



ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХАТХА-
ЙОГИ НА СТАН ОПОРНО-РУХОВОГО
АПАРАТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пангелова Наталія, Рубан Владислав, Пангелов Борис
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

DOI: [10.32540/2071-1476-2022-1-095](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-1-095)

Annotation

Introduction. Due to the deteriorating health and reduced level of physical fitness of preschool children, innovative activities in the physical and health work of preschool education are becoming important. The introduction of modern technologies in the process of preschool physical education remains limited, which makes relevant scientific research in this direction.

The purpose of the work: to introduce and test the effectiveness of the use of hatha yoga gymnastics for the prevention and correction of the musculoskeletal system of children 5-6 years of age in the process of physical education in preschool education.

Research methods: theoretical analysis; systematization and generalization of data of scientific and methodological literature; pedagogical (observations, experiments); medical and biological (test card of V.Yu. Davydov); methods of mathematical statistics.

Research results. The results of the analysis of printed and electronic sources of information suggest that in solving the problem of improving physical fitness, as well as - prevention and correction of postural disorders of older preschool children has significant potential and opportunities to use in the process of physical education yoga in various forms of physical education wellness classes. It was found that of the eight stages of hatha yoga for preschool children, the first 3 levels are available: poses - asanas, dynamic exercises - vinyasa, breathing exercises - pranayama. Organizational and methodological features of physical culture and health classes with elements of yoga and gymnastics corresponded to the basic didactic laws, rules and principles of construction of the pedagogical process and physical education, as well as took into account age peculiarities of rationing the total and selective amount of physical activity.

Conclusions. The analysis of the results of the formative experiment shows that the introduction of elements of yoga gymnastics in the process of physical education of children 5-6 years contributed to a significant increase in physical fitness and improve the musculoskeletal system of children in experimental groups compared to controls. At the beginning of the experiment, deviations from the norm of the musculoskeletal system were observed in 47.8% of 5-year-old children. The largest number of these children had scoliotic posture - 17.4%, the rest - kyphotic posture and flat feet. After the experiment, the number of healthy children in experimental groups (EG) increased compared to the control group (CG) by 17.4%, and the number of children with scoliotic posture and flat feet, on the contrary, decreased in children EG by 8.6%. In the EG groups of 6-year-old children there were more drastic changes in the state of the musculoskeletal system compared with children in CG. Thus, in EG the number of healthy children increased by 20.4% compared to CG, and the number of children with scoliotic posture decreased by 18.8%. There were also positive changes in the number of children in EG who had kyphotic posture and flat feet (6.8% less than in CG).

Key words: musculoskeletal system, children 5-6 years of age, oriental health systems.

Анотація

Вступ. У зв'язку з погіршенням стану здоров'я і зниженням рівня фізичної підготовленості дошкільнят важливого значення набуває інноваційна діяльність у фізкультурно-оздоровчій роботі закладу дошкільньої освіти. Впровадження сучасних технологій у процес дошкільнього фізичного виховання залишається обмеженим, що робить актуальним науковий пошук в цьому напрямі.

Мета роботи: впровадити та перевірити ефективність використання засобів гімнастики хатха-йога щодо профілактики і корекції опорно-рухового апарату дітей 5-6 річного віку в процесі фізичного виховання в умовах закладів дошкільньої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз; систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні (спостереження, експерименти); медико-біологічні (тестова карта В.Ю. Давидова); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати аналізу друкованих та електронних джерел інформації дозволяють стверджувати, що у вирішенні проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості, а також – профілактики і корекції порушень постави дітей старшого дошкільнього віку значний потенціал і можливості має використання в процесі фізичного виховання засобів йога-гімнастики в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять. Виявлено, що з восьми ступенів хатха-йоги дітям дошкільнього віку доступними є 3 перших ступеня: пози – асани, динамічні вправи – віньяси, дихальні вправи – пранаяма. Організаційно-методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами йога-гімнастики відповідали основним дидактичним закономірностям, правилам і принципам побудови педагогічного процесу з фізичного виховання, а також враховували вікові особливості нормування загальної і вибіркової величини фізичних навантажень.

Висновки. Проведений аналіз результатів формувального експерименту свідчить, що впровадження елементів йога-гімнастики у процес фізичного виховання дітей 5-6 років сприяло значному покращенню стану опорно-рухового апарату дітей експериментальних груп порівняно з контрольними.

