іншими людьми. Особливо гостро проблема створення умов для ефективної соціалізації постає в тому випадку, коли мова йде про переломні етапи онтогенетичного розвитку. До таких переломних періодів відноситься перехід від молодшого шкільного віку до підліткового, що припадає на віковий період з 9-11 - 12-13 років. Незважаючи на його значимість для благополуччя особистісного розвитку, досліджень, присвячених особливостям психічного розвитку дітей в зазначеному віковому діапазоні, недостатньо для обґрунтування психологічного супроводу освітнього процесу та особистісного зростання [15].

Сприятливим освітнім середовищем для компенсації слабого впливу традиційних інститутів соціалізації є установи додаткової освіти: спортивні, музичні, художні школи, центри дитячої творчості. Реалізація їх потенціалу в цьому плані залежить від ступеня вивченості їх впливу на особистість тих, хто займається. До теперішнього часу потенціал розви-

ваючого впливу спортивних шкіл на становлення особистості потребує додаткового вивчення.

Спорт вимагає раннього включення дітей в освоєння обраного виду спортивної діяльності. Придбання майстерності збігається за часом з розвитком загальних здібностей, отриманням шкільної освіти і з процесом формування особистості [2, 4, 6, 17].

Самооцінка, рівень домагань і мотивація досягнення починають формуватися у дітей в молодшому шкільному віці під впливом навчальної діяльності. Найбільш значущим для розвитку цих особистісних властивостей є підлітковий вік. Неувага до того, як воно відбувається, недостатня вивченість особливостей розвитку самооцінки і мотивації досягнення в період переходу від молодшого шкільного віку до підліткового, може стати причиною неповної реалізації спортсменами своїх можливостей в більш старшому віці [1].

Наслідком науково-технічного прогресу є те, що людина дедалі менше займається фізичною працею. Брак рухів у підлітків шкільного віку, слабкий розвиток рухових функцій негативно позначається на фізичному стані. Це є однією з основних причин порушення статури, погіршення дієздатності кінцівок, появи надмірної ваги, невпевненість у своїх можливостях, тривожність. Мала рухова активність знижує функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем організму дитини, внаслідок чого з'являється неадекватна реакція серця на навантаження, зменшується життєва ємність легень, уповільнюється моторний розвиток загалом. Головними вадами ХХІ століття стає накопичення негативних емоцій, найкращими і найбезпечнішими ліками від яких є фізичні розвантаження [4, 7].

Підлітковий вік вважається досить складним і вирішальним у формуванні майбутньої особистості. На дитину в цей період лягають серйозні випробування: гормональне дозрівання, яке викликає безліч емоцій, з якими підліток не завжди може боротись, швидкий ріст організму, який не завжди пропорційний і часто викликає в результаті ослаблення м'язового корсету сколіотичну поставу [3, 8].

Таким чином, актуальність проведеного дослідження обумовлена пошуком немедикаментозних засобів лікування, які би сприяли зменшенню рівня тривожності підлітків та корекції функціональних розладів дитячого організму, а також недостатнім вивченням

співвідношення позитивних і негативних наслідків включення в заняття технік айкідо в період переходу від молодшого шкільного віку до підліткового.

Мета роботи: обґрунтувати доцільність дослідження айкідо як засобу фізичної реабілітації при порушеннях постави та тривожності у дітей підліткового віку.

Айкідо як різновид японських будо (бойових мистецтв), являє собою неперевершено збалансовану систему фізичного, психічного й духовного виховання особистості. У дослівному перекладі з японської «айкідо» означає – любов і гармонія (ай), життєва енергія (кі) та шлях (до). Айкідо не тільки представляє собою систему самооборони, але і є невичерпним джерелом здоров'я, довголіття і життєвої активності. Досягається це за рахунок підсвідомої рефлексотерапії. При виконанні різних прийомів присутній принцип генезу больового ефекту, а саме глибокий вплив на м'язи та сухожилля. Таким чином, при стисненні або розтягуванні їх до больового порогу підвищується інтенсивність мікрокапілярного кровообігу в усьому м'язово-зв'язкового апараті організму людини. В процесі занять упорядковується і нормалізується робота практично всіх найважливіших внутрішніх органів і систем організму людини опосередковано, в тому числі серцево-судинної, травної, ендокринної та центральної нервової систем [2, 6, 10].

