

МЕТОДИКА ПРАКТИКИ ХАТХА-ЙОГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ДОДАТКОВИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

METHODS OF HATH-YOGA PRACTICE FOR THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNGER SCHOOL CHILDREN

Метою статті є експериментальне дослідження ефективності розробленої автором методики практики хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на додаткових заняттях фізичною культурою. Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. З метою організації педагогічного експерименту були сформовані дві групи дітей: експериментальна і контрольна. Експеримент тривав 4 місяці, в дослідженні взяли участь 12 дітей (6 хлопців і 6 дівчат) віком 6–7 років. Контрольна група була організована з дітей того ж віку, які відвідують загальноосвітній навчальний заклад. Обсяг рухового навантаження в обох групах був однаковим. Для визначення рівня розвитку фізичних якостей на початку і в кінці педагогічного експерименту були проведені наступні тести: тест на статичну координацію – проба Ромберга; тест на гнучкість – нахил вперед; тест для визначення рівня розвитку силової витривалості – вис на зігнутих у ліктьових суглобах руках; тест на рухову пам'ять – дітям було запропоновано повторити комбінацію рухів на пам'ять. Ефективність розробленої автором методики практики хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку підтвердилася достовірним поліпшенням результатів тестування як у хлопців, так і в дівчат порівняно з даними на початку педагогічного експерименту. На основі порівняння результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, можна стверджувати, що використання розробленої автором методики практики хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на додаткових заняттях фізичною культурою дозволяє суттєво підвищити показники розвитку фізичних якостей, а саме рівень розвитку статичної силової витривалості, координації і гнучкості. Авторська методика може застосовуватись як на додаткових заняттях з фізичної культури, так і на академічних годинах у школі, за умови проведення заняття вчителем, який має кваліфікацію з практики хатха-йоги з дітьми молодшого шкільного віку.

Ключові слова: хатха-йога, фізичні якості, діти молодшого шкільного віку, фізична

культура, фізичне виховання, дитяча йога, методика практики хатха-йоги.

The purpose of the article is to experimentally with the effectiveness of the method developed by the author of the Hatha Yoga practice for the development of physical qualities of children of elementary school age for additional physical education classes. To solve this goal, the following research methods were used: theoretical analysis and generalization of data of scientific-methodical literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. In order to organize a pedagogical experiment, two groups of children were formed: experimental and control. The experiment lasted 4 months, 12 children (6 boys and 6 girls) at the age of 6 - 7 years participated in the study. The control group was arranged from children of the same age who attend a general education institution. The volume of motor loading in both groups was the same. To determine the level of development of physical qualities at the beginning and at the end of the pedagogical experiment, the following tests were performed: the test for static coordination – the sample of Romberg; flexibility test – slope forward; test for determining the level of development of strength endurance – on the bended elbow joints; motor memory test – children were asked to repeat a combination of motions for memory. The effectiveness of the Hatha Yoga methodology developed by the author for the development of physical qualities of junior schoolchildren was confirmed by a significant improvement in the results of testing, both in boys and girls, as compared with the data at the beginning of the pedagogical experiment. On the basis of comparison of the results obtained in the course of the study, it can be argued that the use of the method developed by the author of the practice of hatha yoga for the development of physical qualities of children of junior school age at additional classes by physical culture can significantly increase the indicators of development of physical qualities, namely the level of development of static strength endurance, coordination and flexibility. The author's technique can be used for additional physical education lessons, as well as for academic hours at school, provided that a teacher is trained in the practice of hatha yoga with children of junior school age.

Key words: hatha yoga, physical qualities, children of junior school age, physical culture, physical education, children yoga, practice of hatha yoga.

УДК 371.398:373.31

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-14-2-32>

Дмітрієва Н.С.,

студентка кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая

Постановка проблеми у загальному вигляді. Шкільний вік вважається найбільш важливим періодом у процесі формування особистості. Саме в цьому віці закладається і зміцнюється фундамент здоров'я та розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності. Рухова актив-

ність дітей є одночасно і умовою, і стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної, соціальної, психологічної та інших сфер життєдіяльності дитини.

Розвиток фізичних якостей є однією з важливих сторін фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Рівень загальної фізичної

підготовленості дітей визначено тим, як розвинені у них фізичні якості: сила, спритність, гнучкість, швидкість, витривалість. Вчені вважають, що за недостатнього розвитку фізичних якостей навчання фізичним вправам утруднюється, а в деяких випадках зовсім неможливо.