На початку експерименту відхилення від норми стану опорно-рухового апарату спостерігалось у 47,8% дітей 5-річного віку. Найбільша кількість цих дітей мали сколіотичну поставу – 17,4%, решта – кіфотичну поставу і плоскостопість. Після експерименту збільшилась кількість здорових дітей в експериментальній групі (ЕГ) у порівнянні з контрольною групою (КГ) на 17,4%, а кількість дітей зі сколіотичною поставою і плоскостопістю навпаки зменшилась у дітей ЕГ на 8,6% . В ЕГ групах дітей 6-річного віку відбулися більш кардинальні зміни у стані опорно-рухового апарату у порівнянні з дітьми КГ. Так, в ЕГ кількість здорових дітей збільшилась на 20,4% у порівнянні з КГ, а кількість дітей зі сколіотичною поставою зменшилась на 18,8% . Також відбулися позитивні зрушення щодо кількості дітей в ЕГ, які мали кіфотичну поставу і плоскостопість (на 6,8% менше, ніж у КГ).

Ключові слова: опорно-руховий апарат, діти 5-6 років життя, східні оздоровчі системи.

Аннотация

Введение. В связи с ухудшением состояния здоровья и снижением уровня физической подготовленности дошкольников важное значение приобретает инновационная деятельность в физкультурно-оздоровительной работе учреждения дошкольного образования. Внедрение современных технологий в процесс дошкольного физического воспитания остается ограниченным, что определяет актуальность научного поиска в этом направлении.

Цель работы: внедрить и определить эффективность использования средств гимнастики хатха-йога для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата детей 5-6 лет в процессе физического воспитания в условиях учреждений дошкольного образования.

Методы исследования: теоретический анализ, систематизация и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические (наблюдения, эксперименты); медико-биологические (тестовая карта В.Ю. Давыдова); методы математической статистики

Результаты исследования. Результаты анализа печатных и электронных источников информации позволяют утверждать, что для решения проблемы повышения уровня физической подготовленности, а также – профилактики и коррекции нарушений осанки детей старшего дошкольного возраста имеют значительный потенциал и средства йога-гимнастики, которые можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительных занятий. Виявлено, что из восьми степеней хатха-йоги дітям дошкільнього віку доступні 3 перші ступені: пози – асани, динамічні вправи – віньяси, дихальні вправи – пранаяма. Організаційно-методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами йога-гімнастики відповідали основним дидактичним закономірностям, пра-

вилам и принципам построения педагогического процесса в физическом воспитании. Также были учтены возрастные особенности нормирования общей и выборочной величины физических нагрузок.

Выводы. Проведенный анализ результатов формирующего эксперимента свидетельствует о том, что внедрение элементов йога-гимнастики в процесс физического воспитания детей 5-6 лет способствовало значительному улучшению состояния опорно-двигательного аппарата детей экспериментальных групп по сравнению с контрольными. В начале эксперимента отклонение от нормы состояния опорно-двигательного аппарата наблюдалось у 47,8% детей 5-летнего возраста. Наибольшее количество детей имели сколиотическую осанку – 17,4%, остальные – кифотическую осанку и плоскостопие. После эксперимента увеличилось количество здоровых детей в экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ) на 17,4%, а количество детей, имеющих сколиотическую осанку и плоскостопие, наоборот, уменьшилось у детей ЭГ на 8,6%. В ЭГ группах детей 6-летнего возраста произошли более кардинальные изменения в состоянии опорно-двигательного аппарата по сравнению с детьми КГ. Так, в ЭГ количество здоровых детей увеличилось на 20,4% по сравнению с КГ, а количество детей со сколиотической осанкой уменьшилось на 18,8%. Также произошли положительные сдвиги по количеству детей в ЭГ, которые имели кифотическую осанку и плоскостопие (на 6,8% меньше, чем в КГ).

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, дети 5-6 лет жизни, восточные оздоровительные системы.

Постановка проблеми. Формування соціально-активної особистості у поєднанні з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки до життя у сучасному суспільстві. Особливого значення набуває це положення у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку, що відзначено у законодавчих документах [2, 8, 9, 10].

В умовах сьогодення саме фізичне виховання може бути особливим видом діяльності, що сприяє вихованню не тільки фізичних якостей, але й розвитку морально-етичної, інтелектуальної, креативної сфери, пов'язаних з формуванням гармонійно розвинутої особистості дитини. Багато проблем навчання, духовного розвитку обумовлені дефектами фізичного і психічного стану дітей [4, 13, 14, 15, 21]. У той же час, можливості, пов'язані з використанням традиційних методів відновлення здоров'я різко зменшуються, і такі фактори, як повноцінне харчування, здоров'я екологія, займають все менше місця на фоні домінуючого впливу нервово-психічних перенавантажень.

Зростаюча напруженість ситуації потребує формування такого підходу в процесі фізичного виховання дітей, який мав би за основу використання внутрішніх сил

організму, дозволив би активно керувати розвитком його адаптаційних можливостей, забезпечуючи стійкість до впливів різноманітних стрес-факторів [3, 16].

