

Наталія Бхіндер
ORCID iD 0000-0002-3047-3015

кандидат педагогічних наук, доцент, здобувач
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
вул. Шевченка 46, 29000, м. Хмельницький, України
berestetskanat@ukr.net

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК УМОВА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИКОРДОННИКІВ У РЕСПУБЛІЦІ ІНДІЯ

У статті визначено поняття «психолого-педагогічна технологія» та описано її особливості у процесі професійної підготовки прикордонників у Республіці Індія. Серед основних психолого-педагогічних технологій, які сприяють формуванню психологічної готовності майбутніх фахівців прикордонних відомств до здійснення професійної діяльності в особливих умовах, виокремлено: використання йоги, традиційних ігор та танцювально-ритмічна техніка. На основі аналізу наукової літератури доведено позитивний вплив психолого-педагогічних технологій на особистість майбутнього прикордонника.

***Ключові слова:** ігри; йога; прикордонники; професійна підготовка; танцювально-ритмічна техніка; технологія.*

© Бхіндер Наталія, 2018

Вступ. Професійна діяльність персоналу індійських прикордонних відомств відбувається в особливих умовах, що спричинено прикордонними конфліктами різної інтенсивності, територіальними суперечками та спробами нелегального перетину державного кордону, а також складними географічно-кліматичними умовами, адже лінія кордону проходить через високі гори, пустелі, солончаки, джунглі та водні об'єкти. Особливо негативний вплив на стан прикордонника мають конфлікти низької інтенсивності (на індо-пакистанському кордоні та в окремих районах індо-китайського кордону). На думку С. Чеєми та Д. Гревалі (2013) такі умови є причиною виникнення страху, постійного очікування небезпеки та

тривалого почуття самотності. Конфлікт низької інтенсивності вимагає особливої психологічної підготовки прикордонника, а також постійної оперативної готовності, незважаючи на видиму відсутність небезпеки. Конфлікт високої інтенсивності є причиною таких станів як напруженість бою, виснаження, апатія, тощо. В. Сінгх та Р. Адхікарі (2016) повідомляють про випадки застосування зброї у стані афекту у підрозділах, які розташовані вздовж лінії розмежування з окупованими територіями. Також військовослужбовці постійно зустрічаються зі значними змінами: переміщення підрозділів, зміна місця проживання та змісту службових обов'язків. С. Чеема та Д. Гревалі (2013) стверджують, що зростаючий вплив матеріалізму теж впливає на психологічний стан військовослужбовців. В той же час сучасна техніка поступово стирає кордони між робочим місцем у військовій частині і домом, що спричиняє хронічний стрес. В таких умовах актуальною є проблема вдосконалення навчального процесу з урахуванням вимоги щодо формування у прикордонників спеціальних вмінь подолання стресу під час професійної діяльності.

Аналіз основних досліджень і публікацій свідчить, що багато праць індійських дослідників присвячено проблемі формування готовності майбутніх фахівців до виконання службових завдань в екстремальних та стресових ситуаціях та аналізу різних психолого-педагогічних технологій. Зокрема, роль йоги у процесі підготовки військовослужбовців вивчали С. Чеема, М. Дехгхан, Р. Шарма, С. Чаудхрі, Г. Хамарашрі, Л. Мохан, Й. Сінгх, С. Сат Бір Кхалса, К. Мондал, Д. Маджумдар, А. Праманік, С. Чаттерджі, Б. Нінді, В. Сінгх, Р. Адхікарі та ін. Танцювально-ритмічну техніку та її роль у формуванні психологічної готовності до професійної діяльності вивчали М. Дехгхан, К. Діксіт, С. Гупта, С. Коч, Р. Круз та ін. Особливості використання традиційних ігор у процесі навчання досліджували Й. Джавіер, А. Аркос, Р. Рейна, Р. Перінбанайгам, М. Томсон, К. Мелдрум, тощо. Проте спостерігається недостатня увага з боку українських педагогів та психологів вивченню досвіду індійських навчальних закладів щодо цієї проблеми.

Мета статті – пояснити поняття «психолого-педагогічна технологія» та проаналізувати психолого-педагогічні технології у процесі професійної підготовки прикордонників у Республіці Індія.

