

Научно-издательский центр
«Научный подход»

Сборник научных трудов
по результатам V международной научно-практической конференции

Научный подход: Конференция

15 июня 2026, Самара

Collection of scientific papers based on the results
of the V international scientific and practical conference
«Scientific Approach: Conference»

June 15, 2026, Samara



T33

Сборник научных трудов по результатам V международной научно-практической конференции «Научный подход: Конференция», 15 июня 2026 - Изд. Научно-издательский центр «Научный подход», Самара, 2026 - 32 с.

Collection of scientific papers based on the results of the V international scientific and practical conference « Scientific Approach: Conference» June 15, 2026- Scientific Publishing Center "Scientific Approach", Samara, 2026 - 32 pages.

Сборник научных трудов по результатам международной научно-практической конференции «Научный подход: Конференция» – это научное издание, сформированное из докладов, представленных на одноименной конференции.

Информация, представленная в сборнике, опубликована в авторском варианте. Орфография и пунктуация сохранены. Ответственность за информацию, представленную на всеобщее обозрение, несут авторы материалов.

Метаданные и полные тексты докладов передаются в наукометрическую систему ELIBRARY.

Электронные макеты издания доступны на сайте Научно-издательского центра «Научный подход» - <https://podhod-science.ru/>

© Научно-издательский центр «Научный
подход»
© Университет дополнительного
профессионального образования
© Международная Объединенная Академия
Наук

© Scientific Publishing Center "Scientific
Approach
© The university of additional
professional education
© International United Academy of Sciences

УДК 001.1
ББК 60

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ПЕДАГОГИКА.....	4
Кривдина Л.Н. Изложение темы «Геометрический метод решения задач линейного программирования» в современном учебном процессе	4
Щенникова А.Г., Максимова С.С. Влияние занятий йогой на физическую подготовленность женщин 25-30 лет	10
РАЗДЕЛ II. ЭКОНОМИЧЕСКИЕ НАУКИ.....	14
Сафронов Н.В. Обзор моделей образовательных кластеров.....	14
РАЗДЕЛ III. ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ НАУКИ	17
Киреева Д.С., Пшеничникова Н.М., Шорманов В.К., Чернова А.П. Особенности определения 2,4-ди-трет-бутилгидроксibenзола в биологических матрицах.....	17
РАЗДЕЛ IV. ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ.....	22
Грикшас С.А. Объемы производства и пищевая ценность консервов из мяса птицы	22
РАЗДЕЛ V. МАШИНОСТРОЕНИЕ	25
Ольгаренко Г.В. Анализ состояния и оценка перспектив развития техники орошения в России	25

Щенникова А.Г., Максимова С.С.

Влияние занятий йогой на физическую подготовленность женщин 25-30 лет

*Удмуртский государственный университет
(Россия, Ижевск)*

Аннотация

В статье рассматривается возможность применения комплексов йоги для совершенствования двигательной активности женщин. Описывается содержание и особенности проведения занятий по системе йога. Обосновывается эффективность использования средств по системе йога на физическую подготовленность женщин 25-30 лет.

Ключевые слова: средства по системе йога, особенности проведения занятий.

Abstract

This article examines the potential of yoga exercises to improve women's physical activity. It describes the content and specifics of yoga classes. It also substantiates the effectiveness of yoga exercises in improving the physical fitness of women aged 25-30.

Keywords: yoga system tools, features of conducting classes.

Введение. В последние годы специалистами в области физической культуры разработано немало инновационных оздоровительных технологий физического воспитания, развития и оздоровления. В их основу положены различные традиционные и нетрадиционные подходы, методики, в том числе средства восточных оздоровительных практик, таких как йога [1]. Лисицкая Т. С. в своих работах отмечает, что после проведенных исследований среди населения в России, повышаются и набирают популярность форматы уроков по направлениям, связанным с оздоровительным, ментальным «щадающим» фитнесом таких, как йога, стретчинг, пилатес, «Mind-Body Fitness» - разумное тело [2]. На взгляд Солодкова А.С., достаточно актуальным стало более тщательное изучение влияния занятий йогой на физическое здоровье женщин, а также изучение эффективности применения физических, дыхательных и расслабляющих практик по йоге в процессе оздоровления [3].

