

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ:  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием

27–28 мая 2015 г.  
г. Пермь, Россия

Пермь  
ПГГПУ  
2015

УДК 796/799  
ББК Ч 51  
Ф 505

*Рецензент:*

доктор педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета  
*В.В. Маркелов*

**Физическая культура, спорт, туризм:** науч.-метод. сопровождение:  
Ф 505 сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (27–28  
мая 2015 г., г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.),  
Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь: Астер,  
2015. – 377 с.

**ISBN 978-5-85218-781-9**

Сборник содержит материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие современное состояние и перспективы развития физической культуры учащейся молодёжи, спорта, спортивной медицины, медицинской реабилитации, адаптивной физической культуры, туризма. Представлены работы по проблемам детского и юношеского спорта, инновационные проекты, предложения по повышению качества физического воспитания в образовательных учреждениях, а также медико-биологические и психолого-педагогические аспекты физической культуры, спорта, туризма. Представлены традиционные взгляды и предложены инновационные методики в области медицинского обеспечения спорта, различные методики кинезитерапии, традиционной медицины. Рассмотрены частные вопросы диагностики и экспертизы при занятиях спортом. Предлагаются проекты по организации и методикам реабилитационных услуг различным контингентам.

Издание адресовано научным работникам, учителям физической культуры, тренерам, руководителям и сотрудникам профильных факультетов и кафедр физкультурных вузов, университетов, институтов, физкультурно-спортивных организаций, руководителям спортивных клубов и команд, научно-исследовательских лабораторий, врачам ЛФК и спортивной медицины, аспирантам, магистрантам и студентам профильных факультетов и отделений.

УДК 796/799  
ББК Ч 51

*Редакционная коллегия:*

**Е.В. Старкова** – канд. пед. наук, декан факультета физической культуры ПГГПУ  
(*главный редактор*);

**Т.А. Полякова** – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры  
ПГГПУ (*научный редактор*)

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета

ISBN 978-5-85218-781-9

© ФГБОУ ВПО «Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет», 2015

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНЕНТАХ

А.В. Толчева А. В., к.п.н., ст. преподаватель  
Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Позитивное воздействие оздоровительной системы йоги известно во многих странах мира и на различных континентах Земного шара. Отдельные виды йоги получили более широкое распространение, что обусловлено простыми в применении практиками для различных слоев населения и возрастных групп. Из средств массовой информации, известно, что занятия хатха-йогой являются наиболее востребованными во всем мире, однако это утверждение требует научного подтверждения. В связи с вышеизложенным, избранная тема исследования, является актуальной.

Различные аспекты оптимальной организации занятий по хатха-йоге раскрыты авторами в следующих источниках [4-8, 13, 14]. В предыдущих публикациях нами было обосновано позитивное влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся и предложена программа для студенток начального уровня подготовленности [9-11]. Научных исследований относительно распространения хатха-йоги на различных континентах не проводилось, поэтому данная публикация посвящена восполнению этого пробела.

Цель исследования – проведение научного анализа распространения хатха-йоги на различных континентах.

По данным [6], хатха-йога – это древнее учение о физической и духовной гармонии, достигаемое с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, физические упражнения), психических средств (медитация и концентрация внимания во время выполнения физических упражнений) и дыхательных упражнений (пранаямы). Хатха-йога – это собирательное понятие, включающее в себя такие широко распространенные направления йоги, например, такие как йога Айенгара, Аштанга-Виньяса йога и др. Целью этого направления йоги является очищение ума путем очистки тела.

По толкованию [1], слово «хатха» состоит из двух слогов, а именно: «ха», что означает «солнце», и «тха» – «луна». Эти объекты, если рассматриваются во взаимодействии, то символизируют равновесие, потому что дополняют друг друга. Это направление йоги считается силовым, так как результат напрямую зависит от приложенных усилий, поэтому, хатха-йога идеально подходит тем, кто хочет обладать крепким здоровьем благодаря систематическому выполнению комплекса асан. Такой вид йоги нами рекомендован студентам [11], желающим повышать собственную двигательную активность средствами физических упражнений.