Поняття «психолого-педагогічна технологія» та її особливості. На думку В. Ортинського (2009) педагогічна технологія — це інтегративна система, що включає упорядковані операції та дії, які забезпечують педагогічне цілепокладання, змістовні, інформаційно-предметні та процесуальні аспекти, спрямовані на засвоєння знань, формування професійних умінь та особистісних якостей тих, хто навчається. О. Антонова (2015) розглядає педагогічну технологію як планове послідовне практичне втілення попередньо спроектованого педагогічного процесу, а Г. Шатковська – як «спрямованість педагогічних досліджень на радикальне вдосконалення діяльності, підвищення її результативності (в сенсі гарантованого досягнення мети), інтенсивності, інструментальності, технічної озброєності». (2011, с. 193). В індійській науково-педагогічній літературі педагогічна технологія означає використання переліку дій для вдосконалення процесу навчання; систематичний ітеративний процес використання методів з метою підвищення ефективності процесу професійної підготовки тих, хто навчається; складний, інтегрований процес, який охоплює учасників освітнього процесу, їхні дії, ідеї, засоби навчання та організацію процесу з метою аналізу, розробки, впровадження, оцінки та вирішення специфічних педагогічних задач (Ahmad, Un Nisa, 2016). Таким чином, ми можемо стверджувати, що психолого-педагогічна технологія у процесі професійної підготовки прикордонників – впорядкована сукупність дій, операцій та методів для формування психологічної готовності майбутніх фахівців прикордонних відомств до здійснення професійної діяльності в особливих умовах, а також виховання системи цінностей для ефективного виконання службових обов'язків.

На основі аналізу наукових досліджень (Бхіндер, 2018, Alter, 2004, Cheema et al., 2013, Dehghan, 2016, Divine, Divine, 2016, Dixit, 2011. Emerson, Sharma, Chaudhry, Turner, 2009, Himashree, Mohan, Singh, 2016, Javier, Arcos, Reina, 2014, Jindani, Turner, Khalsa Sat Bir, 2015, Klein, Cook-Cottone, 2013, Koch, Kunz, Lykou, Cruz, 2014, Mondal et al, 2017, Nindi, 2015, Ospina et al., 2007, Perinbanayagam, 2016, Sharma, 2015, Singh et al., 2016.) ми можемо зробити висновок, що існує три психолого-педагогічні технології (Рис. 1.) у процесі підготовки прикордонників у Республіці Індія, а саме: використання йоги, традиційні ігри та танцювально-

ритмічна терапія для вирішення цієї проблеми, а їх застосування як елементів професійної підготовки військовослужбовців забезпечує формування готовності у майбутніх фахівців прикордонних відомств до виконання професійних завдань.

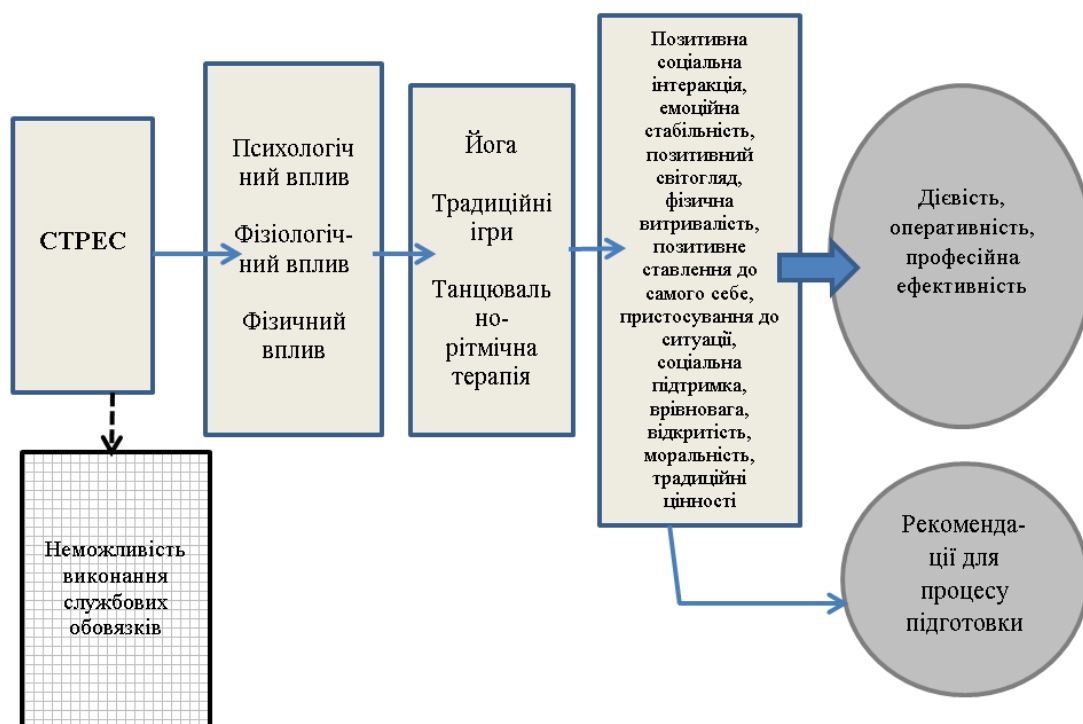


Рис. 1. Психолого-педагогічні технології у процесі професійної підготовки прикордонників у Республіці Індія.