Саме тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методів, що підвищують резервні можливості організму дитини, є досить актуальним. Використання нетрадиційних методів оздоровлення сприяє формуванню, зміцненню і збереженню фізичного, психічного, і соціального здоров'я молодого покоління. Це зумовлене тим, що зазначені методи спрямовані на максимальне усунення негативних факторів у психічному, біологічному, соціальному розвитку дитини і створенню позитивного мікро- і макроклімату навколо неї [13, 20].

У вирішенні проблеми оптимізації психофізичного стану дітей позитивне значення може мати застосування елементів східних оздоровчих систем. Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити висновки про використання у фізичному вихованні дітей нетрадиційних засобів східних оздоровчих гімнастик з метою оптимізації їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я.

Так, результати дослідження

Я.К. Вітос [6] свідчать про позитивний вплив занять з елементами східних єдиноборств на показники здоров'я і фізичної підготовленості дошкільників. Л.С. Михно [12] теоретично обґрунтувала та розробила модель організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки, яка сприяла покращенню показників їх фізичного і психологічного стану. С.П. Рябініним [17] обґрунтовано доступність вправ початкових ступенів хатха-йоги (асани, віньяса, пранаяма) для занять з дітьми дошкільного віку. Але, відомостей щодо ефективності впровадження елементів східних оздоровчих гімнастик у практику дошкільного фізичного виховання виразно бракує, що і обумовило актуальність даного дослідження.

Дослідження виконано згідно наукової теми кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Університету Григорія Сковороди в Переяславі «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847).

Мета роботи – впровадити та перевірити ефективність ви-

користання засобів гімнастики хатха-йога щодо профілактики і корекції опорно-рухового апарату дітей 5-6 річного віку в процесі фізичного виховання в умовах закладів дошкільної освіти.

Матеріали і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні (спостереження, експерименти); медико-біологічні (тестова карта В.Ю. Давидова); методи математичної статистики.

У ході експерименту було проведено дослідження впливу вправ хатха-йоги на поставу і склепіння ступнів дітей. Обстеження проводилося лікарями дитячої поліклініки м. Переяслав (Київська область) і медичною сестрою ЗДО № 9 «Сонечко». Експеримент проводився в умовах дошкільної установи, за письмової згоди батьків. Початкове обстеження дітей було проведене у вересні 2019, а кінцеве у березні 2020 р. у двох середніх та двох старших групах (всього 116 дітей). В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі впровадженої методики оздоровчої йога-гімнастики у процес фізичного виховання старших дошкільників, а у контрольних групах всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилося згідно із загальноприйнятою методикою.

У дослідженні взяли участь 116 дітей (57 дітей контрольної групи, 59 дітей експериментальної групи).

Для виявлення порушень постави ми використовували тестову карту, розроблену В.Ю. Давидовим [7] у процесі огляду дитини. Порядок огляду:

1. Огляд спереду, руки опущенні уздовж тулуба – визначається форма ніг, положення голови, шиї, симетрія плечей, «трикутник» талії.

2. Огляд збоку – визначається форма грудної клітки, живота,

спини.

3. На кінець дослідження дитини пропонується зробити декілька кроків для виявлення можливих порушень ходи.

За допомогою скрінінг-тесту постава оцінюється за наступними градаціями:

1. Нормальна постава – негативні відповіді на всі запитання.

2. Деякі відхилення – позитивні відповіді на одне або декілька питань (від 3 до 7 включно).

3. Значні порушення постави – позитивні відповіді на питання 1,2,8,9,10 (одне або декілька).

Методи математичної статистики були використані з метою інтерпретації отриманого фактичного матеріалу. Вираховувались основні статистичні показники: середнє арифметичне значення (X), похибка середньоарифметичного значення (S), середнє квадратичне відхилення (m). Для розрахунків був використаний пакет стандартних програм «Statistika».

Результати дослідження і дискусія. В останні роки велика увага приділяється нетрадиційним оздоровчим системам, що дозволяє домогтися гарних результатів у зберіганні і зміцненні здоров'я дітей. Особливе місце серед них посідає оздоровча система йоги. Йога – це єднання всіх сфер людського буття: духовного, психічного і фізичного. В індійській філософії йоги існує думка, що тіло людини є здоровим доти, поки гнучким і здоровим є її хребет.

Хатха-йога – це комплексна оздоровча система, яка сприяє розвитку та відновленню людини, система фізичного, розумового і духовного загартування. На думку фахівців, хатха-йога не тільки удосконалює тіло і органи чуття, але є засобом психорегулюючого тренування, розслаблення, концентрації уваги на «внутрішніх» відчуттях і сенсу вправ [1].

Нами пропонуються нетрадиційні підходи до проведення занять з фізичного виховання, які

засновані на використанні засобів оздоровчої гімнастики хатха-йоги з метою попереджень порушень опорно-рухового апарату і зміцнення здоров'я дітей. Включення оздоровчих поз йоги впливає не тільки на ті чи інші групи м'язів, а також на систему дихання і кровообігу. Дихальні вправи сприяють зміцненню міжреберних м'язів і діафрагми, що удосконалює дихальний механізм. Важливе місце в занятті займає психофізичне тренування, яке через розвиток уяви, створення уявного образу впливає на психом'язовий механізм, на соматичну і фізіологічну сфери організму.

Гімнастика хатха-йога дозволяє одночасно працювати з усіма системами організму: опорно-руховою, м'язовою, серцево-судинною, гуморальною, дихальною, кровоносною, нервовою. Вона передбачає розвиток особистісних якостей і розширення функціональних можливостей організму [4, 19].

Застосування елементів хатха-йоги передбачає дотримання певних методичних положень.

Послідовність рухів частинами тіла при заняттях йоогою. Оздоровчо-терапевтичний вплив вправ хатха-йоги спрямованих зверху вниз. Спочатку виконуються вправи, які впливають на м'язи голови, шиї, рук, тулубу, ніг. Всі вправи поділяються на статичні (асани), динамічні (віньяси) і вправи, що впливають на залози внутрішньої секреції, ендокринну систему. У комплексі вони розташовуються відповідно до їх терапевтичної спрямованості: від голови до ніг. Вправи послідовно виконуються у наступних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. При визначенні місця асани в комплексі необхідно пам'ятати, що спрямованість терапевтичного впливу вправ дотримується і всередині кожної групи. Тобто, спочатку виконуються вправи у вихідному положенні стоячи, потім сидячи і лежачи.

Дозування і порядок виконання. Важливим питанням є дозування вправ, яке у більшості друкованих праць з йоги не обговорюється. Якщо не вказується, скільки разів виконується вправа, то її треба виконувати тільки один раз, а якщо вказано про необхідність повторення, то її треба виконувати тільки два рази. Є вправи, які виконуються із затримкою дихання, на максимальній паузі після вдиху або після видиху. При цьому, як тільки з'являються перші відчуття дискомфорту, треба відразу ж закінчувати виконання вправ [18].

Дозування вправ гімнастики хатха-йога з дітьми дошкільного віку залежить від віку дитини, якості виконання нею вправи, фізичної підготовленості. На початку засвоєння нових рухів дозування вправ гімнастики хатха-йога може бути більшим, ніж в подальшому, коли воно буде якісно виконуватися, оскільки діти поступово усвідомлюють просторове розташування частин тіла і послідовність їх руху, узгодженість з ритмом дихання. У міру оволодіння правильною просто-

рово-часовою структурою рухів дозування зменшується. Однак за рахунок правильної синхронізації рухів частин тіла і дихання поступово збільшується час виконання вправи, а її темп уповільнюється.

На початковому етапі навчання необхідно приділити особливу увагу розвитку рухливості в кульшових суглобах, зміцненню м'язів плечового пояса. Важливо розвивати групи м'язів, які фіксують поперековий і шийний відділи хребта, а також всі дрібні м'язи паравертебрального корсету. Розвиток гнучкості в кульшових суглобах дозволяє контролювати положення таза у всіх положеннях тіла і фіксувати його горизонтально у подовжній площині тіла [4, 5, 11].

Основи техніки безпеки на фізкультурних заняттях. Необхідно поступово збільшувати дозування навантаження і поступово переходити від простих вправ до складних, від кількості рухів до їх якості. Найбільш вразливі місця – поперековий і шийний відділи хребта, коліна, лікті, пальці, тому необхідна обережність під час виконання вправ, а також – поступо-

вість у збільшенні навантаження.

Приблизний зміст фізкультурного заняття з елементами хатха-йоги.

Підготовча частина заняття починається з оволодіння увагою дітей, яка подумки фіксується на будь-якому образі. Потім виконуються динамічні вправи на рівновагу, корекцію постави і плоскостопості. Дітям надаються позитивні установки на різні уявні образи, що сприяє концентрації уваги на власному тілі. Потім виконуються повільний біг тривалістю до 1,5-2 хвилин, з переходом на ходьбу, стройові вправи.

Основна частина. Вправи гімнастики хатха-йога спочатку виконуються у вихідному положенні – стоячи, це може бути комплекс вправ «Привітання Сонця» або подібні до нього, які мають загальний вплив на весь організм. Перед початком його виконання необхідний додатковий психологічний настрій через слово на уяву дітей для виконання рухових дій. Стислими, точними фразами у формі невеликого оповідання педагог розповідає, для чого виконуються вправи і ніби подумки переносить дітей у цей образ. Наприклад: «Діти, ми не чуємо, як сходить або заходить Сонце, але ми завжди відчуваємо, чи є воно на небі, нам холодно або тепло, сумно або радісно. Під цілющими, теплими променями Сонця просинається Земля після холодної зими, тануть сніги, оживає природа, розквітають квіти! Діти, привітаємо Сонце і відчуємо в собі тепло його променів!». Привітання Сонця в залежності від підготовленості групи та завдань уроку виконується 1-2 рази. Потім виконуються оздоровчі «він'яси» у вихідному положенні стоячи: це «жим однією ногою в поздовжньому випаді» (в.п. – широка стійка; 1-2 – напівприсід на одній; 3-4 – в.п.), «жим двома ногами в поперечному випаді» (в.п. – широка стійка; 1-2 – напівприсід на двох; 3-4 – в.п.), «трикутник»