Серед фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку особливе місце займають рівень розвитку статичної силової витривалості, координації і гнучкості.

З педагогічної позиції взаємозв'язок рухової навички і фізичних якостей розглядається як діалектична єдність форми і змісту через певні вміння; рухові навички можуть бути повноцінно сформовані лише за наявності певних фізичних якостей. Такий тісний взаємозв'язок рухових навичок і фізичних якостей пояснюється спільністю умовно-рефлекторного механізму цих двох процесів. Тому з метою гармонійного розвитку дитини необхідно створювати умови для їх паралельного розвитку [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними різних авторів, хатха-йога є ефективним засобом фізичного виховання дітей. Хатха-йога акцентує увагу на розвитку рухливості хребта і силової витривалості м'язів, здоров'я суглобів, сприяє підтриманню хорошого самопочуття. Висока ефективність адаптованих для дитячого організму систематичних занять з хатха-йоги зумовлена, крім перерахованого, ще й її здатністю відновлювати захисні системи організму, нормалізувати роботу нервової, дихальної, серцево-судинної та ендокринної систем [2; 3; 4; 5; 6; 8].

Слід зазначити, що велика увага у практиці хатха-йоги приділяється техніці дихання. Важливість застосування дихальних вправ у фізичному вихованні дітей відзначається різними авторами для формування навичок правильного дихання, підвищення функціональних можливостей системи зовнішнього дихання і організму в цілому, зниження захворюваності, а також для поліпшення процесів мови і мислення [4; 5; 9].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Заняття з фізичної культури у молодшій школі спрямовані на розвиток фізичних якостей (швидкісних, силових, гнучкості, витривалості і координації), накопичення і збагачення рухового досвіду дітей (оволодіння основними рухами), формування у вихованців потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні. У зв'язку з цим автор вважає необхідним розроблення методики практики хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, яка дозволить вирішити перелічені вище завдання.

Мета статті. Метою статті є експериментально дослідити ефективність розробленої авто-

ром методики практики хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на додаткових заняттях фізичною культурою.

Задля досягнення поставленої мети в дослідженні вирішувалися такі завдання:

- вивчити у теорії і практиці фізичного виховання стан проблеми розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку за допомогою практики хатха-йоги;
- визначити рівень розвитку статичної силової витривалості, координації і гнучкості у дітей молодшого шкільного віку (6–7 років);
- розробити методику практики хатха-йоги та скласти комплекс фізичних вправ (асан) з хатха-йоги для розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку на додаткових заняттях фізичною культурою;
- дослідити ефективність розробленої методики.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

З метою організації педагогічного експерименту були сформовані дві групи дітей: експериментальна і контрольна. Експеримент тривав 4 місяці, в дослідженні взяли участь 12 дітей (6 хлопців і 6 дівчат) віком 6–7 років. Контрольна група була організована з дітей того ж віку, які відвідують загальноосвітній навчальний заклад. Результати контрольної групи використовувалися з метою виявлення природного приросту у дітей, що займаються фізичною культурою за навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів (1–4 класи). Обсяг рухового навантаження в обох групах був однаковим.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей на початку і в кінці педагогічного експерименту були проведені наступні тести:

- тест на статичну координацію – проба Ромберга;
- тест на гнучкість – нахил вперед (см);
- тест для визначення рівня розвитку силової витривалості – вис на зігнутих у ліктьових суглобах руках (с);
- тест на рухову пам'ять – дітям було запропоновано повторити комбінацію рухів на пам'ять.

Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей на початку дослідження представлені у таблиці 1. Під час порівняння досліджуваних показників між експериментальною (ЕГ) і контрольною (КГ) групами не було виявлено достовірних відмінностей ($P > 0,05$), що говорить про однорідність груп.

Таблиця 1

Порівняння результатів тестування фізичних якостей дітей ЕГ та КГ на початку експерименту

№ п/п	Тест	Стать	ЕГ ($X \pm \sigma$)	КГ ($X \pm \sigma$)	Рівень значення
1	Проба Ромберга, с	Чоловіча	12,1 ± 2,84	12 ± 2,37	P > 0,05
		Жіноча	12,9 ± 2,4	11,94 ± 2,18	P > 0,05
2	Нахил вперед, см	Чоловіча	2,5 ± 1,65	2,67 ± 1,66	P > 0,05
		Жіноча	5,3 ± 2	5,28 ± 1,92	P > 0,05
3	Вис на зігнутих у ліктьових суглобах руках, с	Чоловіча	3,8 ± 0,9	3,9 ± 0,92	P > 0,05
		Жіноча	3,6 ± 0,7	3,3 ± 0,9	P > 0,05
4	Рухова пам'ять, кількість	Чоловіча	6 ± 0,85	6,2 ± 1,3	P > 0,05
		Жіноча	5,8 ± 0,8	6,1 ± 1,2	P > 0,05

Результати проведення проби Ромберга показали, що діти ЕГ і КГ мають незадовільну координацію. У тесті на гнучкість майже всі дівчатка показали хороші результати, хлопчики показали результати нижче середнього. Тест на рухову пам'ять показав в основному низькі результати. Більшість дітей змогли відтворити задану комбінацію з двома – трьома рухами. У висі на зігнутих руках всі діти показали низький результат.

Методика практики хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, розроблена Дмитрієвою Ніколь Субханівною, базується на змісті розробленого автором комплексу фізичних вправ (асан) з хатха-йоги, включає в себе положення тіла (асани), що адаптовані для дітей молодшого шкільного віку (вправи виконувалися з допустимою для даного віку амплітудою). Вправи комплексу спрямовані на розвиток таких фізичних якостей, як силова витривалість, координація і гнучкість.

Послідовність виконання вправ була визначена з огляду на фізичне навантаження, яке справляють вправи на організм дитини, груп м'язів, задіяних під час виконання асан, а також координаційної складності обраних для освоєння поз хатха-йоги [7]. Фізичні вправи з хатха-йоги вивчалися за принципом «від простого до складного» і поступово (в процесі розучування) додавалися до заняття.

Розучування кожної асани здійснювалося через поступове освоєння підготовчих вправ з ретельним контролем за технікою їх виконання. Під час виконання вправ комплексу також приділялася увага різним способам дихання. З арсеналу дихальних вправ хатха-йоги ми використовували вправи на формування у дітей навички повного дихання через поступове освоєння способів дихання животом (діафрагмальне), грудьми (грудне або середнє дихання) і поверхневого (ключичного) дихання. Також використовувалися вправи на управління повітряним потоком і регуляцію дихання. Зміст комплексу фізичних вправ (асан) наведений у таблиці 2.

У підготовчій частині заняття виконувалися асани, що спрямовані на підготовку організму

до наступних фізичних навантажень, вправи на дихання. Дихальні вправи виконувалися в поєднанні з асанами для концентрації уваги і розслаблення.

В основній частині заняття фізичне навантаження рівномірно підбиралася для всіх ланок тіла, послідовно надаючи локальну дію на конкретну групу м'язів. Всі вправи виконувалися повільно і плавно, поступово збільшувалася амплітуда рухів і кількість м'язових груп, задіяних під час виконання вправ. Після 4–5 виконань поз застосовувалася асана на розслаблення і концентрацію уваги у поєднанні з дихальними вправами. Так само для активного відпочинку і перемикання уваги в середині основної частини проводилася рухлива гра середньої інтенсивності (наприклад, ігри з предметами, естафети). Наприкінці заняття після невеликого активного відпочинку виконувалися найбільш складні за координацією вправи, що вимагають прояву сили м'язів, які приймають участь в утриманні положення.

В заключній частині виконувалися вправи і рухливі ігри низької інтенсивності (ігри на увагу, ігрові вправи пальчикової гімнастики), спрямовані на заспокоєння організму в цілому і нормалізацію дихання. Виконувалися вправи на плавне витягування хребта і всіх задіяних в ході заняття м'язів, які дозволяли зняти напругу, розслабити нервову систему і знизити частоту серцевих скорочень.

У процесі заняття інструктор пояснював дітям вплив виконуваної асани, а також знайомив їх з історією походження і призначення йоги. Для одночасного тренування пам'яті дітей, у міру освоєння дітьми асан, на заняттях замінялися звичні для дітей назви асан (поза гори, поза метелика) на їх оригінальні найменування (Таласана, Баддха Конасана).