По мнению Минвалеева Р.С. [4] и Поздеева Е. А. [5], средства йоги, в которые включены динамические, статистические и дыхательные упражнения, являются наиболее эффективными для оздоровления населения. Йога считается наиболее доступным видом двигательной активности и физической деятельности, который подходит практически каждой женщине любого возраста. Применение комплекса упражнений по йоге целесообразно совмещать с техникой правильного дыхания, которое способствует не только улучшению показателей физического состояния организма, но и оптимально повышает качество жизни женщин [6]. При выполнении асан йоги развивается подвижность суставов, эластичность связок, обеспечивается широкий диапазон свободы движений.

Однако, существуют, и критические мышления в отношении попыток внедрения восточных практик в отечественную систему физического воспитания. С настороженностью относится к внедрению в отечественную систему физического воспитания нетрадиционных психофизических методов автор работ И.Л. Миронов. Он объясняет его следующим: во-первых, отечественная система физического воспитания, основывается на строго научном подходе, а система йоги базируется на восточных религиозно-философских учениях; во-вторых, занятия йогой требуют выраженной интровертивной психологической установки у занимающихся, предпочтительно пассивно-созерцательной позиции, которые характерны восточным народам. Задачи у восточного направления – это духовность, совершенствование

внутреннего мира человека. Население европейских стран наоборот – это экстраверты, они направлены на активную жизненную деятельность, повышение работоспособности, эстетики тела (табл.1.) [7].

Таблица 1.

Особенности проведения занятий по системе йога

Восток, Азия	Европа
религиозно-философских учения	строго научном подходе
пассивно-созерцательной позиция (интроверты)	активная жизненная деятельность (экстраверты)
совершенствование внутреннего мира человека, духовность	эстетика тела, повышения двигательной активности, гибкости
продолжительность занятий 1,5 часа и более	от 1 часа до 1.30 минут
статические положения, дыхательные практики, сохранение асанов йоги 3-5 минут и более	статодинамические упражнения продолжительность 1-2 минуты, чередование упражнений на растягивание с упражнениями на расслабление и силу поточно

Тем не менее, несмотря на скептические взгляды, количество научных работ в данном направлении значительно возросло за последние годы. Их обобщение выявило большое разнообразие использования средств и методов йоги в практике. Большой интерес вызывают потенциальные возможности йога - практики в оздоровлении, лечении, коррекции и реабилитации различных групп населения. По результатам анализа можно отметить, что специалистами активно изучаются на проблемы эффективности использования средств йоги в физическом воспитании женщин разного возраста. Однако необходимо отметить, что, несмотря большую популярность этого вида рекреативной деятельности, в числе научных публикаций нам удалось обнаружить ограниченное число исследовательских работ, связанных: с оздоровлением женщин; замедлением темпов старения женщин; обоснованием возможностей повышения работоспособности женщин зрелого возраста; изучением влияния йоги на развитие гибкости у людей зрелого возраста. Анализируя данные литературных источников [6], мы пришли к выводу, что в исследовательских работах необходимо учитывать оздоровительную направленность фитнес занятий по йоге: выявить оптимальную технику движений и нагрузку; контролировать положения, сохраняя асаны йоги; следить за правильностью траекторией выполнения и последовательностью упражнений, постепенно усложняя - «модифицируя» их; вести самоконтроль за дыханием. Авторы считают, что включение в структуру оздоровительных занятий фитнесом таких нетрадиционных средств как йога, при учете возрастных особенностей занимающихся, приведет к качественному улучшению показателей их здоровья, физической подготовленности, откроет новые перспективы в сфере оздоровления женщин 20-25 лет [6].