Спільною характеристикою психолого-педагогічних технологій є психологічний, фізіологічний та фізичний вплив на особистість майбутнього фахівця прикордонного відомства через виконання фізичних рухів, інтелектуально розслабляючих вправ та ритмічних технік з метою зниження стресу та звільнення гніву. Проаналізуємо їх детальніше.

Використання йоги як основна психолого-педагогічна технологія у процесі підготовки прикордонників у Республіці Індія. Йога (у пер. з санскриту означає «повний», «завершений») – холістична наука про життя, єднання різних духовних, психічних та фізичних практик, орієнтованих на управління психічними та фізіологічними функціями організму для досягнення індивідумом позитивного духовного, емоційного, фізичного та психічного стану (Common Yoga Protocol, 2014). М. Дівайн та К. Дівайн зазначають, що йога означає «розвиток довершеності свого «я» для того, щоб ми могли краще служити суспільству» (2016, с. 16), це

визначення безпосередньо стосується діяльності військовослужбовців, від професіоналізму та майстерності яких залежить національна безпека та розвиток держави.

Для персоналу військових формувань та правоохоронних органів, які виконують службові обов'язки в умовах, які вимагають значної фізичної та розумової напруги, йога має важливе значення (Singh et al., 2016). Про це свідчить експеримент проведений серед персоналу IV полку раджпутів Сухопутних військ Республіки Індія віком від 19 до 40 років різних звань та посад (всього 300 осіб) протягом 30 днів. Кожного дня слухачі мали два заняття по півтори години кожне під керівництвом сертифікованого викладача Університету Дев Санскриті (Dev Sanskriti University), м. Шантікундж. Перед початком експерименту та після нього слухачі пройшли стандартний тест на визначення рівня професійного стресу. Згідно результатів в усіх респондентів було зафіксоване зниження рівня стресу через 30 днів заняття йогою. Крім того, у військовослужбовців спостерігали покращення фізичного стану та розумової працездатності, вміння правильного використання дихання та релаксації, вдосконалення роботи психо-нейроімунно-ендокринної системи, підвищення сили, витривалості, енергійності, гармонії тіла та розуму (Singh V. K. et al., 2016). Крім того, йога використовується для зниження напруги (Emerson et al., 2009) покращує якість сну, настрої, психологічну адаптацію, психічні та емоційні установки, якість життя, гнучкість та фізичне здоров'я, зменшує депресію, відчуття пригніченості, тривоги (Ospina et al., 2007), усуває розлади харчування (Klein et al., 2013), дає змогу правильно та ефективно використовувати голос та дихання (Hutton, 2014). На думку Г. Хімашрі, Л. Мохана та Й. Сінгха йога підвищує життєздатність у високогірних районах (2016), що особливо є важливо для прикордонників, які виконують бойові завдання в Гімалайських горах. З 2016 року згідно рішення командувача Прикордонної служби Республіки Індія (Border Security Force) К. К. Шарми щоденні фізичні тренування замінили на заняття з йоги. До цього 1900 осіб персоналу прикордонного відомства пройшли підготовку в школі Баби Рамдева в м. Харідвар (штат Уттаракханд) (BSF to replace physical training drills with yoga for its jawans, officers, 2016).

Як доводить досвід індійських навчальних закладів, центрів підготовки та дійсних підрозділів (Sharma, 2015), а також дослідження Дж. Стаплеса, М. Гамільтона, М. Уддо (2013), К. Мондала, Д. Маджумдара, А. Праманіка, С. Чаттерджі, М. Дармори, Д. Маджумдара (2017), С. Чеема та Д. Гревалі (2013) імплементація йоги в систему професійної підготовки сприяє зниженню посттравматичного синдрому, регуляції сну, покращенню пам'яті, підвищенню рівня самоефективності, зниженню страху, больового синдрому, хронічних мігрень, тощо. Alter J. S. (2004, с. 145) зазначає, що «обов'язкове використання йоги серед військових сприяє підвищенню імунітету, тривалій концентрації розуму, а також підвищенню результатів виконання службових обов'язків».

Прикордонників навчають правильно займатися медитацією та застосовувати різні техніки йоги для адаптації до військової служби, зниження робочого стресу, відновлення сил. Так, для військових існує специфічна програма, яка орієнтована на вдосконалення та підтримку фізичної і розумової ефективності. Хоча військові регулярно тренуються і вдосконалюють силу, швидкість, витривалість та гнучкість, їм необхідно синхронізувати дихання та навчитися розслаблятися, щоб вміти уникати стресу в подальшій майбутній діяльності.