В кінці експерименту повторний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості показав, що за період експерименту відбулися достовірні зміни за всіма тестами, що, на наш погляд, пов'язано з позитивним впливом

запропонованої методики практики хатха-йоги на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Ефективність розробленої автором методики практики хатха-йоги для розвитку фізичних якос-

тей дітей молодшого шкільного віку підтвердилася достовірним поліпшенням результатів тестування як у хлопців (таблиця 3), так і в дівчат (таблиця 4) порівняно з даними на початку педагогічного експерименту.

Таблиця 2

Зміст комплексу фізичних вправ (асан) з хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Частина заняття	Назва пози (асани)	Дія вправи на організм
Підготовча	Поза гори (Тадасана)	Формування фізіологічної постави, зміцнення черевних м'язів, розвиток координації.
	Поза дерева (Врикшасана)	Розвиток координації, зміцнення м'язів нижніх кінцівок.
	Поза орла (Гарудпсана)	Збільшення амплітуди рухів у суглобах верхніх і нижніх кінцівок.
	Поза основного трикутника (Триконасана)	Зміцнення м'язів нижніх кінцівок, бічних м'язів тулуба, збільшення рухливості хребта.
	Поза широкого трикутника (Уттита триконасана)	Тонізуюча дія на м'язи нижніх кінцівок, збільшення амплітуди рухів у кульшових суглобах, усунення незначних деформацій нижніх кінцівок.
	Поза воїна 1 (Вірабхадрасана 1)	Розширення грудної клітки, що сприяє поглибленню дихання. Усунення скутості м'язів плечей, шиї та спини. Справляє тонізуючу дію на м'язи стегон.
	Поза воїна 2 (Вірабхадрасана 2)	Зміцнення м'язів нижніх кінцівок, збільшення рухливості у кульшових суглобах, тонізуюча дія на органи черевної порожнини.
Основна	Поза посоху (Дандасана)	Зміцнення м'язів спини та черевного пресу.
	Нахил вперед з вихідного положення пози посоху (Дандасани) (Пасімоттасана)	Розвиток гнучкості м'язів спини, тазового поясу і м'язів вільної нижньої кінцівки. Стимулює діяльність органів черевної порожнини.
	Нахил вперед з вихідного положення сидячи з розведеними ногами (Упавиштха Конасана)	Розвиток гнучкості м'язів спини, тазового поясу і м'язів вільної нижньої кінцівки. Збільшення амплітуди рухів у кульшових суглобах.
	Поза метелика (Баддха Конасана)	Збільшення амплітуди рухів у кульшових, колінних, та гомілковостопних суглобах. Розтягнення поперекових м'язів.
	Поза корабля (Паріпурна Навасана)	Зміцнення м'язів черевного пресу, покращення роботи органів черевної порожнини.
	Поза перевернутої планки (Пурвоттасана)	Зміцнення м'язів спини та верхніх кінцівок, зміцнення променево-зап'ясткових та гомілковостопних суглобів; покращення рухливості у плечових суглобах; розкриття грудної клітки.
	Поза планки (Аштанга намаскар асана)	Зміцнення м'язів верхніх кінцівок і спини. Тонізуюча дія на черевні м'язи і м'язи нижніх кінцівок.
	Поза собаки мордою догори (Урдхва Мукха Шванасана)	Зміцнення м'язів спини, верхніх кінцівок; формування фізіологічної постави. Повне розкриття грудної клітини сприяє поглибленому диханню.
	Поза собаки мордою вниз (Адхо Мукха Шванасана)	Зміцнення і розтягнення м'язів задньої поверхні нижніх кінцівок, суглобів плечового поясу.
	Поза верблюда (Уштрасана)	Формування фізіологічної постави.
	Поза лук (Джанурасана)	Покращення гнучкості хребта, стимуляція діяльності органів черевної порожнини.
Заключна	Поза лотоса (Падмасана)	Збільшення амплітуди рухів у кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах.
	Поза трупа (Шавасана)	Розслаблення м'язів опорно-рухового апарату, відновлення фізичних і психічних сил.

