

DOI:10.33617/2522-9680-2019-2-64
УДК 371.7

ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ І ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ІЗ СИСТЕМИ ЙОГА В ОЗДОРОВЛЕНІ ЖІНОК

- В. Ф. Гагара, к. мед. н., доц. каф. фіз. терап.
А. В. Єрмолаєва, к. н. ф. в. с., доц. каф. фіз. терап.
Г. М. Бондаренко, магістр з фіз. реабіліт.
- *Запорізька Політехніка*

Останнім часом відзначається значна тенденція до створювання оздоровчих груп з використанням різноманітних засобів рекреації. Дуже популярними серед жінок стали заняття йогою та масаж, спрямовані на оздоровлення організму, підвищення якості життя і функціональних можливостей людини.

Мета дослідження полягала в оцінюванні ефективності дії підбраного комплексу заходів фізичної рекреації із застосуванням дихальних вправ системи йога та гігієнічного масажу в оздоровленні жінок молодого віку.

В роботі були застосовані наступні методи дослідження: метод аналізу та узагальнення даних літератури; метод анкетування; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; метод педагогічно-го експерименту; методи математичної статистики.

Дослідження проводили у м. Києві в оздоровчій групі «Діамеда» з 10 жінок, які регулярно відвідували заняття оздоровчої групи. Оздоровчі заняття полягали у чергуванні сеансів гігієнічного масажу (3 рази на тиждень) та дихальних вправ із системи йога (2 рази на тиждень).

Дослідження функціонального стану організму включало проведення таких функціональних проб, як проби Штанге, Генчі, визначення індексу Скибинської та визначення ЖЄЛ.

З оздоровчою групою проводили заняття, які склались з сеансів гігієнічного масажу та комплексів дихальних вправ із системи йога «Маленькі пранаями», що сприяли розвитку фізичних якостей, функціональних показників та покращанню самопочуття жінок.

В результаті дослідження встановлено, що показники фізичного здоров'я та функціональні показники жінок із оздоровчої групи значно підвищились порівняно з показниками до проведення дослідження. У жінок покращились працездатність, здоров'я, з'явився інтерес та мотив до оздоровчих занять. На початку дослідження спостерігався рівень фізичного здоров'я нижчий за середній.

Таким чином, застосування методики дихальних вправ із системи йога та гігієнічного масажу сприяє зменшенню малорухомості, суттєво покращає та підвищує емоційний і фізичний стан організму.

На підставі проведених досліджень були розроблені практичні рекомендації, які запропоновані для використання в оздоровчих центрах.

Дослідження у цьому напрямку мають бути продовжені у плані наукової роботи кафедри фізичної терапії та ерготерапії ЗНТУ.



DOI:10.33617/2522-9680-2019-2-64
УДК 61-028.82:615.838

ПРИМЕНЕНИЕ WIADAR-ТЕХНОЛОГИИ В КОМПЛЕКСНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ

- С. В. Ходун, руководитель центра
Т. Н. Пленова, врач-консультант
- *Киевский центр фунготерапии, аюрведы и биорегуляции*

Опыт врачей разных специальностей в течение нескольких последних десятилетий демонстрирует живой интерес пациентов к лечебным программам в сфере различных направлений альтернативной медицины. Боль-

шое количество токсических и аллергических побочных эффектов при лечении агрессивными аллопатическими средствами диктует необходимость использования знаний и навыков в применении природных эффективных клини-