Заняття бойовими мистецтвами хоч і болючі, але мають позитивний вплив на імунну систему молодого організму. До такого висновку прийшли дослідники з Каліфорнійського університету в США, які проводили виміри рівня лімфоцитів крові у групи юнаків у віці від 14 до 18 років після півторогодинного тренування. Дослідники встановили, що кількість лімфоцитів-кілерів істотно підвищується після занять бойовими мистецтвами.

При заняттях айкідо відбувається розвиток гнучкості внаслідок постійних розтягнень м'язів. В айкідо використовується безліч технік больових замків «кансецу», при виконанні яких суглоби зап'ястя і ліктя м'яко витягуються в напрямку їх природного згину, що розвиває їх еластичність. Деякі спеціальні вправи розраховані на гнучкість колінних, тазостегнових, гомілковостопних суглобів і міжфалангових суглобів пальців [8, 14]. Особлива увага приділяється розтягуванню нижніх кінцівок, так як слаборозвиненою частиною є задня група м'язів. Розтягнення в свою чергу, сприяють покращенню кровообігу, знижують м'язову напругу, що є необхідною умовою при корекції порушень постави. Адже у дошкільному і молодшому шкільному віці постава має ще нестійкий характер. На першому-другому році шкільного життя та у період вторинного витягнення, коли наявна дисоціація в розвитку кісткового, суглобово-зв'язкового і м'язового апаратів, легко змінюються ступінь вираження і співвідношення фізіологічних вигинів. Тому саме до закінчення росту можлива корекція порушень постави, які пов'язані з функціональними змінами опорно-рухового апарату, при яких утворюються хибні умовно-рефлекторні зв'язки, що закріплюють неправильне положення тіла. Заняття айкідо закріплюють навичку правильної постави, а також запобігають формуванню неправильної постави

шляхом гармонійного фізичного розвитку, і як наслідок підвищення рівня фізичного здоров'я. При відпрацюванні укемі (техніки падіння), а також спеціальних вправ на розтягування і скручування хребта відбувається вирівнювання і упорядкування хребців, поліпшується рухливість хребетних суглобів, збільшуються дистанції між ними, розширюються міжхребцеві отвори воронок нервових корінців, що перешкоджає їх защемленню, а відповідно запобігає розвитку остеохондрозу і виникненню міжхребцевих гриж. При виконанні всіх технік айкідо увага зосереджується на збереженні центральної лінії тіла і на збереженні спини і шиї абсолютно прямими, а грудної клітини відкритою, що допомагає формувати правильну поставу, зміцнює м'язи спини і запобігає розвитку вікової деформації хребта. Динамічні вправи, які виконуються під час занять айкідо зміцнюють м'язовий корсет, що сприяє виправленню наявних дефектів постави [5, 8, 13].

Виконання технік айкідо вчить правильному диханню за участю діафрагми. При цьому поліпшується робота внутрішніх органів (в тому числі печінки і селезінки), а також кровообіг і циркуляція лімфи, тому тренування айкідо позитивно позначаються на здоров'ї людей, які страждають на гіпертонію, захворювання шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи.

За даними авторів [4, 9, 10], техніки айкідо допомагають зберегти еластичність легенів і збільшити їх об'єм, розвивають на відміну від того, як це часто буває в інших видах спорту, ритм дихання. Вправи в айкідо не викликають плече-лопаткового м'язового затиску і не призводять до постійного стиснення грудної клітини. Навпаки покращують екскурсію грудної клітини та забезпечують насичення тканин киснем, що позитивно впливає на діяльність центральної нервової системи, яка регулює і контролює діяльність всього організму.

