

сустава. В контрольной группе, где этот комплекс не применялся, три человека получили незначительные повреждения в области голеностопного сустава.

ЛИТЕРАТУРА

1. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия – Ч. 1 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – Москва : Советский спорт, 2004. – 304 с.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 176 с.
3. Готовцев П.И. Лечебная физическая культура и массаж / П.И. Готовцев, А.Д. Субботин, В.П. Селиванов. – Москва : Медицина, 1987. – 304 с.

REFERENCES

1. Graevskaya, N.D. and Dolmatova, T.I. (2004), *Sports medicine*, course of lectures and practical exercises, Part 1, Soviet Sport, Moscow.
2. Bashkirov, V.F. (1997). *Prevention of injuries in athletes*, Physical culture, Moscow.
3. Gotovtsev, P.I., Subbotin, A.D. and Selivanov, V.P. (1987), *Therapeutic physical training and massage*, Medicine, Moscow.

Контактная информация: mashcashcag@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.09.2023

УДК 796.012.68

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ С РАБОТНИКАМИ МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Марина Леонидовна Штода, кандидат педагогических наук, доцент, *Михаил Николаевич Есаулов*, кандидат технических наук, доцент, *Елена Борисовна Огнева*, старший преподаватель, *Елена Александровна Маршалова*, старший преподаватель, Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ, Москва; *Юлия Владимировна Пармузина*, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В статье рассматривается вопрос об организации занятий хатха-йогой с работниками медицинского учреждения. Труд работников медицинских учреждений принадлежит к числу наиболее сложных и ответственных видов деятельности человека. В современном мире практически все работники медицинских учреждений ведут сидячий образ жизни. По данным исследований по распространенности профессиональной заболеваемости, медицинский персонал занимает пятое место. В связи с этим, считаем данную проблему актуальной.

Ключевые слова: медицинские работники, оздоровительные занятия хатха-йогой, сидячий образ жизни.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p485-488

ORGANIZATION OF HATHA YOGA CLASSES WITH EMPLOYEES OF A MEDICAL INSTITUTION

Marina Leonidovna Shtoda, candidate of pedagogical sciences, docent, *Mikhail Nikolaevich Esaulov*, candidate of technical sciences, docent, *Elena Borisovna Ogneva*, senior teacher, *Elena Alexandrovna Marshalova*, senior teacher, MEPHI national research nuclear University, Moscow; *Yulia Vladimirovna Parmuzina*, candidate of pedagogical sciences, docent, Volgograd State Academy of Physical Culture

Abstract

The article deals with the organization of Hatha yoga classes with employees of a medical institution. The work of employees of medical institutions is one of the most complex and responsible types of human activity. In the modern world, almost all employees of medical institutions lead a sedentary lifestyle. According to research data on the prevalence of occupational morbidity, medical personnel ranks fifth. In this regard, we consider this problem relevant.

Keywords: medical workers, health-improving hatha yoga classes, sedentary lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы у человечества все больше повышается интерес к йоге, в том числе и у медицинских работников. Хатха – одно из самых популярных направлений йоги. Хатха-йога – это направление, целью которого является развитие тела, его укрепление, увеличение силы и ловкости. Это не просто вид фитнеса, а более глубокое учение. Оно рассматривает тело какместилище, в котором заключен дух. Ухаживать нужно не только за тем, что внутри, но и за оболочкой.

Хатха можно перевести на русский язык как «усилие», «натуга», йога – «слияние». Если соединить эти слова, то получится отражение точного смысла течения. «Усиленный фьюжн» – не совсем точно. Скорее следует сказать: «Слияние, через усилие». Именно так подчеркиваются особенности этой йоги. В качестве альтернативы предполагается, что под усилием подразумевается энергия кундалини.

Слово хатха можно разложить на слоги. И тогда получается, что это культура, которая описывается как союз разума и жизненной силы. Название также символизирует Солнце и Луну, или слияние Шивы и Шакти, мужского и женского начала – существуют различные интерпретации. «Ха» и «тха» представляют баланс.

Актуальность темы обусловлена тем, что медицинские работники постоянно подвержены профессиональным заболеваниям, исходя из факторов трудового процесса. В результате занятий хатха-йогой улучшается самочувствие, развивается гибкость.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплексы занятий хатха-йогой с медицинскими работниками.

Исследования проводились на базе ГУЗ Поликлиника №5 Кировского района г. Волгограда. В исследованиях приняли участие 20 человек 30–40 лет по десять человек в каждой группе. Разработанные нами комплексы, которые применялись три раза в неделю. Длительность комплекса упражнений 50–55 минут.

Самое большое значение для женщин, безусловно, имеет здоровый позвоночник. Поэтому в комплексы были включены упражнения на «вытяжку» позвоночника [1].

В зависимости от механизма воздействия на тело асаны делятся на 6 типов:

1. Растягивающие.
2. Скручивающие.
3. Перевернутые.
4. Сдавливающие.
5. Равновесные.
6. Силовые.

В начале нашего занятия медицинские работники выполняли разминку, которая была направлена на подготовку суставов и мышц к основной части занятия.

Затем следовали упражнения, которые выполнялись поточным способом, медленно, без пауз отдыха. Завершающим этапом занятия является медитация, которая способствует концентрации и очищению ума. Ей на занятии отводится 5–7 минут, после чего следует йога-нидра – практика глубокого расслабления, на 7–8 мин.

Экспериментальная группа в количестве 10 человек в течение шести месяцев 3 раза в неделю занимались по предложенным нами экспериментальным комплексам.

Контрольная группа занималась по стандартному комплексу.

В соответствии с вышеизложенной информацией нами были предложены экспериментальные комплексы (таблица 1, 2, 3, 4).

Таблица 1 – Комплекс упражнений № 1 на первом этапе тренировок

Упражнение	Повторения	Подходы	Интервалы отдыха	Примечания
Комплекс «Приветствие солнцу» вариант А, на мате	6 кругов			Режим дыхания
Склон (Slope) ягодичный мост, обхват лодыжек	12	3	15	Фиксация в верхней точке
Скручивания «Лягушачьи лапки» (FrogCrunches), обхват лодыжек	8	3	10	В верхней точке макс. сгибание голени
Разводной мост (Drawbridge), обхват лодыжки, верхнее и нижнее положение	12	2	30	Режим дыхания

Таблица 2 – Комплекс упражнений № 2 на первом этапе тренировок

Упражнение	Повторения	Подходы	Интервалы отдыха
Комплекс «Приветствие солнцу» вариант А, на мате	30 сек	3	10 сек
Сагиттальный выпад назад	40 сек	3	30 сек
Рывки и левитация (Tugs and Levitations)	6	3	30 сек
Стойка Харрисона (Harrisons Handstand)	30 сек	3	3 мин
Пресс как стиральная доска (WashboardABS)	8	3	20 сек

Базовая тренировка мобильности на первом этапе необходима для качественных и правильных движений в более сложных упражнениях, направленных на развитие гибкости. Для того, чтобы безопасно перейти ко второму этапу тренировок, каждому участнику эксперимента необходимо было пройти как минимум 8 тренировок на первом этапе – для того, чтобы посмотреть, как реагирует их организм и тело на нагрузку. Тренировка состояла из упражнений на стабильность и мобильность тела (50–55 мин).

Таблица 3 – Комплекс упражнений № 3 на втором этапе

Упражнение	Повт./подх.	Движения	Плоскость Движения
Тяга + присед	15/3	Приседание, тяга	Сагиттальная
выпад в бок с вращением корпуса	12/3	Выпад, ротация	Фронтальная, горизонтальная
Присед +прыжок на 90 градусов	10/3	Приседание, жим	Сагиттальная, горизонтальная
Выпад + тяга + ротация	10/3	Выпад, приседание, тяга, ротация	Сагиттальная, Фронтальная
Присед + ротация	12/3	Приседание, ротация	Сагиттальная, горизонтальная
Ротация корпуса с поднятыми вверх руками	10/3	Ротация	Горизонтальная
Тяга, присед	15/3	Тяга, присед	Сагиттальная, горизонтальная
Гребля стоя	30/3	Тяга, ротация	Сагиттальная, горизонтальная
Ротация + жим	15/3	Ротация+жим	Сагиттальная, горизонтальная, фронтальная