Заняття для військових обов'язково повинні включати Пранайяму (у пер. з хінді «контроль дихання»), що означає дихальну практику. Оскільки прикордонники сьогодні виконують свої обов'язки в різних кліматичних умовах, у тому числі й на висоті більше 5000 м, їм потрібно вміти правильно дихати. Крім того, Пранайяма допомагає навчитися регулювати температуру тіла в різну погоду, економити власні ресурси, а також підтримувати тіло постійно в стані найбільшої ефективності. Наступним елементом тренувань для військових є йога-нідра, що означає «свідомий сон» і є психотехнікою, яка викликає глибокий медитативний стан. Йога-нідра здійснює своєрідний лікувальний ефект на організм, вдосконалює фізичний, чуттєвий та розумовий баланс організму, вчить самоконтролю, знімає вегетативні симптоми тривоги. Ще одним обов'язковим елементом тренувань для військовослужбовців є повторення мантри (Омкар та Гайтрі Мантри), що позитивно впливає на зниження стресу, відновлює нейро-психологічний та духовний потенціал

організму, сприяє стимуляції нервових сплетінь і чакр, вчить концентруватися, позитивно мислити, контролювати свій внутрішній стан. Під час базового тренування та навчання у відомчому навчальному закладі заняття з йоги відбуваються 2 – 3 рази на тиждень. Окрім того, певні елементи йоги використовують під час занять з фізичної підготовки, а в подальшій службовій діяльності заняття з йоги проводять один раз на тиждень. Також певні елементи йоги обов'язково використовуються щоденно під час ранкової та вечірньої зарядки.

Крім того, існує окрема програма підготовки інструкторів з йоги для військових формувань та правоохоронних органів (Alter, 2004). Під час вивчення курсу (200 годин) слухачі вивчають загальні принципи йоги, анатомію людини, фізіологію, мантри, Асани та Пранайями, особливості здорового харчування та харчування в екстремальних умовах, подолання стресу та поганих звичок, використання асан, правильне дихання, а також планування занять з йоги, методіку навчання йоги та оцінювання тих, хто навчається.

Особливості застосування традиційних ігор та танцювально-ритмічної техніки у процесі професійної підготовки прикордонників у Республіці Індія. Традиційні ігри – вид психолого-педагогічних технологій, метою якого є протидія стресу серед військовослужбовців. Особливо такий метод показав свою ефективність для джаванів, які проходять базову підготовку (Perinbanayagam, 2016). Серед таких ігор можна назвати наступні: 1) Kancheu («мармурові кульки») – гра, метою якої є забити скляні кульки в спеціальний отвір. 2) Gulli-Danda («палиці») – гра з двома палицями. Коротку палицю (Gulli) слід вдарити довгою (Danda) і забити її якомога далі, а противник повинен відбити її в польоті. 3) Gulel («катапульта») – гра з використанням рогатки, під час якої гравці повинні влучити в ціль на різній відстані. 4) Sampholia («сім камінців») – командна гра, під час якої дві команди кидають кульки і намагаються першими зруйнувати башту викладену з семи плоских камінців чи семи пластин. 5) Patang Bazee («повітряний змія») – гра-змагання на кращі вміння запускати повітряного змія.

Вимогами застосування традиційних ігор (Thompson, Meldrum, Sellwood, 2014) у процесі професійної підготовки прикордонників є такі: 1) Керівником може бути

викладач або сам слухач. 2) Ефективне використання часу. 3) Не використовувати традиційні ігри постійно. 4) Не використовувати у великих групах. 5) Рекомендовано використовувати під час занять з фізичної підготовки на початковому етапі підготовки, а потім у періодично поряд з класичними спортивними іграми як елемент розваги та відпочинку. 6) Рекомендовано використовувати під час горизонтального навчання у підгрупах, самостійної підготовки під керівництвом асистента викладача та ін. 7) Використовувати на перших курсах навчання як психолого-педагогічний засіб релаксації, особливо для курсантів з сільських районів, де ці ігри грали традиційно. 8) Викладач контролює дисципліну під час гри. 9) Правила традиційної гри повинні бути простими для того, щоб слухачі навчального закладу отримали можливість відпочити від звичної напруженої інтелектуальної та фізичної діяльності, але в той же час організм виконує природні фізичні рухи. 10) Традиційні ігри можна використовувати не у сталих навчальних групах, а у змішаних мимовільно створених групах. 11) Традиційні ігри рекомендовано грати поза приміщенням. 12) Рекомендовано більше звертати увагу на участь в традиційних іграх курсантів-жінок, які передбачають фізичні рухи через той факт, що, за твердженням Б. Нінді (2015) жінки у вільний час надають перевагу інтелектуальним видам заняття.

Крім того, на основі аналізу наукових досліджень (Javier et al, 2014) ми можемо окреслити позитивний вплив використання традиційних ігор на формування готовності майбутніх прикордонників до професійної діяльності. Серед них можемо назвати такі: 1) створення середовища сприятливого для вдосконалення фізичного розвитку; досконале вивчення традицій, а також повага до традицій представників інших культурних чи релігійних груп; 2) посилення національної ідентифікації у звичний спосіб для тих, хто навчається; 3) соціалізація учасників військового колективу. Саме гра дає можливість соціалізуватися у незнайомому колективі; 4) ігри орієнтовані на формування та розвиток природних рухів (біг, стрибки, штовхання, тощо); 5) традиційні ігри не вимагають додаткового обладнання; 6) під час гри присутній змагальницький елемент, але за умови багаторазового повторення дій усі учасники отримують шанс виграти та вдосконалити свої фізичні навички; 7)

традиційні ігри допомагають з користю використати вільний час курсантів; 8) під час традиційних ігор домінує неформальна атмосфера; 9) спостерігається використання гумору, що є ефективним захисним механізмом проти стресу та генерує здатності організму боротися з гнівом (Dixit, 2011). 10) індивідуальні традиційні ігри – найкращий спосіб навчити майбутнього прикордонника самотійно виконувати різні види діяльності, концентруватися, використовувати вільний час з користю для себе.

Перейдемо до аналізу наступної психолого-педагогічної технології. Танцювально-ритмічна техніка означає використання ритмічних рухів, які можуть супроводжуватися власним співом, криком чи під музику, для емоційної, когнітивної, соціальної та фізичної інтеграції індивідуума (Koch et al, 2014). Танцювально-ритмічна техніка допомагає виразити емоції, знизити рівень стресу, розслабити м'язи та нервові закінчення, правильно застосовувати дихання під час фізичних навантажень, розвинути персональну чутливість до процесів тіла, які супроводжуються рухами, забезпечує психологічну рівновагу, сприяє інтеграції емоційного та інтелектуального досвіду (Dehghan, 2016).

Танцювально-ритмічна техніка має довгий період використання в індійській армії (Dixit, 2011). Сьогодні у прикордонних підрозділах, а також у відомчих навчальних закладах та центрах підготовки застосовується ціла низка танцювально-ритмічних технік, які ще називають бойовими танцями. Їхня кількість пов'язана з тим, що бойове мистецтво та історія підготовки військовослужбовців у Республіці Індія – складне єднання багатьох культур та релігій (Gupta, 2005). Найбільш поширеними танцювально-ритмічними техніками є такі: 1) Bhangra – пенджабський енергійний ритмічний танець, вважається технікою регулювання дихання та комплексом фізичних вправ. 2) Thang-ta – маніпурський бойовий танець, під час якого використовують різні види зброї. Використовується як техніка звільнення агресії. 3) Chhau – бенгальський танець, який полягає у ритмічній презентації історичних воєнних подій, вважається способом вдосконалення фізичної витривалості та технікою звільнення гніву. 4) Kalaripayattu – керальський та тамільський бойовий танець, який включає вісім стилів, які наслідують рухи різних

тварин. 5) Ghumuga – танець для заохочення солдат до професійної діяльності, мотивації та зниження стресу перед складним завданням. Під час цього танцю використовують інструмент Taala-vadya, звуки якого, вважається, підвищують сміливість солдата. 8) Veeranatyam – танець, який означає «танець сильних». Під час танцю воїни роблять енергійні різкі рухи та ритмічно розмахують зброєю. 9) Khukri – сучасний бойовий танець, який передбачає використання ножів.

Варто зазначити, що елементи бойових танців використовують під час занять з фізичної підготовки, перед складним завданням, а також надзвичайно поширеним є використання танцювально-ритмічної техніки прикордонниками, які несуть службу у віддалених прикордонних районах та змушені кілька місяців перебувати в ізоляції від цивілізації. Під час професійної підготовки прикордонники вивчають власне елементи бойових танців, а також значна увага приділяється для того, щоб майбутній офіцер-прикордонник вмів навчити персонал прикордонного підрозділу, де він буде служити.

Висновки та перспективи подальшого дослідження проблеми. Таким чином, у відомчих навчальних закладах та центрах підготовки прикордонних відомств Республіки Індія використовують специфічні психолого-педагогічні технології: йога, традиційні ігри та танцювально-ритмічні техніки, які орієнтовані навчити курсантів справлятися зі стресом, контролювати емоції, ефективно спілкуватися у військовому колективі та позитивно взаємодіяти в межах професійного середовища. Ми погоджуємося, що застосування психолого-педагогічних технологій значно підвищує боєготовність, дієвість та оперативність прикордонників та забезпечити якісне виконання ними професійних завдань. В подальшому планується дослідити можливості застосування окремих елементів вищеописаних психолого-педагогічних технологій у процесі підготовки персоналу Державної прикордонної служби України.