Таблиця 3

Результати тестування фізичних якостей хлопців молодшого шкільного віку з ЕГ та КГ на початку і в кінці експерименту

№ п/п	Тест	Група	Початок експерименту ($X \pm \sigma$)	Кінець експерименту ($X \pm \sigma$)	Рівень значення
1	Проба Ромберга, с	ЕГ	12,1 ± 2,84	21,7 ± 7,37	P > 0,001
		КГ	12 ± 2,37	13,94 ± 2,18	P > 0,05
2	Нахил вперед, см	ЕГ	2,5 ± 1,65	7,7 ± 1,66	P > 0,001
		КГ	2,67 ± 1,66	3,28 ± 1,92	P > 0,05
3	Вис на зігнутих у ліктьових суглобах руках, с	ЕГ	3,8 ± 0,9	8,9 ± 2,98	P > 0,001
		КГ	3,9 ± 0,92	4,1 ± 0,9	P > 0,05
4	Рухова пам'ять, кількість	ЕГ	6 ± 0,85	12,2 ± 4,3	P > 0,001
		КГ	6, 2 ± 1,3	6,4 ± 1,8	P > 0,05

Таблиця 4

Результати тестування фізичних якостей дівчат молодшого шкільного віку з ЕГ та КГ на початку і в кінці експерименту

№ п/п	Тест	Група	Початок експерименту ($X \pm \sigma$)	Кінець експерименту ($X \pm \sigma$)	Рівень значення
1	Проба Ромберга, с	ЕГ	12,9 ± 2,4	22,1 ± 8,2	P > 0,001
		КГ	11,94 ± 2,18	12,94 ± 2,6	P > 0,05
2	Нахил вперед, см	ЕГ	5,3 ± 2	11,9 ± 4,66	P > 0,001
		КГ	5,28 ± 1,92	6,3 ± 1,8	P > 0,05
3	Вис на зігнутих у ліктьових суглобах руках, с	ЕГ	3,6 ± 0,7	6,1 ± 1,2	P > 0,001
		КГ	3,3 ± 0,9	3,01 ± 1,04	P > 0,05
4	Рухова пам'ять, кількість	ЕГ	5,8 ± 0,8	11,1 ± 5,3	P > 0,001
		КГ	6, 1 ± 1,2	6,76 ± 1,93	P > 0,05

Під час оцінки гнучкості хлопчики ЕГ виконали нахил у три рази більше початкового результату, в тесті Ромберга підвищили результат до високого рівня, в тесті на рухову пам'ять хлопчики впоралися із завданням, допустивши в середньому по групі одну помилку, в висі на зігнутих руках поліпшили свій показник більше ніж у два рази. Хлопчики КГ не показали істотних змін.

Під час оцінки гнучкості дівчатка ЕГ покращили свій показник у два рази, а в тесті Ромберга значно підвищили свій результат. У тесті на рухову пам'ять дівчатка ЕГ впоралися із завданням, допустивши в середньому по групі одну помилку, в висі на зігнутих руках поліпшили свій показник до рівня вище середнього. Дівчатка КГ суттєвих змін не показали.

Висновки. На основі порівняння результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, можна

стверджувати, що використання розробленої автором методики практики хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на додаткових заняттях фізичною культурою дозволяє суттєво підвищити показники розвитку фізичних якостей, а саме рівень розвитку статичної силової витривалості, координації і гнучкості. Авторська методика може застосовуватись як на додаткових заняттях з фізичної культури, так і на академічних годинах у школі, за умови проведення заняття вчителем, який має кваліфікацію з практики хатха-йоги з дітьми молодшого шкільного віку.

Перспективами подальших досліджень є вирішення питання включення та ефективності авторської методики практики хатха-йоги для розвитку фізичних якостей дітей таких важливих вікових періодів, як дошкільний вік, середній і старший

шкільний, оскільки це, за результатами проведеного дослідження, буде позитивно впливати на їх фізичний стан.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Воловая Т.А. Влияние занятий хатха-йогой на функциональное состояние детей младшего школьного возраста. *Физическая культура, спорт – наука и практика*. 2014. № 1, С. 29–31.
3. Воловая, Т. А. Основы оздоровительной йоги : учеб.-метод. пособие. Челябинск : Уральская академия, 2013. 46 с.
4. Каминофф Л. Анатомия йоги / пер. с англ. С.Э. Борич. 2-е изд. Минск : Попури, 2015. 240 с.
5. Коултер Д. Анатомия хатха-йоги. Москва: София, 2015. 407 с.
6. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Бальшева Н.В., Усатов А.Н. Использование гимнастических упражнений хатха-йоги для повышения эффективности занятий физической культурой. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 6. С. 21–23.
7. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе : учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений. Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 248 с.
8. Суетина О.Н., Осипова И.С. Использование элементов нетрадиционного оздоровления в структуре третьего часа физической культуры. *Вестник Шадринского государственного педагогического университета*. 2016. С. 51–56.