



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени академика М. Ф. Решетнева

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**Материалы VI Международной
электронной научно-практической конференции
(20–21 мая 2016 г., Красноярск)**

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М. Ф. Решетнева

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Материалы VI Международной электронной научно-практической конференции
(20–21 мая 2016 г., Красноярск)*

Электронное издание

Красноярск 2016

© Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М. Ф. Решетнева, 2016

УДК 797.2.215
ББК 75.717.91
Ф50

Редколлегия:

Т. Г. Арутюнян, И. А. Толстомятов, Д. Г. Миндиашвили, А. И. Завьялов,
М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, К. С. Лавриченко, А. Р. Шакиров, Г. Н. Казакова,
Л. А. Беседина, Т. В. Лепилина, Е. А. Земба, Е. Н. Морозова

Ф50 Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы VI Междунар. электрон. науч.-практ. конф. (20–21 мая 2016 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2016. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 16,7 МБ) – Систем. требования : Internet Explorer; Acrobat Reader 7.0 (или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnye-meropriyatiya/materialy-nauchnykh-meropriyatij>. – Загл. с экрана.

Представлены материалы VI Международной электронной научно-практической конференции, проведенной при поддержке факультета физической культуры и спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М. Ф. Решетнева.

Сборник содержит статьи российских и зарубежных ученых и практиков по проблемам развития физического воспитания в высших учебных заведениях.

Предназначен для студентов, аспирантов всех специальностей, а также преподавателей и людей, интересующихся данной проблематикой.

В статьях сохранен авторский стиль. Мнение редколлегии не всегда совпадает с мнением авторов.

Информация для пользователя: в программе просмотра навигация осуществляется с помощью панели закладок слева; содержание в файле активное.

**УДК 797.2.215
ББК 75.717.91**

Подписано к использованию: 22.08.2016. Объем 16,7 МБ. С 167/16.

Макет и компьютерная верстка *И. Д. Бочаровой*

Редакционно-издательский отдел Сиб. гос. аэрокосмич. ун-та.
660037, г. Красноярск, просп. им. газ. «Красноярский рабочий», 31.
E-mail: rio@sibsau.ru. Тел. (391) 201-50-99.

УДК 796.412.2:615.825.1

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА (36–55 ЛЕТ)

А. В. Толчева

Харьковская государственная академия физической культуры
Украина, г. Харьков, ул. Клочковская, 99
E-mail: asergeeva29@gmail.com

Рассматривается характеристика второго зрелого периода женского организма и позитивное влияние занятий хатха-йогой на женщин в этом возрастном периоде.

Ключевые слова: возраст, организм, хатха-йога, изменения, нагрузка, женщины.

CHARACTERISTICS OF STUDIES HATHA-YOGA WITH WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE (36–55 YEARS)

A. V. Tolchieva

Kharkiv State Academy of Physical Culture
99, Klochivskaya Str., Kharkov, 61058, Ukraine
E-mail: asergeeva29@gmail.com

The article discusses the characteristics of the second period, the mature female body and the positive impact of hatha-yoga on women in this age period.

Keywords: age, body, hatha-yoga, change, load, women.

Женский организм претерпевает множество изменений, в то время как формируется и выполняет свои функции. Преимущественно после рождения детей женское тело нуждается в поддержании оптимальной формы. С наступлением второго зрелого возраста в жизни женщины также характерно замедление метаболизма, что при недостаточной физической нагрузке приводит к накоплению избыточных жировых накоплений. В связи с этим, необходимо поддерживать определенный ритм жизни, который будет включать физические нагрузки преимущественно тонизирующего характера. Это приведет в будущем к тому, что жировые отложения уступят место мышечной массе в оптимальных объемах. При этом физические нагрузки должны быть направлены на улучшение самочувствия, так как стресс также является одной из основных причин набора веса. Одно из применяющихся средств, способствующее нормализации физического и психологического состояния женщины, несмотря на возраст, может быть хатха-йога.

Рекомендации для улучшения здоровья людей различного возраста сформулированы авторами [1–3]. Авторами [4; 5] предлагается повышать уровень физической подготовленности женщин средствами силовых видов спорта и единоборств. В свою очередь, эффективность йоги как оздоровительной системы обоснована в работах [6–8]. В наших предыдущих публикациях [9–10] освещены отдельные аспекты организации занятий в хатха-йоге. Материал данного исследования отображает особенности занятий хатха-йогой с женщинами второго зрелого возраста.

Цель исследования – раскрытие особенностей занятий хатха-йогой с женщинами второго зрелого возраста (36–55 лет).

Хатха-йога является древней индийской практикой, которая включает в себя физические упражнения (санскр. «асаны»), дыхательные упражнения (санскр. «пранаяма») и медитационные упражнения. Асаны статического характера, очень мягко воздействуют на организм занимающегося, тем самым укрепляют мышечный корсет и обеспечивают оптимальную

подвижность в суставах. Дыхательные упражнения направлены на улучшение работы всех систем организма, а именно действие их заключается в том, что при выполнении пранаямы происходит ритмичное расширение легких, создавая надлежащую циркуляцию жидкостей организма во внутренних органах. Медитационные упражнения призваны уменьшить беспокойство, способствуют избавлению от вялости, успокоению нервной системы и, снимая общее напряжение в организме, позволяют полностью расслабиться.