Таблиця 1

Тестова карта для виявлення порушень постави (за В.Ю.Давидовим, 2012)

№ п/п	Ознака	Відповідь	
1	Виразне ураження органів руху, яке обумовлене вродженими вадами, травмою, хворобою	Так	Ні
2	Голова, шия відхилені від середньої лінії; плечі, лопатки, стегна знаходяться асиметрично	Так	Ні
3	Грудна клітка – «куряча», «лійкоподібна», деформована	Так	Ні
4	Надмірне збільшення або зменшення фізіологічних вигинів хребта (наявність шийного лордозу, грудного кіфозу, поперекового лордозу)	Так	Ні
5	Надмірне відставання лопаток	Так	Ні
6	Надмірне виступання живота	Так	Ні
7	Порушення вісей нижніх кінцівок	Так	Ні
8	Нерівність «трикутників» талії	Так	Ні
9	Вальгусне розташування п'яток (вісь п'яток відхилена назовні)	Так	Ні

Таблиця 2

Показники стану опорно-рухового апарату дітей 5-річного віку експериментальної і контрольної груп

Ортопедичні відхилення	До експерименту		Після експерименту				Різниця	
	Загальна (n=46)		Контрольна (n=23)		Експериментальна (n=23)		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Норма	24	52,2	11	47,8	15	65,2	4	17,4
Сколіотична постава	8	17,4	5	21,7	3	13,1	2	8,6
Кіфотична постава	7	15,2	3	13,1	3	13,1	0	0
Плоскостопість	7	15,2	4	17,4	2	8,6	2	8,6

(в.п. – стійка ноги нарідно; 1-2 – нахил тулуба вправо, права рука вниз, ліва – вгору; 3-4 – в.п.).

Далі виконуються вправи у положенні сидячи та лежачи на животі, спині. Всебічний і вибірко-вий вплив на частини тіла за допомогою асан і він'яс дозволяє розвивати певні групи м'язів, а також навчати дітей руховим діям. Вправи виконуються у поєднанні з психофізичним тренуванням. Наприклад, діти стають у коло, беруться за руки і закривають очі, роблять 2-3 вдихи-видихи. Вихователь здійснює психофізичне налаштування на майбутню рухову діяльність, словом впливаючи на уяву дітей: «переносить» їх у ліс, гори, на квіткову галявину, туди, де буде уявно проводитися наступна частина заняття. Увага приділяється навчанню основним рухам і розвитку фізичних якостей. Виконуються вправи хатха-йоги на рівновагу, гнучкість, силу і корекцію постави, потім під керівництвом педагога проводиться психофізичне тренування в ігровій формі з 2-хвилинної релаксацією у позах розслаблення: «зайця», «тигра» або «жаби».

Заключна частина. Проводиться гра або естафета невеликої інтенсивності, яка закінчується грою на увагу. В кінці заняття діти сідають у пози «лотоса», «по-турецьки» або лягають у пози «тигра», «шавасана» і під тиху, спокійну музику за допомогою психофізичного впливу (слова) здійснюється повна

релаксація. Діти під дією своєї уяви переносяться в ліс, в гори, на галявину з квітами, до моря. Подумки розмовляють з квітами, птахами, природою. Наповнюються любов'ю до оточуючого їх світу, до людей, батьків, тварин, себе. Вчаться відчувати, розмовляти зі своїми внутрішніми органами (серцем, печінкою, легенями), любити їх. Вчаться свідомо включати в роботу свою захисну систему, відчувати себе в єдності зі світом.

Після релаксації дітям пропонується розповісти, що вони бачили у своїй уяві, де були, що відчували. Слід морально заохотити тих, у кого були яскраві образи, хто повністю зміг подорожувати в своїй уяві по запропонованим вихователем місцях природи. Потім підбиваються підсумки заняття, і діти отримують домашнє завдання.

Прийоми психологічної корекції і релаксації, в залежності від фізичного навантаження, застосовуються у всіх частинах заняття для зняття нервової і фізичної напруги.

В основі методики проведення заняття лежать методи оволодіння психофізичним тренуванням у поєднанні з дихальними вправами, психічного та м'язового розслаблення, що досягається за рахунок ідеомоторного механізму, заснованого на образному уявленні, а також – способи оволодіння грудним, ключичним, черевним або діафрагмальним і мішаним типами дихання. Вправи

на дихання можуть виконуватися в одній з трьох поз: стоячи, сидячи, лежачи. Вибір поз залежить від віку, рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей.