Література

- Антонова, О. Є. Педагогічні технології та їх класифікація як наукова проблема // Сучасні технології в освіті. Ч. 1. Сучасні технології навчання : наук.-допом. бібліогр. покажч. Вип. 2. Київ, 2015. С. 8 – 15.
- Бхіндер, Н. В. Йога в системі професійної підготовки прикордонників у Республіці Індія // Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Маріуполь, 28 лютого 2018 р. / Донецький держ. ун-т управління та ін. Маріуполь : ДонДУУ, 2018. С. 19 – 22.
- Ортинський, В. Л. Педагогіка вищої школи. – К. : Центр учбової літератури, 2009. 472 с.
- Шатковська, Г. Педагогічні технології фундаменталізації навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Педагогіка, соціальна робота». 2011, вип. 22, 193 – 196.
- Ahmad, S. R., Un Nisa, M. The Significance of Educational Technology in Teaching Learning process. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016, volume 4, issue 1, no. 79, 163 – 170.
- Alter, J. S. *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. – Princeton: Oxford: Princeton University Press, 2004. – 329 p.
- BSF to replace physical training drills with yoga for its jawans, officers // *The Indian Express*. August 2, 2016. URL: <http://indianexpress.com/article/india/india-news-india/bsf-to-replace-physical-training-drills-with-yoga-for-its-jawans-officers-2950224/>
- Cheema, S. S., Grewal, D. S. Meditation for stress reduction in Indian Army- An Experimental Study. *Journal of Business and Management*. 2013, volume 10, issue 2, 27 – 37.
- Common Yoga Protocol / Ministry of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy. New Delhi, 2014. 44 p. URL: <http://www.mgcub.ac.in/pdf/common-yoga-protocol.pdf>
- Dehghan, M. Review on Theorizing Yoga and Dance/Movement Therapy as a Mindfulness Skill. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016, volume 3, issue 2, no.8, 145 – 157.
- Divine, M., Divine, C. *Kokoro Yoga: Maximize your Human Potential and Develop the Spirit of a Warrior*. – New York: St. Martin's Press, 2016. 273 p.
- Dixit, K. C. *Addressing Stress-Related Issues in Army*. - New Delhi: Institute for Defence Studies and Analyses, 2011. 52 p.
- Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S., Turner, J. Yoga Therapy in Practice Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. 2009, no. 19, 123 – 128.
- Gupta, S. *Dances of India*. – New Delhi: Har-Anand Publications Pvt Ltd, 2005. 103 p.
- Himashree, G., Mohan, L., Singh, Y. Yoga Practice Improves Physiological and Biochemical Status at High Altitudes: A Prospective Case-control Study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 2016, no 22(5), 53 - 59.

- Hutton, Ch. Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques for Classically Trained Singers and Voice Educators: A Research Paper Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Musical Arts. - Arizona State University, 2014. 78 p.
- Javier, Y., Arcos, A. L., Reina, R. Effects of traditional games played in physical education classes with elementary school students. Handbook of Physical Education Research: Role of School Programs, Children's Attitudes and Health Implications Ed. by R. Torrado. – Hauppauge: Nova Science Publishers, Inc., 2014, 1 - 16.
- Jindani, F., Turner, N., Khalsa Sat Bir, S. A Yoga Intervention for Posttraumatic Stress: A Preliminary Randomized Control Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2015, 1 – 8, doi: [10.1155/2015/351746](https://doi.org/10.1155/2015/351746)
- Klein, J., Cook-Cottone, C. The Effects of Yoga on Eating Disorder Symptoms and Correlates: A Review. *International Journal of Yoga Therapy*. 2013, no. 23 (2), 41 – 50.
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., Cruz, R. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis. *The Arts In Psychotherapy*. 2014, vol. 41, issue 1, 46 – 64.
- Mondal, K. et al. Application of Yoga as an Effective Tool for Improving Postural Balance in Healthy Young Indian Adults. *International Journal of Chinese Medicine*. 2017, no. 1(2), 62 – 69.
- Nindi, B. C. Physical Training Strategies for Military Women's Performance Optimization in Combat-Centric Occupations. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015, issue 29, Supplement 11, 101 – 116. doi: 10.1519/JSC.0000000000001089.
- Ospina, M. B. et al. Meditation practices for health: State of the research. Evidence report/technology assessment No. 155. – Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007. – 263 p.
- Perinbanayagam, R. Games and Sport in Everyday Life. Dialogues and Narratives of the Self. – Oxon: Routledge, 2016. 294 p.
- Sharma, S. Occupational stress in the armed forces: An Indian army perspective. *IIMB Management Review*. 2015, volume 27, issue 3, 185 – 195.
- Singh, V. K., Adhikari, R. Impact of Yoga Practices on Occupational Stress among Indian Army Personnel. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*. 2016, vol. 5, issue 2, 108 – 112.
- Staples, J. K., Hamilton, M. F., Uddo, M. A yoga program for the symptoms of post-traumatic stress disorder in veterans. *Military medicine*, 2013, no. 178(8), 854 – 860, doi: 10.7205/MILMED-D-12-00536.
- Thompson, M. D., Meldrum, K., Sellwood, J. "...it is not just a game": Connecting with Culture through Traditional Indigenous Games. *American Journal of Educational Research*. 2014, vol. 2, no. 11, 1015 – 1022.

