

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 128-132.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 128-132.

Научная статья
УДК 796.011.03
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_128

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСА АСАН КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



Любовь Вячеславовна Митенкова ¹, Константин Михайлович Комиссарчик ²,
Наталья Сергеевна Лешева ³, Светлана Станиславовна Плотникова ^{4АБ}

*Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет
Санкт-Петербург, Россия ^{1, 2, 3, 4А}*

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения ^{4Б}
Санкт-Петербург, Россия*

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(951)6431764, e-mail: lmitenkova@mail.ru
ORCID 0000-0002-6239-8099

² Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры
тел.: +7(911)9499855, e-mail: komisskon@mail.ru
ORCID 0000-0003-4480-5110

³ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(981)8209190, e-mail: lesheva.1974@mail.ru
ORCID 0000-0002-9454-8733

^{4А} Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
^{4Б} Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта
тел.: +7(952)387-04-56, e-mail: Sveta_Plotnikova1963@mail.ru
ORCID 0000-0001-8626-2252

Аннотация. В статье рассматривается вопрос эффективности использования йоги как средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов медицинских специальностей. Авторами проанализирована научно-методическая литературы по данной тематике, в результате которого выявлен опыт использования практики йоги, как средства влияния на физические качества. Однако, несмотря на это остаются возможности для дополнительного поиска оптимальных методик и подходов использования практики йоги для развития других направлений в образовательном процессе по физической культуре. В связи с этим, установлена цель исследования: определить эффективность применения комплекса асан, в качестве средства ППФП студентов к будущей медицинской специальности. Приведены данные опроса студентов относительно целесообразности и результативности использования практики йоги в рамках учебно-практических занятий. Перечислены факторы, принятые во внимание при составлении комплекса асан с учетом индивидуальных особенностей учащихся и возможные противопоказания к выполнению некоторых асан. В ходе исследования продемонстрирована положительная динамика показателей функционального состояния и физической подготовки студентов, подтверждающая эффективность разработанного комплекса асан в качестве средства ППФП, будущих медиков. На опыте проведенного исследования авторы статьи рекомендуют систематизировать опыт влияния разработанных комплексов асан для развития профессиональных качеств будущих врачей с целью улучшения образовательного процесса.

Ключевые слова: студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, медицинская специальность, практика йоги, АСАНы.

Для цитирования: Использование комплекса асан как средства повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовки / Л. В. Митенкова, К. М. Комиссарчик, Н. С. Лешева [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 128-132. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_128.

Введение

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – важный компонент образовательной программы, который позволяет приобрести необходимые физические качества и навыки, связанные с будущей специальностью [4, 8]. Вспомогательные и дополнительные средства являются неотъемлемой частью процесса ППФП [1, 2, 3, 5].

Сегодня обращение к нетрадиционным видам физкультурной деятельности становится все более актуальным, особенно в области спортивной педагогики [6, 9, 10]. Практика йоги представляет собой нестандартный подход к развитию физических качеств [7, 12]. Занятия, представляющие сбалансированную практику, объединяющую динамические и статические асаны, с контролем дыхания помогают в щадящем режиме научить организм правильно выполнять физическую и функциональную деятельность [11, 13]. Разработку и внедрение комплексов асан в учебный процесс можно рассматривать как нетрадиционный подход к ППФП.

Материалы и методы исследования

Методы исследования: обобщение и анализ научной литературы, анкетирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных с применением t-критерия Стьюдента. Эксперимент проходил в 2022-2023 учебном году. В исследовании приняли участие студенты СПбГПУ 1-3 курсов (n=155).

Цель работы: установить эффективность использования комплекса асан, в качестве средства ППФП.

Уровень интереса студентов к использованию практик йоги на учебно-практических занятиях обсуждался на основе результатов опроса, проведенного в первом семестре. Показатели тестовых испытаний функциональной и физической подготовки контролировались в начале и в конце учебного года.

Результаты исследования

Итоги анкетирования показали, что у 79 % студентов повышенная мотивация к занятиям физической культурой, 82 % считают занятия полезными для здоровья и профессиональной подготовки, 92 % студентов выразили готовность использовать практику йоги в качестве эффективного средства для улучшения физического состояния и самочувствия. По результатам опроса 65 % респондентов полагают, что занятия йогой могут быть полезны для их будущей специальности, поскольку они способствуют развитию гибкости, выносливости и координации движений. Кроме того, 65 % опрошенных студентов допускают, что регулярная практика йогой положительно влияет на психологическое здоровье, улучшает эмоциональное состояние, снижает уровень стресса.

Деятельность врача требует высокого уровня профессионализма, поскольку сочетает интеллектуальную и физическую нагрузки, функциональное напряжение различных систем организма и активную работу центральной нервной системы. Поэтому для обеспечения необходимого качества занятий ППФП, будущих медицинских работников, при составлении комплекса асан мы учли следующие факторы:

- уровень физической подготовки студентов;
- сложность асан;
- воздействие на организм;
- воздействие на мышечные группы;
- подвижность суставов, эластичность связок.

Занятия проводились два часа в неделю в течение учебного года в соответствии с учебной программой университета. В основной части занятий использовался комплекс асан. Для оценки эффективности использования практик йоги проводилось тестирование функционального состояния и физических качеств студентов в начале и в конце учебного года (табл. 1).

Таблица 1 – Динамика показателей

Тестовые данные	M±		t	P
	Начало уч. года	Конец уч. года		
Проба Штанге, сек.	38,0±2,4	42,9±2,3	2,08	<0,05
Проба Генчи, сек.	29,3±1,2	32,8±1,1	2,15	<0,05
Жизненная емкость легких, мл	4,68±0,11	5,00±0,09	3,66	<0,05
Гибкость, см	9,6±1,1	13,4±1,4	2,13	<0,05
Приседание, кол. раз (1 мин.)	44,4±1,7	49,5±1,9	2,0	<0,05

Результаты сравнительного анализа показывают достоверное изменение тестовых показателей (P < 0,05). Улучшение функциональных возможностей организма и повышение уровня физической подготовленности студентов подтверждается положительной динамикой результатов.

Выводы

Результаты опроса, проведенного в начале семестра, показали готовность студентов использовать практику

йоги для улучшения физического и психоэмоционального состояния. Кроме того, значительная часть опрошенных считает, что занятия йогой могут быть полезны для профессиональной деятельности. В ходе эксперимента доказано, что использование комплекса асан способствует повышению функционального состояния, уровня физической подготовки студентов. Данные тестовых показателей, полученных в результате исследования, подтверждают эффективность применения практики йоги в рамках учебно-практических занятий со

студентами медицинских специальностей. Таким образом, использование разработанного комплекса АСАН на учебно-практических занятиях расширяет спектр физических упражнений и позволяет студентам развить необходимые навыки и качества для будущей профессиональной деятельности. Проведенное исследование, по результатам которого доказана эффективность использования комплекса асан на занятиях ППФП, может

быть рекомендовано для дальнейшего изучения с целью улучшения образовательного процесса.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Волкова Л.М., Иващенко В.П., Комиссарчик К.М., Митенкова Л.В., Халилова Л.И., Шигабуудинов А.В. Контролирующая компьютерная программа по теории физической культуры для студентов вузов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 50-52.
2. Даценко А.А., Волкова Л.М., Митенкова Л.В., Плотникова С.С., Евдокимов И.М., Еолчиянц Т.А. Информационные технологии как вид активных методов обучения занимающихся // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 67-69.
3. Иващенко В.П., Халилова Л.И., Сименчук Т.А., Шигабуудинов А.В., Митенкова Л.В., Комиссарчик К.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с ослабленным здоровьем // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2018. № 3. С. 32-39.
4. Комиссарчик К.М., Халилова Л.И., Бушма Т.В., Комиссарова О.А., Харитонов Н.Ю. Анализ полученных антропометрических данных и показателей физического развития // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 197-200.
5. Комиссарчик К.М., Плотникова С.С., Гайдукова Ю.Н. Формирование культуры здорового образа жизни посредством оздоровительных занятий для детей в бассейне // Childrens Medicine of the North-West. 2021. Т. 9. № 3. С. 92-93.
6. Крылов В.А., Кирьянова Л.А., Комиссарчик К.М. Спортивная дипломатия в контексте имплементации "концепции мягкой силы" на современном этапе // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 105-107.
7. Митенкова Л.В., Тираспольская В.А. Внедрение и корректировка упражнений оздоровительной фитнес йоги для студентов специальной медицинской группы // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012. Т. 7. № 1. С. 254-257.
8. Митенкова Л.В., Комиссарчик К.М., Шигабуудинов А.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в медицинских вузах // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : материалы XXV Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2022. С. 44-48.
9. Пшеничников А.Ф., Лешева Н.С., Паташова Л.А. Физическая культура и здоровье студентов // Физическая культура студентов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб. : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2019. С. 48-51.
10. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Плотникова С.С. К вопросу о необходимости преподавания дисциплины «Физическая культура» на старших курсах вуза // Образование и культура : материалы межвузовского сборника научно-методических работ. Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. С. 172-174.
11. Тараканова М.Е., Комиссарчик К.М., Халилова Л.И. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий элективной физической культурой // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. С. 452-454.
12. Шаронова А.В., Лешева Н.С., Кривошеков В.Г. Использование йоги в целенаправленной вестибулярной тренировке студенток строительного факультета на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы IV всероссийской научно-практической конференции. Омск : Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина, 2019. С. 31-35.
13. Халилова Л.И., Комиссарчик К.М. Сравнительная характеристика физического развития и физической подготовленности студентов вузов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2018. Т. 9. № 3 (35). С. 238-240.

References

1. Volkova, L.M. [and others] Kontroliruyushchaya komp'yuternaya programma po teorii fizicheskoy kul'tury dlya studentov vuzov [Controlling computer program on the theory of physical education for university students]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2021. No. 7 (197). P. 50-52.
2. Dacenko, A.A. [and others] Information technologies as a type of active teaching methods for students [Information technologies as a type of active teaching methods for students]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2021. No. 9 (199). P. 67-69.

3. Ivashchenko, V.P. [and others] Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov s oslablennym zdorov'em [Vocational applied physical training for students with poor, health]. Scientific review: humanities research. 2018. No. 3. P. 32-39.
4. Komissarchik, K.M. [and others] Analiz poluchennykh antropometricheskikh dannykh i pokazatelej fizicheskogo razvitiya [Analysis of the obtained anthropometric data and indicators of physical development]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. No. 11 (201). 2021. P. 197-200.
5. Komissarchik, K.M., Plotnikova, S.S., Gajdukova, Yu.N. Formirovanie kul'tury zdorovogo obraza zhizni posredstvom ozdorovitel'nykh zanyatij dlya detej v bassejne [Creating a culture of healthy lifestyle through recreational activities for children in the pool]. Childrens Medicine of the North-West. 2021. Vol. 9. No. 3. P. 92-93.
6. Krylov, V.A., Kiryanova, L.A., Komissarchik, K.M. Sportivnaya diplomatiya v kontekste implementacii "konceptii myagkoj sily" na sovremennom etape [Sports diplomacy in the context of the implementation of the "soft power concept"]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2017. No. 1 (143). P. 105-107.
7. Mitenkova, L.V., Tiraspol'skaya, V. A. Vnedrenie i korrekcirovka uprazhnenij ozdorovitel'noj fitnes jogi dlya studentov special'noj medicinskoj gruppy [Introduction and adjustment of health fitness yoga exercises for students of a special medical group]. Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2012. Vol. 7. No. 1. P. 254-257.
8. Mitenkova, L.V., Komissarchik, K.M., Shigabudinov, A.V. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka v medicinskih vuzah [Professional applied physical training in medical universities. Innovatsionnye preobrazovaniya v sfere fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma : materialy XXV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism : materials of the XXV All-Russian Scientific and Practical Conference]. Rostov-on-Don, Rostov State University of Economics "RINH" publ., 2022. P. 44-48.
9. Pshenichnikov, A.F., Lesheva, H.S., Patashova, L.A. Fizicheskaya kul'tura i zdorov'e studentov : materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Physical culture and health of students : Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University publ., 2019. P. 48-51.
10. Sidorenko, A.S., Sidorenko, V.S., Plotnikova, S.S. K voprosu o neobходимosti prepodavaniya discipliny Fizicheskaya kul'tura na starshih kursah vuza [On the issue of the need to teach the discipline Physical culture in senior years of university]. Obrazovanie i kul'tura : materialy mezhvuzovskogo sbornika nauchno-metodicheskikh rabot [Education and culture : materials of the interuniversity collection of scientific and methodological works]. Naberezhnye Chelny, Naberezhnye Chelny State Pedagogical University publ., 2020. P. 172-174.
11. Tarakanova, M.E., Komissarchik, K.M., Khalilova, L.I. Korrekciya sostoyaniya zdorov'ya studentov v processe zanyatij elektivnoj fizicheskoy kul'turoj [Correction of students' health status during elective physical education classes]. Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma : materialy XI Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism. Materials of the XI All-Russian scientific and practical conference]. Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University publ., 2021. P. 452-454.
12. Sharonova, A.V., Lesheva, N.S., Krivoshechekov, V.G. Ispol'zovanie jogi v celenapravlennoj vestibulyarnoj trenirovke studentok stroitel'nogo fakul'teta na zanyatiyah po discipline "Elektivnye kursy po fizicheskoy kul'ture i sportu" [The use of yoga in targeted vestibular training of female students of the Faculty of Civil Engineering in classes in the discipline "Elective courses in physical culture and sports"]. Fizicheskaya kul'tura v sisteme professional'nogo obrazovaniya: idei, tekhnologii i perspektivy : materialy IV vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii [Physical culture in the system of professional education: ideas, technologies and prospects : materials of the IV All-Russian scientific and practical conference]. Omsk, Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin publ., 2019. P. 31-35.
13. Khalilova, L.I., Komissarchik, K.M. Sravnitel'naya harakteristika fizicheskogo razvitiya i fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuzov [Comparative characteristics of physical development and physical preparedness of university students]. Scientific works of the North-Western Institute of Management RANEPa. 2018. Vol. 9. No. 3 (35). P. 238-240.

Поступила в редакцию 05.02.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article
UDC 796.011.03
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_128

USE OF ASAN COMPLEX AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PROFESSIONAL APPLIED PHYSICAL TRAINING

Lyubov V. Mitenkova ¹, Konstantin M. Komissarchik ², Natalya S. Lesheva ³, Svetlana S. Plotnikova ^{4AB}

*St. Petersburg State Pediatric Medical University ^{1, 2, 3, 4A}
Saint-Petersburg, Russia
Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation ^{4B}
Saint-Petersburg, Russia*

¹ PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: +7(951)6431764, e-mail: lmitenkova@mail.ru
ORCID 0000-0002-6239-8099

² PhD of Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture
ph.: +7(911)94 99855, e-mail: komisskon@mail.ru
ORCID 0000-0003-4480-5110

³ PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture
ph.: тел.: +7(981)8209190, e-mail: lesheva.1974@mail.ru,
ORCID 0000-0002-9454-8733

^{4A} PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture
^{4B} PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
ph.: +7(952)387-04-56, e-mail: Sveta_Plotnikova1963@mail.ru
ORCID 0000-0001-8626-2252

Abstract. The article deals with the issue of the effectiveness of using yoga as a means of professional applied physical training of students of medical specialties. However, despite this, there are still opportunities for additional search for optimal methods and approaches to the use of yoga practice for the development of other directions in the educational process of physical culture. The authors analyzed scientific and methodological literature on this topic, conducted a pedagogical experiment, statistical processing of data using the Student's t-criterion. The experiment took place in 2022-2023 academic year. St. Petersburg State Pedagogical University students of 1-3 courses (n=155) took part in the study. Purpose of work: to establish the effectiveness of using asana complex as a means of professional applied physical training. The data of the survey of students regarding the feasibility and effectiveness of using yoga practice within the framework of practical training are given. The factors taken into account when compiling a set of asanas, taking into account individual characteristics of students and possible contraindications to the performance of some asanas are listed. In the course of the research the positive dynamics of functional state and physical indices is demonstrated, confirming the effectiveness of the developed asana complex as a means of professional applied training of students, future medics. Based on the experience of the conducted research, the authors of the article recommend to systematize the experience of the influence of the developed asana complexes for the development of professional qualities of future doctors in order to improve the educational process.

Keywords: students, professionally applied physical training, medical specialty, yoga practice, asanas

Cite as: Mitenkova, L. V., Komissarchik, K. M., Lesheva, N. S., Plotnikova, S. S. (2024) Use of ASAN complex as a means of increasing the level of professional applied physical training. *Physical Culture and Health*. (1), 128-132. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_128.

Received 05.02.2024
Accepted 28.03.2024