Цель исследования - обосновать эффективность использования средств по системе йога на физическую подготовленность женщин 20-25 лет.

Тренировочное занятие с элементами йоги включало три этапа: подготовительный - выполнение комплексов дыхательных техник и статических и динамических элементов гимнастики йогов (фигур, асан), необходимых для разминки и настроя на тренировку; основной - комплекс или несколько последовательных комплексов фигур или их связей, чередование упражнений на растягивание с упражнениями на расслабление и силу, фиксацией статических поз; заключительный – дыхательные упражнения, ответы на вопросы, расслабление (табл.2).

Таблица 2

Комплекс асан по системе йога

тесты	действие	Асаны (позы)
Наклон вперед	улучшает гибкость позволяет увеличить подвижность позвоночника и тазобедренных суставов, раскрывает грудной отдел	аист, водопад, пирамида, собака мордой вниз
Наклон в сторону		треугольник, острый угол, собака мордой вверх
«Планка» на предплечьях	воздействуют на мышцы живота, рук и плечевого пояса, что способствует повышению силовой выносливости соответствующих мышечных групп	мудреца, свеча, плуг, склоняющаяся кошка, доска, самолет
Проба Ромберга	для сохранения устойчивого равновесия	дерево, воина, приветствие к солнцу
Присед у стены	укрепляет лодыжки, бедра и икры способствует равномерному развитию мышц ног	поза стула, ярости, богини

В ходе проведения исследования, проанализированы результаты контрольных испытаний, определены показатели физической подготовленности женщин 25-30 лет (Рис.1.).



Рис.1. Прирост показателей физической подготовленности после эксперимента женщин 25-30 лет, занимающихся йогой (%)

Наибольшие изменения произошли в контрольных испытаниях:

«Наклон в сторону» -28%, на 1,6 см.; «Наклон вперед» - 25 %, на 1,4 см.; «Планка» - 15,7 %, на 8,5 сек.; Проба «Ромберга» - 15,6%, на 5,3 сек.; «Присед у опоры спиной» - 13,1 %, на 9,6 сек.; «Пассивная гибкость плечевых суставов» - 2,3 %, на 2,2 см. Расчет достоверности на основе t-критерия Стьюдента показал достоверность во всех контрольных испытаниях ($t_p > t_{гр}$, при $P < 0,05$).

В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность разработанного комплекса упражнений, полученные результаты свидетельствуют о повышении общего уровня работоспособности, положительной динамике показателей силы, координации и двигательной активности женщин.

1. Стародубцева И. В., Зайцева С.В., Физкультурно-оздоровительные занятия йогой: научно-исследовательские подходы и решения, С.75-80.
2. https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/21596/1/prfk_2013_016.pdf (дата обращения 26.03.26)
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., Аэробика. Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 232 с.

4. Солодков А.С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Г. Сологуб. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2016. – 624с.
5. Минвалеев Р. С., Физиологические аспекты избранных асан хатха-йоги / Р. С. Минвалеев. – СПб. :Издво СПбГУ, 2014. – 103 с.
6. Поздеева Е. А., Методика применения здоровьесберегающих технологий фитнес-йоги / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева // Глобальный научный потенциал. – 2017. – Вып. 5 (74). – С. 8-10.
7. Грудницкая Н.Н., Мещерякова О.Н., Мазаква Т.В., Оздоровительная направленность занятий фитнес-йогой для лиц среднего возраста //Наука и спорт: современные тенденции, №. 9, Т. 2, 2021, С. 54-60.
8. Миронов И.Л., К вопросу о приемлемости восточных психофизических методов в отечественной практике физического воспитания / И.Л.Миронов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 3. С. 61-62.



Сборник научных трудов по результатам V
международной научно-практической конференции

НАУЧНЫЙ ПОДХОД: КОНФЕРЕНЦИЯ

15 июня 2026, Самара