Айкідо, як одна з найцікавіших систем філософії і практики східних єдиноборств, є складовою загальнолюдської культури, включає в себе систему спеціальних фізичних вправ, які побудовані на тісних моторно-вісцеральних і моторно-церебральних зв'язках. Саме в айкідо на відміну від інших єдиноборств, особлива увага надається орієнтуванню людини в просторі і розвитку координації. Це дозволяє дітям з ДЦП систематично контролювати всі параметри своїх рухів в постійно мінливих умовах тренування. При цьому вони реалізують весь комплекс фізичних якостей: спритність, швидкість, силу, витривалість, постійно їх вдосконалюючи. Практика застосування різноманітних технік айкідо розвиває здатність не втрачати орієнтацію в просторі при наявності цілого ряду збиваючих факторів: шум, втома, підвищена емоційна напруженість. Складність, але досягнення правильної репродукції рухів технік айкідо характеризується для дітей з ДЦП пересуванням тіла в просторі. Ці пересування, пов'язані з впливом різного роду прискорень (повороти, обертання) супроводжуються складними маніпуляціями рук, кистей і пальців. На уроках айкідо формуються рухові якості шляхом концентрації навчання на точнісних рухах [8, 10].

Протягом всього існування, айкідо, набуло різних

стилів і адаптувалося не лише до різних національностей, але й стало в деяких країнах методом реабілітації. Існують групи айкідо в яких займаються особи з обмеженими можливостями, лікарі все частіше в своїх рекомендаціях на реабілітацію і корекцію сколіотичної постави рекомендують плавання і айкідо [10].

За даними авторів [13], можна припустити, що для оптимізації процесу особистісного розвитку і корекції несприятливих психічних станів з успіхом можна використовувати методи психологічної корекції, що реалізує цей взаємозв'язок. Через роботу з фізичним станом дітей, що займаються фізичними вправами, за думкою спеціалістів, можна впливати на розвиток особистості [4, 5], що формується і оптимізацію психічного стану [6, 7, 14, 16].

Юні спортсмени відрізняються від однолітків, які не займаються спортом, реалістичністю самооцінки, меншою боязливістю невдач, більш низькою тривожністю. Експериментально доведено, що заняття спортом, спрямовані на саморозвиток особистості, сприяють підвищенню адекватності відношенню до успіхів і невдач, зниженню тривожності у спортсменів підліткового віку, і як наслідок підвищують стійкість до життєвого стресу. Юні спортсмени (дівчатка і хлопчики) відрізняються від ровесників, які не займаються спортом, меншою кількістю кореляційних зв'язків між показниками самооцінки, мотивації досягнень, тривожності. Це вказує на більшу диференційованість самовідношення і мотивації юних спортсменів, що обумовлена досвідом, який набувається в процесі занять спортом успіхів і невдач, співвідношення самооцінок з оцінками, що отри-

муються ззовні [3, 11, 16].

Крім тих виховних інструментів, якими володіють інші види єдиноборств, айкідо має ряд особливостей, що визначають його високу ефективність у формуванні морально-вольових якостей юних спортсменів, а також їх фізичні якості та фізично-психологічний стан, які вимагають від учасників максимального прояву впевненості в своїх діях, концентрації. Збереження традицій айкідо як бойового мистецтва сходу, сприяють вихованню культури учнів. Доведено, що айкідо в своїй філософській і технічній базі містить образ моральності, який може виступати системоутворюючим орієнтиром в процесі його викладання, як практики морального виховання підлітка в системі фізичної культури, що збагачує педагогічну уяву про потенціал східних єдиноборств як систем інтеграції морального і фізичного виховання людини [16].

Однак, слід підкреслити, що особливістю українського айкідо є деяке переважання фізичного аспекту виховання, що пояснюється труднощами перенесення специфіки східної культури на ґрунт багатонаціональної України [1, 2].