Комплекс упражнений по хатха-йоге для женщин второго зрелого возраста рекомендуется выполнять не меньше трех раз в неделю (см. таблицу). Также можно ежедневно выполнять короткий комплекс приветствия солнцу (санскр. «сурья намаскар»), что будет способствовать постепенному привыканию организма к физической нагрузке. Для занятий необходимо иметь прорезиненный коврик или ровную нескользящую поверхность, одежда должна быть свободной, не стесняющей движения. Выполнять комплекс следует под контролем опытного инструктора по хатха-йоге.

Комплекс упражнений хатха-йоги для женщин второго зрелого возраста

Название асаны	Выполнение	Особенности выполнения (методические рекомендации)
Вираласана (поза кошки)	1,5 мин	Мягкое выполнение прогибов
Сурьясана	1,5 мин	Обратить внимание на мягкие повороты головы в стороны
Комплекс сурья намаскар на 9 движений	3 раза	Следует следить за дыханием, оно должно быть ровным, без задержек
Тадасана (поза горы)	1 мин	Поза проста в выполнении, в ней стоит уделить внимание вытяжению вверх, удлинению всего тела
Врикшасана (поза дерева)	1,5 мин	Сохранение баланса
Вирахадрасана 2 (поза воина)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Паршваконасана	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Триконасана (поза треугольника)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Уткатасана (поза стула)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Уттхита баласана (вариация позы ребенка)	2 мин	Стараться вытянуться руками вперед, а областью таза назад, тем самым мягко растягивая позвоночник
Джану Ширшасана	1 мин на каждую ногу	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Паривритта Сукхасана	1 мин в каждую сторону	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Бхуждангасана 2 (поза кобры)	1 мин	Прогиб мягкий, дыхание ровное
Сету Бандхасана (поза моста)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Випарита Карани	2 мин	Выполнение позы у стены
Сасанкасана (поза зайца)	1 мин	Следить за правильностью выполнения позы и дыханием
Нади-Шодхана пранаяма	7–12 циклов дыхания	Следить за правильностью смены пальцев и ноздрей
Шавасана	10 мин	В позе не рекомендуется засыпание
Медитационное упражнение «Текущий момент. Медитация пяти чувств»	10–15 мин	Следить за поэтапностью мысленного сосредоточения

Регулярное выполнение комплекса хатха-йоги для женщин второго зрелого возраста позволяет обрести ощущение снятия «зажимов» в мышцах, почувствовать их тонус, а также обрести психологическое равновесие.

Библиографические ссылки

1. Бибик Р. В., Гончарова Н. Н., Хабинец Т. А. Структура мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2010. № 9. С. 9–11.
2. Гончарова Н. Н. Морфoфункціональний статус жінок другого зрелого віку з різними соматотипами // Молодіжний науковий вісник. 2012. С. 53–56.
3. Сибіль М. Г., Свищ Я. С., Воронін Д. М. Застосування оздоровчих систем з елементами дихальної гімнастики для покращення якості життя осіб третього віку // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5(38). С. 239–242.
4. Саєнко В. Г., Берестова Л. І. Особливості тренувального процесу жінок у силових видах спорту // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах : сб. науч. тр. VII Міжнар. науч.-практ. конф. / Луган. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Луганськ, 2010. С. 147–151.
5. Саєнко В. Г., Гурмаженко М. О. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей жінок в контактних видах східних єдиноборств // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. 2010. № 7. С. 88–91.
6. Браун К. Йога. Общее руководство. – М. : Кладезь-Букс, 2008.
7. Максименко І. Г., Толчева Г. В. Дослідження психофізіологічних показників студенток вищих навчальних закладів з початковою фізичною підготовленістю та зі стажем занять хатха-йогою // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журн. 2011. № 3. С. 305–315.
8. Сидерский А. В., Сидерская Е. А. Сборник целевых комплексов гимнастики йогов. Киев : ООО «Идея Принт», 2013.
9. Толчева А. В. Влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : материалы Міжнар. науч.-практ. конф. / Череповец. гос. ун-т. Череповец, 2013. С. 30–33.
10. Толчева А. В. Статико-динамические аспекты физических упражнений хатха-йоги // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : XXII Міжнар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся / Моск. гос. обл. соц.-гуманит. ин-т. Коломна, 2012. С. 94–98.

References

1. Bibik R. V., Goncharova N. N., Habinec T. A. Struktura motivacii k fizkul'turno-ozdorovitel'noj dejatel'nosti zhenshhin pervogo zrelogo vozrasta // Pedagogika, psihologija i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitanija i sporta. 2010. № 9. S. 9–11.
2. Goncharova N. N. Morfofunkcional'nyj status zhenshhin vtorogo zrelogo vozrasta s razlichnym somatotipom // Molodizhnij naukovij visnik. 2012. S. 53–56.
3. Sibil' M. G., Svishh Ja. S., Voronin D. M. Zastosuvannja ozdorovchih sistem z elementami dihal'noi gimnastiki dlja pokrashhennja jakosti zhittja osib tret'ogo viku // Slobozhans'kij naukovosportivnij visnik. 2013. № 5(38). S. 239–242.
4. Saenko V. G., Berestova L. I. Osoblivosti trenuval'nogo procesu zhinok u silovih vidah sportu // Olimpijskij sport, fizicheskaja kul'tura, zdorov'e nacii v sovremennyh uslovijah : sb. nauch. tr. VII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Lugan. nac. un-t im. T. Shevchenko. Lugansk, 2010. S. 147–151.
5. Saenko V. G., Gurmazhenko M. O. Porivnjannja rivnja rozvitku fizichnih jakostej zhinok v kontaktnih vidah shidnih edinoborstv // Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu : nauk. zhurn. 2010. № 7. S. 88–91.

6. Braun K. Joga. Obshhee rukovodstvo. – M. : Kladez'-Buks, 2008.
7. Maksimenko I. G., Tolcheva G. V. Doslidzhennja psihofiziologichnih pokaznikov studentok vishhih navchal'nih zakladiv z pochatkovoju fizichnoju pidgotovlenistju ta zi stazhem zanjat' hatha-jogoju // Teorija i praktika fizichnogo viovannja : nauk.-metod. zhurn. 2011. № 3. S. 305–315.
8. Siderskij A. V., Siderskaja E. A. Sbornik celevyh kompleksov gimnastiki jogov. Kiev : ООО «Ideja Print», 2013.
9. Tolcheva A. V. Vlijanie ozdorovitel'noj praktiki hatha-joga na organizm zanimajushhihsja // Aktual'nye problemy jekologii i zdorov'ja cheloveka : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Cherepovec. gos. un-t. Cherepovec, 2013. S. 30–33.
10. Tolcheva A. V. Statiko-dinamicheskie aspekty fizicheskikh uprazhnenij hatha-jogi // Chelovek, zdorov'e, fizicheskaja kul'tura i sport v izmenjajushhemsja mire : XXII Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. po problemam fiz. vospitaniya uchashhihsja / Mosk. gos. obl. soc.-gumanit. in-t. Kolomna, 2012. S. 94–98.

© Толчева А. В, 2016

Иоакимиди Ю. А. Компоненты и условия формирования установки на здоровый образ жизни: постановка проблемы.....	289
Исакова Е. М., Беседина Л. А. Физическое воспитание, спортивные игры и единоборства	294
Кокова Е. И., Копылов Ю. А., Кузьмин В. А. Психофизиологические показатели студентов высших учебных заведений с разным уровнем необоснованной тревожности.....	297
Кравченко В. М., Бартновская Л. А., Кузнецов А. Л. Спорт как средство мотивации физической активности детей в системе дошкольного образовательного учреждения	302
Крынцова А. А., Беседина Л. А. Здоровьесберегающие технологии в школе	306
Лозовая М. А., Лозовая Т. А. Здоровьесберегающие технологии	310
Лозовая Т. А., Лозовая М. А. Школьные походы-прогулки как здоровьесберегающие технологии.....	315
Романенко Н. С. Настольный теннис как физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий для детей и взрослых	318
Старостина А. В. Влияние занятий спортом на развитие учащихся	320
Старостина А. В. Мониторинг физкультурно-оздоровительной работы в вузе	325
Толчева А. В. Особенности занятий хатха-йогой с женщинами второго зрелого возраста (36–55 лет).....	329
Федотенко Г. В., Биндевальд П. Ю. Психофизическая подготовка студентов	333
Филиппович В. А. Социально-педагогические подходы к профилактике наркомании подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.....	338
Харлашина С. В., Морозова Е. Н. Оптимизация двигательной активности посредством езды на велосипеде.....	342
Хах С. Р. Практика реализации оздоровительного потенциала физического воспитания в работе с детьми дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.....	345
Шаповалов А. В. Состояние здоровья детей младшего школьного возраста	349
Ямщиков Ю. Н., Александрова А. А., Дядюхина С. С. Здоровый образ жизни современного человека.....	354

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И РЕКРЕАЦИЯ

Антонян Р. А. Проблема оптимизации физкультурно-оздоровительной работы для формирования здорового образа жизни граждан	356
Баранов М. Е., Фирскина М. С. К вопросу применения компьютерных программ для реабилитации слабовидящих.....	360
Бобрик Ю. В. Биомеханические принципы предупреждения дорсалгий при занятиях физкультурой и проведении физической реабилитации	363
Бугаевский К. А. Лечебная физическая культура, лечебная гимнастика и специальные физические упражнения как средства физической реабилитации при патологии тазового дна и начальных проявлений пролапса женских тазовых органов.....	367
Бугаевский К. А. Особенности практического применения физической реабилитации на начальных этапах пролапса влагалища и тазовых органов.....	378
Бугаевский К. А. Практическое использование гинекологического массажа как средства реабилитации при гинекологической патологии	382
Буксман И. А. Оценка соматического здоровья студентов специальной медицинской группы Алтайского государственного медицинского университета по Г. Л. Апанасенко	387