Хатха-йога является направлением йоги, систематизированным Свами Сватмарамой (автором трактата «Хатха Йога Прадипика») в XV веке. Таким образом, с этого периода хатха-йога начала свое распространение в различных странах и на различных континентах. Проведенный комплексный анализ выявил (табл. 1), что на сегодняшний день занятия хатха-йогой практикуют на всех континентах, кроме Антарктиды.

Таблица 1

Распространение хатха-йоги на различных континентах

№ п/п	Континент	Страны развития
1.	Европа	Большинство стран Европейского союза
2.	Азия	Израиль, Казахстан, Индия, Непал, Шри-Ланка, Китай, Япония, Россия, Вьетнам, Индонезия, Камбоджа, Таиланд
3.	Северная Америка	США, Канада, Гватемала, Мексика, Багамы, Ямайка
4.	Южная Америка	Аргентина, Бразилия, Венесуэла, Колумбия, Перу

5.	Австралия	Австралия
6.	Африка	Алжир, Сьерра-Леоне, Тунис, Сейшельские острова, Мадейра, Канарские острова
7.	Антарктида	–

Источник [3], отображает такую формулировку термина «континент». Континент (от лат. *continens*, родительный падеж *continentis*) – крупный массив земной коры, значительная часть которого расположена выше уровня Мирового океана (суша), а остальная периферийная часть находится ниже уровня океана. Несмотря на то, что в различных странах мира по-разному оценивают количество континентов, большинство специалистов [12] выделяют семь континентов: Европа, Азия, Северная Америка, Южная Америка, Австралия, Африка, Антарктида.

На Европейском континенте хатха-йогу практикуют жители большинства стран Европейского союза. В Азии этот вид йоги получил распространение в следующих странах: Израиль, Казахстан, Индия, Непал, Шри-Ланка, Китай, Япония, Россия, Вьетнам, Индонезия, Камбоджа, Таиланд. В Северной Америке – в США, в Канаде, в Гватемале, в Мексике, на Багамах и Ямайке. В Южной Америке занятия по хатха-йоге проводятся в Аргентине, в Бразилии, в Венесуэле, в Колумбии и Перу. На Австралийском континенте также хатха-йога имеет большую популярность. В таких странах относящихся к Африканскому континенту как: Алжир, Сьерра-Леоне, Тунис, Сейшельские острова, Мадейра, Канарские острова также отмечается значительное количество практикующих хатха-йогу.

Будучи практикой физического и духовного совершенствования, в наши дни эта оздоровительная система применяется различными слоями населения. Для каждой возрастной группы существуют определенные комплексы асан йоги, а практикующие хатха-йогу могут получать следующие положительные эффекты: улучшение самочувствия, улучшение характеристики гибкости и силы, продление молодости, облегчение перенесения многих заболеваний, включая болезни позвоночника, суставов, внутренних органов и др. Однако, как известно из теории и методики физического воспитания, направленность и степень наличия оздоровительного эффекта, а также сроки его проявления зависят от ряда факторов: возраста; пола; состояния и уровня здоровья занимающихся; уровня физического состояния; степени отклонения индивидуальных данных от нормативов; наличии предварительного двигательного опыта; направленности используемых средств и их сочетания с другими средствами оздоровления; интенсивности физических упражнений и их объема; количества занятий; режима работы, отдыха и питания и др. Поэтому, при организации занятий по оздоровительной системе хатха-йога с различными слоями населения все приведенные факторы также учитываются.

В свою очередь, методические особенности применения занятий по хатха-йоге в различных возрастных группах требуют проведения детального научного анализа. Так, по утверждению [2], занятия хатха-йогой не имеют ограничений по возрасту, а именно:

оказывают позитивное влияние на формирование детского организма, способствуют развитию концентрации внимания и таким образом улучшают физические и психологические способности. Занятия хатха-йогой приучают детей к основам здорового образа жизни, развивают силу воли. Все это в совокупности создает предпосылки к дальнейшему достижению успеха в жизни, состояния гармонии с собой и с окружающими;