Ситуація, що складається наголошує на необхідності пошуку адекватних для українського менталітету способів здійснення морального та фізичного виховання підлітків, які займаються айкідо, і внесення нового змісту в систему додаткової освіти. Підводячи підсумок можемо зробити висновок, що айкідо як метод самоконтролю та зниження тривожності, а також як засіб фізичної реабілітації сколіотичної постави у підлітків є актуальним і соціально значимим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Практикум по возрастной психологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Абрамова. – 3-е издание, стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
2. Алієв М. Н. Виховання морально-вольових якостей у дітей засобами фізичної культури / М. Н. Алієв, А. Г. Гусейнов // Педагогіка. – № 1. – С. 67-73.
3. Велканова Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте / Я.Х. Велканова. – Краснодар, 2005. – 179 с.
4. Гарбузов В.И. Практическая психология / В.И. Гарбузов. – СПб., 1994. – 134 с.
5. Горская Г.Б. Социальная адаптация юных спортсменов: проблемы, условия успешности / Г.Б. Горская, Е.А. Пархоменко //2 Международный форум «Молодежь. Наука. Олимпизм», 15-18 июня 2002 г. Юношеский спорт 21 века. М., 2002. —С. 72-77.
6. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. – Мн.: Полымя, 1982. – 143 с.
7. Дубровина И.В. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / И.В. Дубровина. — М.: ТЦ «Сфера», 2000. — 528 с.
8. Елисеєв Е.В. Определение степени влияния занятий айкідо на точность движения детей с церебральным параличом / Е.В. Елисеєв // Вестник. Научный журнал Челябинского университета. – 2014. – №1. – С.35-38.
9. Руденский Е.В. Кризис психологических механизмов адаптации личности и проблемы педагогического общения / Е.В. Руденский // Мир психологии. — 1998.— №3.— С. 189-196.
10. Сен В.Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами восточного единоборства в системе дополнительного образования: на материале занятий кудо / В.Д. Сен. – Белгород, 2008. – 196 с.
11. Троск В.А. Повышение психосоциальной адаптивности подростков специальными физическими упражнениями / В.А. Троск. – Краснодар, 1998. – 227 с.
12. Фельдштейн Д.А. Особенности личностного развития подростка в условиях социально-экономического кризиса / Д.А. Фельдштейн // Мир психологии и психология в мире. — 1994. — №. — С. 3-11.
13. Фукин А.И. Коррекция психического развития детей средствами физической культуры / А.И. Фукин // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Материалы международного конгресса. – СПб., 1996. – С.335.
14. Ханін Ю.Л., Буланова Г.В. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания / Ю.Л. Ханін, Г.В. Буланова // Стресс и тревога в спорте. -М.: ФиС, 1983. – С.261-267.
15. Цукерман Г.А. Десяти-двенадцатилетние школьники: «ничья земля» в возрастной психологии / Г.А. Цукерман // Вопросы психологии.— 1998.— № 3.— С. 17-31.
16. Чехонин А.Д. Нравственное воспитание подростка в процессе занятий айкідо / А.Д. Чехонин. – Тюмень, 2010. – 223 с.
17. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка / Д.В. Ярцев // Вопросы психологии. — 1999. — № 6. — С.54-58.

18. Dobson M., Markham R. Individual differences in anxiety level and eyewitness memory // *J. Gen. Psychol.*, 1992. №4. - P.343-350.
19. Keltikangas Iarvienen L., Kangas P. Problem - solving strategies in aggressive and nonaggressive children // *Aggr. Behav.* 1988. - №4. - P.255-264.