Заняття з дітьми дошкільного віку за методикою гімнастики хатха-йога несуть в собі потужний позитивний емоційний фактор, і діти легко адаптуються до її впливу. Тривале виконання комплексу вправ хатха-йога дозволяє засвоювати найрізноманітніші вправи, що сприяють формуванню рухових навичок стояння, ходьби, сидіння, розвитку фізичних якостей, вихованню правильної постави, координації рухів і дихання.

Одним з основних завдань його-гімнастики в роботі з дітьми є проведення корекції при порушенні постави у розвантажувальних для хребта положеннях – на четвереньках, сидячи, лежачи на животі та спині.

Вправи гімнастики хатха-йога, що виконуються в положенні лежачи, сприяють усуненню перевантаження ростових зон хребців і створенню рівномірного на них тиску, благотворно впливають на кістково-м'язовий апарат і внутрішні органи. Під час їх виконання усувається вертикальне статичне навантаження на хребет, що є особливо цінним у роботі з дітьми, які мають порушення постави або викривлення хребта. Систематичне виконання вправ гімнастики хатха-йога в цих положеннях допомагає позбутися

Показники стану опорно-рухового апарату дітей 6-річного віку експериментальної і контрольної груп

Ортопедичні відхилення	До експерименту		Після експерименту				Різниця	
	Загальна (n=70)		Контрольна (n=34)		Експериментальна (n=36)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Норма	27	38,6	11	32,4	19	52,8	8	20,4
Сколіотична постава	14	20,0	7	20,6	5	13,8	2	18,8
Кіфотична постава	19	27,1	8	23,5	6	16,7	2	6,8
Плоскостопість	10	14,3	8	23,5	6	16,7	2	6,8

сутулості, функціональних відхилень у стані хребта у фронтальній площині, зменшити лордоз і кіфоз у дітей.

Під час виконання вправ у положенні стоячи велике навантаження здійснюється на м'язи спини, ніг і на склепіння стоп. Також великий тренувальний вплив відбувається на вестибулярний апарат дітей, викликаючи пристосувальні реакції, тим самим удосконалюючи функції рівноваги і збереження пози тіла в просторі.

Вправи гімнастики хатха-йога, що виконуються у нахилі, з помірним розтягуванням хребта за рахунок посилення впливу на зв'язково-м'язовий апарат масою тіла дитини, розвивають гнучкість. Розтягування слугує для м'язів подразником і змінює їх скоротливі властивості. При повторних рухах відбувається чергування напруження і розслаблення м'язів, тонус їх підвищується і у дітей виробляється здатність до свідомого контролю за власними рухами.

Разом зі вправами, спрямованими на розвиток гнучкості, для дітей 5-6 років необхідно скласти комплекси вправ, які розвивають інші фізичні якості – силу, витривалість, координацію, що сприяє формуванню правильної постави.

Розподіл засобів гімнастики хатха-йога у навчальному процесі базується на знанні позитивного і негативного «перенесення» рухових навичок і узгодженості

розвитку фізичних якостей. Послідовність застосування комплексів визначається «слідовими» явищами, які залишаються після виконання вправ певної направленості (розвиток сили, гнучкості, витривалості та ін.), а також особливостями сенситивного розвитку фізичних якостей у дітей різного віку.

Ефективність використання різних вправ гімнастики хатха-йога у роботі з дітьми дошкільного віку досягається за умов дотримання відповідності між метою вправи, її структурою, взаємозв'язком з основними руховими діями і дозуванням вправи. Незнайомі дітям вправи краще вивчати на початку основної частини заняття, а після її засвоєння дітьми включати у цілісний комплекс. На одному занятті можливо засвоєння 2-3 нових вправ, схожих за структурою виконання.

Основна форма проведення занять з навчання вправ гімнастики хатха-йога – урочна (фізкультурні заняття), які проводяться не менше 3-х разів на тиждень. Залежно від мети заняття час, витрачений на виконання вправ час, становить від 10 до 15 хвилин. Доцільно застосовувати засвоєні вправи хатха-йоги в процесі проведення ранкової гімнастики і після денного сну.

З урахуванням цих положень нами були розроблені плани-конспекти фізкультурних занять із елементами хатха-йоги.

Таким чином, основні особ-

ливості методики застосування гімнастики хатха-йога для дітей дошкільного віку визначаються віком дитини, фізіологічними принципами сенситивного розвитку фізичних якостей і становленням основних рухів. У старшому дошкільному віці можливе застосування повноцінних комплексів вправ хатха-йоги для розвитку фізичних якостей, становлення рухових навичок і вдосконалення функціональних можливостей дітей.

Для вирішення освітніх і оздоровчих завдань, ефективного засвоєння матеріалу, чіткої організації занять рекомендуються наступні способи організації дітей на заняттях: фронтальний, груповий, індивідуальний. Доцільне використання також різних типів занять (навчальне, навчально-ігрове, контрольне), в основі яких лежать дидактичні педагогічні принципи – доступності, систематичності, послідовності.

Отже, аналіз наукової літератури дозволив визначити засоби йога-аеробіки, придатні до використання у процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку: статичні та динамічні асани, вправи на рівновагу, дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу. Однак усі перераховані засоби потребували адаптації з урахуванням віку дітей, їх психологічних особливостей, стану функціональних систем та опорно-рухового апарату, інтересів і мотивів.

Модифікація засобів хатха-йоги до використання у фізичному вихованні молодших школярів представлена у дисертаційному дослідженні Л.С. Михно (2017). Деякі положення розробленої дослідницею моделі організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, на основі використання йога-аеробіки були адаптовані та застосовані нами у роботі з дітьми 5-6 років. Авторкою були спеціально відібрані та адаптовані до використання у фізичному вихованні молодших школярів доступні для дітей асани. Перевагу було надано травмобезпечним вправам, які виконуються із вихідних положень лежачи на спині та животі, в упорі лежачи та упорі лежачи позаду, в упорі на колінах. Ці вихідні положення дозволяють задіяти в роботі потрібні м'язові групи та при цьому не перевантажують хребет.

З метою підвищення інтересу до виконання асан для кожної з вправ Л.С. Михно були складені невеличкі, нескладні для запам'ятовування вірші. Необхідно відмітити, що їх використання допомогло дітям швидко запам'ятати послідовність дій і надали вправам емоційного забарвлення. Виконання вправ під речитатив сприяло вирішенню наступних завдань: речитатив задавав ритм виконання вправи; діти, проговорюючи вголос текст вірша, не мали змоги затримувати дихання під час виконання вправи [12].

Оскільки на заняттях із дітьми недоцільно використовувати індійські назви асан, називали вправи, застосовуючи переклад: «коники», «кіт», «черепаха» і т. ін. Дітям подобається ця «гра в тварин», і вони швидко запам'ятовують техніку виконання вправ. Змістовне наповнення віршів допомагає створити в уяві дітей добре відомі образи, стимулює розвиток творчих здібностей – уяви, пам'яті тощо. Необхідність утримувати деякий час ста-

тичне положення тіла пояснювали дітям казковими чарами.

Із усіх дихальних технік ми вибрали найбільш ефективні для оздоровлення та прості у виконанні: заспокійливе, абдомінальне та повне дихання.

Відомо що функціональний стан дитини у значній мірі залежить від стану опорно-рухового апарату дитини. У наш час спостерігається широке розповсюдження порушень постави у дошкільнят. Найбільш розповсюдженими є такі порушення: асиметрія плечей, «трикутник» талії, положення лопаток. У більшості випадків ці порушення мають функціональний характер і піддається корекції.

У ході експерименту було проведено дослідження впливу вправ хатха-йоги на поставу дітей. Обстеження проводилося лікарями дитячої поліклініки м. Переяслав і медичною сестрою ЗДО № 9 «Сонечко». Експеримент проводився в умовах дошкільної установи. Початкове обстеження дітей було проведено у грудні 2019, а кінцеве – у березні 2020 р. у двох середніх та двох старших групах (всього 116 дітей).

У таблицях 2 і 3 наведені дані щодо змін у стані опорно-рухової системи дошкільнят під впливом запропонованих підходів.

На початку експерименту відхилення від норми стану опорно-рухового апарату спостерігалось у 47,8% дітей 5-річного віку. Найбільша кількість цих дітей мали сколіотичну поставу – 17,4%, решта – кіфотичну поставу і плоскостопість. Після експерименту збільшилась кількість здорових дітей в ЕГ у порівнянні з контрольною групою (КГ) на 17,4%, а кількість дітей зі сколіотичною поставою і плоскостопістю навпаки зменшилась у дітей ЕГ на 8,6%.

В ЕГ групах дітей 6-річного віку відбулися більш кардинальні зміни у стані опорно-рухового апарату у порівнянні з дітьми КГ.

Так, в ЕГ кількість здорових дітей збільшилась на 20,4% у порівнянні з КГ, а кількість дітей зі сколіотичною поставою зменшилась на 18,8%. Також відбулися позитивні зрушення щодо кількості дітей в ЕГ, які мали кіфотичну поставу і плоскостопість (на 6,8% менше, ніж у КГ).

Таким чином отримані результати свідчать про ефективність застосування елементів хатха-йоги у роботі з дітьми 5-6-річного віку, що свідчить про доцільність її використання в процесі фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.