старшеклассникам и студентам занятия хатха-йогой помогают поддерживать тело в хорошей физической форме, увеличивают стрессоустойчивость. Хатха-йога стимулирует развитие нестандартных взглядов на жизнь, способствует стремлению к новым методам саморазвития, исследованию глубин своего сознания, скрытых резервов психики;

для людей среднего возраста занятия хатха-йогой являются необходимой основой в преодолении кризисного периода. Практика хатха-йоги может оказать помощь в преодолении психического и физического дисбаланса и вывести человека на новый виток развития. Регулярные занятия хатха-йогой сделают тело сильным, гибким и подтянутым,

замедляют процессы старения в организме, нормализуют гормональный фон. Увеличение подвижности суставов и улучшения координации движений повышают самооценку, укрепляют чувство уверенности в себе. Изучение философии йоги как духовного наследия Индии может привести к переосмыслению жизненного опыта, появления новых ценностей и целей в жизни;

преклонный возраст характеризуется тем, что сила процессов разрушения тканей преобладает над силой процессов регенерации, кости становятся более хрупкими, а суставы недостаточно подвижными. Часто это порождает ощущение беспомощности. Кроме бодрости и хорошего самочувствия хатха-йога может дать и духовную опору. Практика хатха-йоги, предоставляет оптимально сбалансированную нагрузку на организм, стимулирует процессы регенерации тканей, улучшает кровообращение. Статическая нагрузка в асанах укрепляет костную ткань. Освоение новых поз, а также дыхательные и медитативные практики способствуют сохранению и восстановлению гибкости тела, подвижности ума, дают чувство внутренней уверенности в себе и помогают духовному развитию. Активные занятия хатха-йогой вызывают желание жить полноценной жизнью и дают силу духа для преодоления определенных трудностей. Результатом является то, что многие йоги дожили до весьма преклонных лет и при этом до последнего вздоха находились в здоровом уме и передвигались самостоятельно.

Обобщая изложенное, можно утверждать, что хатха-йога, в силу своей универсальности, может удовлетворять двигательные потребности различных слоев населения без вреда для здоровья человека. Это подтверждается и научными исследованиями [6]. Таким образом, в практике существуют следующие особенности применения оздоровительной системы хатха-йоги в процессе занятий с различными слоями населения с учетом пола, возраста, здоровья, физического состояния, профессии, и пр.

Исходя из проведенных исследований, можно сделать вывод, что количество адептов хатха-йоги увеличивается с каждым днем. Популярность этого вида йоги представлена широкой географией стран на различных континентах.

В дальнейших исследованиях планируется изучение распространения других видов йоги в различных странах мира.

### Литература:

1. Браун К. Йога. Общее руководство / К. Браун. – М. : Кладезь–Букс, 2008. – 399 с.
2. Варма Д. Аюрведа и йога для женщин / Д. Варма. – М. : Астрель; СПб. : Сова, 2012. – 224 с.
3. География. Современная иллюстрированная энциклопедия / Под ред. А. П. Горкина. – М. : Росмэн-Пресс, 2006. – 624 с.
4. Йог Рамачарака. Хатха-Йога / Йог Рамачарака. – М. : Альфа-Книга (Армада), 1991. – 144 с.
5. Мусієнко О. В. Вплив занять хатха-йогою на сезонні коливання функціонального стану деяких систем організму / О. В. Мусієнко, Д. І. Санагурський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – № 11. – С. 28 – 40.
6. Николаева М. В. Основные школы хатха-йоги / М. В. Николаева. – СПб. : «Азбука-классика»; «Петербургское Востоковедение», 2007. – 320 с.
7. Пахомов А. Хатха-Йога. Корректный подход к позвоночнику / А. Пахомов. – К. : «Велес», 2007. – 124 с.
8. Сидерский А. Хатха-йога как технология интегрального тренинга (концептуальный очерк) / А. Сидерский. – К. : Ника-центр, 2011. – 160 с.
9. Толчева А. В. Влияние оздоровительной практики хатха-йога на организм занимающихся / А. В. Толчева // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека : матер. междунар. науч.-практ. конф. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2013. – С. 30 – 33.