REFERENCES

1. Abramova G. Practicum on age psychology: textbook for university students / G. Abramova – 3d edition, stereotype – M.: Publishing center “Academia”, 2001. – 320 p.
2. Aliev M. Training moral and volitional features of children with physical education / M. Aliev, A. Guseinov // *Pedagogics.* 2008. - №1. P. 67-73.
3. Velkanova Y. Sport influence on teenagers’ resistance to stress / Y. Velkanova. – Krasnodar, 2005 – 179 p.
4. Garbuzov V. Practical psychology / V. Garbuzov. - St. Petersburg., 1994. – 134 p.
5. Gorskaya G. Social adaptation of young sportsmen: problems, success conditions / G. Gorskaya, E. Parhomenko // *International forum “Youth. Science. Olimpism”*, 15-18.06.2012. Youth sport of 21st century. M., 2002 – P. 72-77.
6. Dyneika K. Motion, breathing, psychophysical training / K. Dyneika. – Polymia, 1982. – 143 p.
7. Dubrovina I. Practical education psychology: Textbook for university and special school students / I. Dubrovina. – M.: TC “Sphere”, 2000. – 528 p.
8. Eliseev E. Definition of aikido influence on movements accuracy of children with cerebral paralysis / E. Eliseev // *Gazette. Science journal of Chelyabinsk University.* – 2014. - №1. – P. 35-38.
9. Rudenskiy E. Crisis of psychological mechanism for personal adaptation and problems with pedagogical communicating / E. Rudenskiy // *World of psychology.* – 1998. - №3. – P. 189-196.
10. Sen V. Teenagers’ moral and volitional training with eastern martial arts in additional education system: with kudo trainings / V. Sen. – Belgrade, 2008 – 196 p.
11. Trosk V. Upgrading of teenagers’ psychosocial adaptation with special physical exercises / V. Trosk. – Krasnodar, 1998. – 227 p.
12. Feldshtein D. Specifics of teenager’s personal development in conditions of economic crisis / D. Feldshtein // *World of psychology and psychology in the world.* – 1994. – №. – P. 3-11.
13. Fukin A. Correction of children’s psychological development by physical education / A. Fukin // *Physical education, sport and national health: International congress materials.* – St. Petersburg., 1996. – P.335.
14. Hanin Y., Bulanova G. Management of student’s emotional state by physical education / Y. Hanin, G. Bulanova // *Stress and anxiety in sport – M.: PE&S*, 1983. – P.261-267.
15. Tsukerman G. Ten-twelve year old students: “draw earth” in eternal psychology / G. Tsukerman // *Psychological questions.* – 1998. – №3. – P. 17-31.
16. Chehonin A. Teenager’s moral training during the aikido exercises / A. Chehonin. – Tyumen, 2010. – 223 p.
17. Yartsev D. Specifics of teenager’s socialization / D. Yartsev // *Psychological questions.* – 1999. – №6. – P. 54-58.
18. Dobson M., Markham R. Individual differences in anxiety level and eyewitness memory // *J. Gen. Psychol.*, 1992. №4. - P.343-350.
19. Keltikangas Iarvienen L., Kangas P. Problem - solving strategies in aggressive and nonaggressive children // *Aggr. Behav.* 1988. - №4. - P.255-264.

Perspectives of studying aikido as a method of scoliotic posture and teenagers’ anxiety level correction (literature review) **Dulo O., Stegura O.**

Abstract. In a review article shows the feasibility of studying and using aikido techniques as a method of scoliosis posture and anxiety correction in 12-14 year old teenagers. The relevance of the study caused by searching for non-drug treatments that would help to reduce the level of teenagers’ anxiety and correction of functional disorders of the children’s organism, as well as the insufficient studying of the positive and negative effects ratio of inclusion aikido techniques during the transition from primary school age to adolescence.

Keywords: *Aikido, scoliotic posture, anxiety.*

Перспективы изучения айкидо как метода коррекции сколиотической осанки и уровня тревожности в подростковом возрасте (обзор литературы)

Е. А. Дуло, О. В. Стегура

Аннотация. В обзорной статье показана целесообразность изучения и использования техник айкидо как метода коррекции сколиотической осанки и тревожности у подростков 12-14 лет. Актуальность проведенного исследования обусловлена поиском немедикаментозных средств лечения, которые бы способствовали уменьшению уровня тревожности подростков и коррекции функциональных расстройств детского организма, а также недостаточным изучением соотношения положительных и отрицательных последствий включения в занятия техник айкидо в период перехода от младшего школьного возраста к подростковому.

Ключевые слова: *айкидо, сколиотическая осанка, тревожность.*