References

- Antonova, O. Y. (2015) Pedagogichni tekhnologii ta ikh klasyfikatsiia yak naukova problema [Educational technologies and their classification as scientific problem in

- education]. *Suchasni tekhnologii v osviti*, Ch. 1. Suchasni tekhnologii navchannia, vyp. 2. Kyiv, Ukraine, 8 – 15. (ukr)
- Bhinder, N. V. Yoga v systemi profesiinoi pidgotovky prykordonnykiv u Respublitsi India [Yoga in the system of professional training of border guards in the Republic of India]. *Psykhosotsialna pidtrymka osib z travmoiu viiny: mizhnarodnyi dosvid ta ukrainski realii: zbirnyk materialiv, dopovidei Vseukr. nauk.-prakt. conf.*, Mariupol, 28 liutogo 2018, Donetskyi derzh. un-t upravlinnia ta in. Mariupol, Ukraine : DonDUU, 2018. 19 – 22. (ukr)
- Ortynskyi, V. L. (2009) *Pedagogika vyshchoi shkoly* [Pedagogy of higher school]. Kyiv, Ukraine, 472. (ukr)
- Shatkovska, H. (2011) Pedagogichni tekhnologii fundamentalizatsii navchannia [Educational technologies of fundamentalization of learning]. *Naukovyi visnyk Uzhgorodskogo natsionalnogo universytetu. Seriiia «Pedagogika, sotsialna robota»*. vyp. 22, 193 – 196. (ukr)
- Ahmad, S. R., Un Nisa, M. (2016) The Significance of Educational Technology in Teaching Learning process. *The International Journal of Indian Psychology*. volume 4, issue 1, no. 79, 163 – 170. (eng)
- Alter, J. S. (2004) *Yoga in Modern India: The Body between Science and Philosophy*. – Princeton: Oxford: Princeton University Press, 329. (eng)
- BSF to replace physical training drills with yoga for its jawans, officers* // The Indian Express. (2016). URL: <http://indianexpress.com/article/india/india-news-india/bsf-to-replace-physical-training-drills-with-yoga-for-its-jawans-officers-2950224/> (eng)
- Cheema, S. S., Grewal, D. S. (2013) Meditation for stress reduction in Indian Army- An Experimental Study. *Journal of Business and Management*. volume 10, issue 2, 27 – 37. (eng)
- Common Yoga Protocol* (2014) / Ministry of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy. New Delhi, 44. URL: <http://www.mgcub.ac.in/pdf/common-yoga-protocol.pdf> (eng)
- Dehghan, M. (2016) Review on Theorizing Yoga and Dance/Movement Therapy as a Mindfulness Skill. *The International Journal of Indian Psychology*. volume 3, issue 2, no.8, 145 – 157. (eng)
- Divine, M., Divine, C. Kokoro (2016) *Yoga: Maximize your Human Potential and Develop the Spirit of a Warrior*. New York: St. Martin's Press. 273. (eng)
- Dixit, K. C. (2011) *Addressing Stress-Related Issues in Army*. New Delhi: Institute for Defence Studies and Analyses, 52. (eng)
- Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S., Turner, J. (2009) Yoga Therapy in Practice Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*. no. 19, 123 – 128. (eng)
- Gupta, S. (2005) *Dances of India*. New Delhi: Har-Anand Publications Pvt Ltd. 103. (eng)
- Himashree, G., Mohan, L., Singh, Y. (2016) Yoga Practice Improves Physiological and Biochemical Status at High Altitudes: A Prospective Case-control Study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. no 22(5), 53 - 59. (eng)
- Hutton, C. (2014) *Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques for Classically Trained Singers and Voice Educators: A Research Paper Presented in*

- Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Musical Arts. Arizona State University. 78. (eng)
- Javier, Y., Arcos, A. L., Reina, R. (2014) *Effects of traditional games played in physical education classes with elementary school students*. Handbook of Physical Education Research: Role of School Programs, Children's Attitudes and Health Implications Ed. by R. Torrado. – Hauppauge: Nova Science Publishers, Inc., 1 - 16. (eng)
- Jindani, F., Turner, N., Khalsa Sat Bir, S. (2015) A Yoga Intervention for Posttraumatic Stress: A Preliminary Randomized Control Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 1 – 8, doi: [10.1155/2015/351746](https://doi.org/10.1155/2015/351746) (eng)
- Klein, J., Cook-Cottone, C. (2013) The Effects of Yoga on Eating Disorder Symptoms and Correlates: A Review. *International Journal of Yoga Therapy*. no. 23 (2), 41 – 50. (eng)
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., Cruz, R. (2014) Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes: A Meta-Analysis. *The Arts In Psychotherapy*. vol. 41, issue 1, 46 – 64. (eng)
- Mondal, K. et al. (2017) Application of Yoga as an Effective Tool for Improving Postural Balance in Healthy Young Indian Adults. *International Journal of Chinese Medicine*. no. 1(2), 62 – 69. (eng)
- Nindi, B. C. (2015) Physical Training Strategies for Military Women's Performance Optimization in Combat-Centric Occupations. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. issue 29, sup. 11, 101 – 116. doi: 10.1519/JSC.0000000000001089. (eng)
- Ospina, M. B. et al. (2007) *Meditation practices for health: State of the research*. Evidence report/technology assessment No. 155. – Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 263. (eng)
- Perinbanayagam, R. (2016) *Games and Sport in Everyday Life. Dialogues and Narratives of the Self*. – Oxon: Routledge, 294. (eng)
- Sharma, S. (2015) Occupational stress in the armed forces: An Indian army perspective. *IIMB Management Review*, volume 27, issue 3, 185 – 195. (eng)
- Singh, V. K., Adhikari, R. (2016) Impact of Yoga Practices on Occupational Stress among Indian Army Personnel. *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, vol. 5, issue 2, 108 – 112. (eng)
- Staples, J. K., Hamilton, M. F., Uddo, M. (2013) A yoga program for the symptoms of post-traumatic stress disorder in veterans. *Military medicine*, no. 178(8), 854 – 860, doi: 10.7205/MILMED-D-12-00536. (eng)
- Thompson, M. D., Meldrum, K., Sellwood, J. (2014) “...it is not just a game”: Connecting with Culture through Traditional Indigenous Games. *American Journal of Educational Research*. vol. 2, no. 11, 1015 – 1022.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОГРАНИЧНИКОВ В РЕСПУБЛИКЕ ИНДИЯ

Бхиндер Наталия, кандидат педагогических наук, доцент, соискатель, Национальная академия Государственной пограничной службы Украины имени Богдана Хмельницкого, ул. Шевченко, 46, 29000 Хмельницкий, berestetskanat@ukr.net

В статье дано определение понятию «психолого-педагогическая технология» и описано ее особенности в процессе профессиональной подготовки пограничников в Республике Индия. Среди основных психолого-педагогических технологий, которые способствуют формированию психологической готовности будущих специалистов пограничного ведомства к выполнению профессиональной деятельности в особенных условиях, выделено: использование йоги, традиционных игр и танцевально-ритмическая техника. Опираясь на анализ научной литературы, доказано позитивное влияние психолого-педагогических технологий на личность будущего пограничника.

Ключевые слова: игры; йога; пограничники; профессиональная подготовка; танцевально-ритмическая техника; технология.

PSYCHOLOGICAL-EDUCATIONAL TECHNOLOGIES AS CONDITION OF ENHANCING OF EFFICIENCY OF PROFESSIONAL TRAINING OF BORDER GUARDS IN THE REPUBLIC OF INDIA

Bhinder Nataliya, pedagogical sciences candidate, associate professor, doctoral candidate, National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine named after Bohdan Khmenlytskyi, 46 Shevchenko Str., 29000 Khmelnytskyi, Ukraine, berestetskanat@ukr.net

The article focuses on the analysis of psychological-educational technologies applied in the process of professional training of border guards in the Republic of India. The author outlines the purpose of the article – to describe three types of psychological-educational technologies in the process of professional training of border guards in the Republic of India and study the peculiarities of their implementation.

Firstly, the notion of «psychological-educational technology» is defined as the use of combination of actions for improvement of educational process and systematic iterative process of application of various methods for enhancing of efficiency of professional training of future border guards; complicated and integrated process embracing all participants of training, their actions, ideas, devices and organization in order to analyze, develop, implement, evaluate and solve specific pedagogical tasks connected with formation of psychological readiness to perform service duties. On the basis of analysis of scientific literature we have revealed three psychological-educational technologies: yoga, traditional games and dance rhythmic therapy which have positive influence upon future specialists of border agencies. Psychological-educational technologies are used during

lessons of physical training, hours of independent work, leisure time under supervision of ranking officers.

Having found some unique psychological-educational technologies in the process of professional training used to develop psychological readiness to perform service duties in extreme situation, during conflicts of low intensity or in various geographical and climatic conditions, we have come to the conclusion that it is important to investigate the system of professional training of border guards in the Republic of India in details and reveal its strength with possible creative usage while training personnel of the State Border Guard Service of Ukraine.

Key words: *border guards; dance rhythmic therapy; games; yoga; professional training; technology.*

Стаття надійшла до редакції 04.07.2018

Прийнято до друку 30.08. 2018