10. Толчева А. В. Статико-динамические аспекты физических упражнений хатха-йоги / А. В. Толчева // XXII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] – Коломна : МГОСГИ, 2012. – С. 94 – 98.

11. Толчева Г. В. Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості : [метод. реком. для організації самост. позаауд. роботи з фіз. вих. студ. вищ. навч. закл.] / Г. В. Толчева ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – 69 с.

12. Britannica concise encyclopedia. – United States : Britannica, 2006. – 2115 p.

13. Clay C. C. The metabolic cost of hatha yoga / C. C. Clay, L. K. Lloyd, J. L. Walker, K. R. Sharp, R. B. Pankey // J. Strength Cond. Res.– 2005.– V. 19, № 3.– P. 604 – 610.

14. Ray Long. Scientific Keys Volume 1: The Key Muscles of Hatha Yoga / Ray Long. – Bandha Yoga, 2006. – 236 p.

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ИНЖЕНЕРА-СТРОИТЕЛЯ**

Р.Ш.Файзрахманов, ст. преподаватель

Казанский архитектурно-строительный университет, г.Казань, Россия

Мы живем в реальном мире, насыщенном стрессовыми воздействиями, ухудшающейся экологической обстановкой, неблагоприятными условиями труда, социально-бытовыми, психо-эмоциональными воздействиями. Растет число больных, алкоголиков, наркоманов, умственно неполноценных детей, нет эффективной программы борьбы с курением. Растет число неврозов, болезней сердца. Средняя продолжительность жизни российских граждан на 10-15 лет меньше, чем в высокоразвитых странах.

В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеет нарушение здоровья. По данным Минздравсоцразвития России, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки.

Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом.

Проблема здоровья нации становится элементом национальной безопасности России, ибо здоровье нации - это мощь государства. Развитие физической культуры и спорта в современном обществе является не только важным социальным, но и политическим фактором. Вовлеченность широких масс населения в физическую культуру и спорт, а также успехи на международных соревнованиях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой страны. Соответственно, одной из основополагающих задач государственной политики является создание условий для развития физической культуры и спорта, привлечения, прежде всего, детей, подростков и молодежи к активному образу жизни, к занятиям спортом.

Основной предпосылкой для серьезных перемен в этой сфере стало усиленное внимание государства к улучшению качества жизни и благосостоянию россиян, укреплению здоровья и развитию детей, духовному воспитанию молодёжи, вопросам создания

83. В.Г. Саенко	293
СООТНОШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКАХ	
84. А.П. Саскевич	296
ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
85. А.А. Свирса	301
ПАССИОНАРНОСТЬ НАУЧНЫХ ЗАМЫСЛОВ П.Ф. ЛЕСГАФТА: ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВА В ДИАЛОГЕ ЭПОХ	
86. К. Н. Сизоненко	304
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В АМГУ	
87. А.А. Скидан, Е.П. Врублевский	306
ИЗУЧЕНИЕ ГЕНДЕРНОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ ЖЕНЩИН РАЗНОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ШЕЙПИНГОМ	
88. Смекалин В.Н.	309
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ	
89. О.В. Согрина	313
ИНТЕРАКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТУРИСТСКОЙ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ И ИХ РОЛЬ В РАЗВИТИИ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА	
90. В. П.Ткачук, С. И.Степанюк	317
ЭФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ УКРАИНЫ	
91. В. Н. Суслов	320
РАЗВИТИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
92. Н.Н. Тимергазина	325
МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ УЧЕТА	
93. А.В. Толчева А.В.	328
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ХАТХА-ЙОГИ НА РАЗЛИЧНЫХ КОНТИНЕНТАХ	
94. Р.Ш.Файзрахманов	331
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ИНЖЕНЕРА-СТРОИТЕЛЯ	
95. Т.А. Федорова	334
РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ	
96. А.В. Филатов, К.Б. Левин	337
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	
97. А.Я. Филиппов	340
ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В РАБОТЕ С ЮНЫМИ ГОРНОЛЫЖНИКАМИ«ДЮЦ им. В.Соломина»	
98. Т.А.Хамадиярова	343
ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	
99. Л.И. Чуфарова	348
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН	