

# ТРАНСПОРТНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

---

УДК 615.8

© **Постол Ольга Львовна**

— кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
«Методология права и юридическая коммуникация»  
Юридического института,  
Российский университет транспорта

© **Шепелева Нина Александровна**

— кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
«Методология права и юридическая коммуникация»  
Юридического института,  
Российский университет транспорта

## **Аква-йога и плавание для улучшения физического состояния машинистов высокоскоростных поездов**

**Аннотация.** Одними из наиболее актуальных задач в России сегодня являются повышения уровня здоровья населения, формирование здорового образа жизни. Здоровье россиян — слагаемое, являющееся очень значимой ценностью общества. В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016—2020 годы» от 21 января 2015 г. (утверждена постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30) отмечается, что одними из главных целей социальной и экономической политики государства являются распространение стандартов здорового образа жизни, создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом. Предполагается повысить долю россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 38% в 2019 г., и до 45% к 2025 г. в приоритетном проекте «Формирование здорового образа жизни», одобренном Правительством РФ 26 июля 2017 г. В данной статье предлагается разработанная авторами методика оздоровления с использованием гимнастик хатха-йоги и аква-йоги в сочетании с традиционным средством физической культуры (плаванием). Применение экспериментальной методики оздоровления будет способствовать улучшению самочувствия и физического состояния машинистов высокоскоростных поездов, профилактике профессиональных

заболеваний, сохранению высокой работоспособности и стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** аква-йога; хатха-йога; здоровье; плавание; машинисты высокоскоростных поездов; стрессоустойчивость; самочувствие.

© Olga L. Postol

— Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the department of methodology of law and legal communication, Law Institute of the Russian University of Transport

© Nina Al. Shepeleva

— Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor of the department of methodology of law and legal communication, Law Institute of the Russian University of Transport

### **Aqua yoga and swimming as the methods to improve physical condition of high-speed train drivers**

**Abstract.** One of the most urgent tasks in Russia today is to increase the level of public health, to form a healthy lifestyle. The health of the Russian population is of very significant value in society. The Federal Target Program “Development of Physical Culture and Sport in the Russian Federation for 2016–2020” issued on January 21, 2015 (approved by the Decree of the Government of the Russian Federation issued on January 21, 2015 No. 30) states that one of the main goals of social and economic policy States are a spread of healthy lifestyle standards, creation of conditions for systematical engagement of people in physical culture and sports. It has been planned to increase the share of the Russians who are systematically involved in physical culture and sports, to 38% in 2019, and to 45% by 2025 in the priority project “Formation of a healthy lifestyle” approved by the Government of the Russian Federation on July 26, 2017. This article proposes a gymnastics to improve health using hatha yoga and aqua yoga in combination with the traditional means of physical culture (swimming) developed by the authors. The use of experimental recovery methods will contribute to improving the health and physical condition of high-speed train drivers, prevention of occupational diseases, preservation of high efficiency and stress resistance.

**Keywords:** aqua yoga; hatha yoga; health; swimming; high-speed train machinists; stress resistance; well-being.

---

Как известно, требования, предъявляемые к физическому состоянию машинистов высокоскоростных поездов, очень жесткие. Здоровье у таких машинистов должно быть как у космонавтов! Каждый день они, не отрываясь от земли, «летают», так как на отдельных участках состав такого поезда развивает скорость, равную скорости современного самолета. Машинисты испытывают огромную нагрузку (это и влияние электромагнитного поля, и звуковой режим, и механическая вибрация, и постоянные стрессы, связанные с ситуациями на дорогах, в пути). У них должно быть 100%-ное зрение, отличные показатели работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также машинисты высокоскоростных поездов должны вести здоровый образ жизни, быть стрессоустойчивыми и крайне внимательными (перед устройством на работу они проходят психологическое тестирование), полностью отказаться от вредных привычек. Никто из них не курит!

Машинисты высокоскоростных поездов постоянно испытывают стрессовые ситуации, психоэмоциональные нагрузки. Они не всегда могут справиться с этими проблемами самостоятельно.

Восточные оздоровительные практики, обладая хорошими интегративными и адаптационными возможностями, являются феноменом в системе физкультурного образования [2].

Занятия йогой и аква-йогой в сочетании с классическими стилями плавания очень благотворно могут сказываться и на здоровье машинистов высокоскоростных поездов. При выполнении асан йоги, так же как и во время занятий плаванием, организм находится в состоянии глубокого расслабления.

Ритмичное дыхание в плавании и дыхательная гимнастика йогов имеют схожую структуру выполнения практики дыхания пранаямы. В организме человека значительно улучшается кровоснабжение, увеличивается объем легких, происходит насыщение кислородом.

Самым древним и совершенным стилем плавания является кроль. Плавая кролем, нельзя дышать «как получается». Способ плавания кролем очень схож с дыхательной гимнастикой йогов (ритмичное, глубокое дыхание). Как известно, более быстрее происходит расслабление организма, когда он находится в водной среде. Поза полной релаксации (шавасана) намного эффективнее в воде, чем на суше. И хатха-йога, и плавание увеличивают гибкость, подвижность суставов, отлично снимают со всех отделов позвоночника напряжения [1].

Направление современной йоги, которое предполагает занятия в воде, называется аква-йогой. Аква-йога появилась относительно недавно, одним из первых пропагандистов этого направления йоги является Хариш Чатурведи йог из г. Агра в Индии. Чатурведи утверждает, что если одновременно с плаванием заниматься еще и аква-йогой, то человек просто не будет знать усталости. Занятия хатха-йогой в воде позволяют лучше услышать свое тело и разум, приносят успокоение чувств и мыслей,

расслабление, ощущение гармонии.

Также методику занятий йогой в воде разрабатывала врач-терапевт из Кембриджа Франсуаза Фридман в 1998 г. Очень быстро занятия аква-йогой стали популярны во всем мире.

На занятиях по физической культуре в Юридическом институте Российского университета транспорта используют восточные оздоровительные практики (хатха-йога, гимнастика для рук и ладоней японского врача Йосиро Цуцуми, китайская гимнастика бадуаньцзин и др.) в сочетании с традиционными средствами физической культуры (плавание, легкоатлетические упражнения).

Упражнения хатха-йоги студенты выполняли и в зале, и в бассейне. Занятия с применением экспериментальной методики проводились два раза в неделю. На суше применяли «Приветствие солнцу» (серия 12 асан «Сурья Намаскар») и такие позы — Тадасана (поза горы); Дандасана (поза посоха); Чутаранга Дандасана (поза «доска»); Наукасана (золотая рыбка); Сукханасана (простая поза); Сукханасана (простая поза); Джанурасана (поза лук); Шалабхасана (поза саранчи); Бжуджнгасана (поза «кобра»); Наукасана (поза «лодка»); Пашимоттанасана (растягивание задней поверхности тела); Пурвоттанасна (растягивание передней части тела); Урдха Мукха Сванасана («собака, смотрящая вверх»); Адхо Мукха Свананасана («собака, смотрящая вниз»); Вакрасана (скручивание позвоночника); Сету Бандха (поза «мост»); Вакрасана (скручивание позвоночника); Халасана (поза «плуг»); Гомукхасана (поза «замок»); Падмасана (поза лотоса) и др.

Число повторений каждой позы 4—12 раз.

Занимаясь аква-йогой в бассейне, выполняли такие асаны, как Вркрасана (поза «дерево»); Тадасана (поза «гора»); Триконасана (поза «треугольник»); Вирахдрасана (поза воина); Падахстасана (поза дерева вариант 2); Йогаасана (поза орла); Хаста Врикшасана (поза «стойка на руках»); Ардха Хануманасана (поза бегуна); Шавасана (поза полного расслабления).

Число повторений — 4 — 8 — 12 раз.

Большинство асан выполнялись в воде намного легче, чем на суше. В воде тело лучше обретает гибкость.

Также студенты выполняли дыхательные упражнения в воде:

1. Вдох через рот над водой и выдохнуть в воду — (8—12 раз).
2. Вдох через рот над водой, погружение в воду и задержка дыхания на несколько секунд, выдох через нос под водой и вынырнуть — (8—12 раз).

В течение занятий по экспериментальной методике у студентов наблюдалось повышение иммунитета организма, снижение уровня заболеваемости. Уменьшилось количество пропусков занятий по физической культуре, что говорит о повышении положительной мотивации к занятиям [1].

Плавание в сочетании с занятиями аква-йогой позволят машинистам

высокоскоростных поездов значительно улучшить общее самочувствие, обрести нужную подвижность позвоночного столба и суставов, укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую системы, быстрее восстановиться после болезней и травм, приобрести душевное спокойствие, снять стресс. [2]

Также методика оздоровления с применением аква-йоги в сочетании с плаванием будет способствовать улучшению физического состояния и самочувствия машинистов высокоскоростных поездов, профилактике профессиональных заболеваний, сохранению высокой работоспособности и стрессоустойчивости.

### **Литература**

1. Постол, О. Л. Хатха-йога и плавание в комплексной методике оздоровления студентов транспортного вуза / О. Л. Постол, Е. В. Липский, В. С. Бабина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — №4 (158). — С. 275—279.
2. Постол, О. Л. Методика оздоровления студенток вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных средств : дис. ... канд. пед. наук. — Хабаровск, 2004.

### **References**

1. Postol, O. L. Khatkha-yoga i plavaniye v kompleksnoy metodike ozdorovleniya studentov transportnogo vuza [Hatha-yoga and swimming in the complex method of recovery of students of a transport university]/ O. L. Postol, Ye. V. Lipskiy, V. S. Babina // Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. — 2018. — №4 (158). — S. 275—279.
2. Postol, O. L. Metodika ozdorovleniya studentok vuzov na zanyatiyakh po fizicheskomu vospitaniyu s primeneniym traditsionnykh i netraditsionnykh sredstv [Methods of improving the health of female high school students in physical education classes with the use of traditional and non-traditional mean]: dis. ... kand. ped. nauk. — Khabarovsk, 2004.