Таблица 4 – Комплекс упражнений № 4 на втором этапе

Упражнение	Повт./подходы	Движения	Плоскость движения
Выпад вбок	15/3	Выпад	Сагиттальная, Фронтальная
Перекрестный выпад	15/3	Выпад	Сагиттальная, Фронтальная
Спринтер	30/3	Присед	Сагиттальная
Отжимания, обхват лодыжек	6/3	Жим	Фронтальная, горизонтальная
Хип дроп, базовый хват над головой	10/3	Наклон	Фронтальная
Кранч, прямые скручивания	8/3	Сгибание ног	Сагиттальная
Приседания на одной ноге, обхват лодыжки	12/3	Приседание	Сагиттальная
Верхняя тяга	8/3	Тяга	Сагиттальная
Вертушка	10/3	Ротация	Горизонтальная
Тяга одной рукой	6/3	Тяга, ротация	Горизонтальная, сагиттальная
Сгибание рук	8/3	Разгибание	Сагиттальная

Оценка эффективности экспериментальных комплексов проводилась на основе анализа изменений показателей гибкости по тестам: наклон вперед с гимнастической скамейки, наклон туловища вперед из положения сидя, шпагат правый, выкрут рук палкой

назад, поворот туловища.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ результатов тестирования женщин 30–40 лет в экспериментальной группе показал, что существенные изменения в сторону возрастания показателей произошли практически во всех тестах ($P < 0,05$), кроме теста шпагат правый в котором различия между исследуемыми показателями до и после эксперимента оказались недостоверными ($P > 0,05$).

Показатели в тесте «наклон вперед с гимнастической скамейки» в экспериментальной группе составил $11,2 \pm 2,3$ (см), в контрольной группе $10,1 \pm 2,5$ (см). Показатель «Наклон туловища вперед из положения сидя» экспериментальной группы достоверно увеличился и составил $27,9 \pm 0,5$ (см) ($< 0,05$), показатель контрольной группы увеличился до $20,7 \pm 0,5$ (см). Данное изменение показателя является статистически достоверным ($< 0,05$).

Таблица 5 – Сравнительный анализ исследуемых показателей

№	Показатели	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	T	P
1	Наклон вперед с гимнастической скамейки (см)	$11,2 \pm 2,3$	$10,1 \pm 2,5$	2,45	$< 0,05$
2	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	$27,9 \pm 0,5$	$20,7 \pm 0,5$	10,2	$< 0,05$
3	Шпагат правый (см)	$14,5 \pm 0,3$	$16,0 \pm 0,7$	0,93	$> 0,05$
4	Выкрут рук палкой назад (см)	$73,2 \pm 0,67$	$65,1 \pm 1,17$	2,72	$< 0,05$
5	Поворот туловища (°см)	$91,2 \pm 4,4$	$93,5 \pm 5,3$	2,5	$< 0,05$

Таким образом, сравнение исследуемых показателей экспериментальной и контрольной групп после эксперимента позволило выявить значительные положительные изменения. В связи с этим, мы можем утверждать об эффективности разработанных нами комплексов.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Полученные данные могут быть использованы в профессиональной деятельности инструкторов по фитнесу, инструкторов по лечебной-физической культуре, а также при обучении студентов физкультурных ВУЗов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин / Г.С. Айенгар. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 448 с.

REFERENCES

1. Iyengar, G.S. (2019), *Yoga: a pearl for women*, Phoenix, Rostov-on-Don.

Контактная информация: Uliyaparmuzina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2023

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
Дмитрий Александрович Шубин, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный аграрный университет, Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск; *Татьяна Викторовна Брюховских*, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный аграрный университет, Красноярск; *Екатерина Михайловна Кадомцева*, кандидат педагогических наук, доцент, Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск; *Дарья Константиновна Орлова*, ассистент, Красноярский государственный