Висновки. Результати аналізу друкованих та електронних джерел інформації дозволяють стверджувати, що у вирішенні проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості, а також – профілактики і корекції порушень постави дітей старшого дошкільного віку значний потенціал та можливості має використання в процесі фізичного виховання засобів йога-гімнастики в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

Виявлено, що з восьми ступенів хатха-йоги дітям дошкільного віку доступними є 3 перших ступеня: пози – асани, динамічні вправи – він'яси, дихальні вправи – пранаяма.

Методика використання вправ хатха-йоги у дошкільному фізичному вихованні дозволяє: виконувати і засвоювати на більш високому якісному рівні стройові й загальнорозвивальні вправи; основні рухи та їх різновиди (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння і повзання, збереження рівноваги); розвивати фізичні здібності; здійснювати профілактику і корекцію порушень опорно-рухового апарату; виконувати дихальні вправи у поєднанні з елементами хатха-йоги, що сприяє функціональному вдосконаленню організму; формувати позитивне ставлення до навколишнього світу; здійснювати регуляцію психо-

емоційного стану дитини в процесі психофізичного тренування, релаксації.

Організаційно-методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами йога-гімнастики відповідали основним дидактичним закономірностям, правилам і принципам побудови педагогічного процесу і фізичного виховання,

а також враховували вікові особливості нормування загальної і вибіркової величини фізичних навантажень.

Проведений аналіз результатів формувального експерименту свідчить, що впровадження елементів йога-гімнастики у процес фізичного виховання дітей 5-6 років сприяло значному покращенню стану опорно-рухового апарату

дітей експериментальних груп порівняно з контрольними.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність застосування елементів хатха-йоги у роботі з дітьми 5-6-річного віку, що свідчить про доцільність її використання в процесі фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.

Література

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.С. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посібник. Київ.: ВД «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / [наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко]. 3-є вид., випр. Київ.: Світоч, 2009. 430 с.
3. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини. Дошкільне виховання. №9. 2012. С. 3-7.
4. Бойко В.С. Йога. Скрытые аспекты практики. Минск: Вида-Н, 2008. 397 с.
5. Бондарь Е.М. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей 5-6 лет с учетом пространственной организации их тела: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. Киев, 2009. 21с.
6. Вітос Я.К. Розв'язок психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2015. 21 с.
7. Давыдов В.Ю. Скрининг-тесты и организация медико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников. Самара, 2012. 148 с.
8. Закон України «Про внесення змін до законодавчих актів з питань загальної середньої та дошкільної освіти щодо організації навчально-виховного процесу», від 06.07.2010 р. № 2442 – VI.
9. Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 року № 2402-111.
10. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // <http://www.rada.gav.ua>
11. Кашуба В.А., Бондарь Е.М., Гончарова Н.Н., Носова Н.Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа – Друк, 2016. 232 с.
12. Михно Л.С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. – 24.00.02. Київ, 2017. 21 с.
13. Пангелова Н., Цапук Д. Східні оздоровчі системи

References

1. Antonik V.I., Antonik I.P., Andrianov V.E. Anatomy, physiology of children with the basics of hygiene and physical culture: textbook. Kyiv: PH «Professional», Center for Educational Literature, 2009. 336 p.
2. Basic program of preschool child development «I am in the World» / [scientific supervisor and general editor O.L. Kononko]. 3rd ed., corrected. Kyiv.: Svitoch, 2009. 430 p.
3. Bohinich O. Health and physical development of the child. Preschool education. №9. 2012. pp. 3-7.
4. Boyko V.S. Yoga. Hidden aspects of practice. Minsk: Vida-N, 2008. 397 p.
5. Bondar Ye. M. Correction of functional disorders of the musculoskeletal system of children 5-6 years taking into account the spatial organization of their body: author's ref. dis. cand. sciences in phys. ed. and sports: special. 24.00.02 - Physical culture, physical education of different groups of the population. Kyiv, 2009. 21 p.
6. Vitos Ya. K. Development of psychomotor skills of children 5-6 years old by means of martial arts: author's ref. dis. ... cand. Sciences in Phys. ed. and sports: 24.00.02. Lviv, 2015. 21 p.
7. Davydov V.Yu. Screening tests and organization of medical and pedagogical control over the physical development of preschoolers. Samara, 2012. 148 p.
8. Law of Ukraine «On Amendments to Legislative Acts on General Secondary and Preschool Education on the Organization of the Educational Process», dated July 6, 2010 № 2442 – VI.
9. Law of Ukraine «On Amendments to Legislative Acts on General Secondary and Preschool Education on the Organization of the Educational Process», dated July 6, 2010 № 2402-111.
10. Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports» // <http://www.rada.gav.ua>
11. Kashuba V.A., Bondar Ye.M., Goncharova N.N., Nosova N.L. Formation of human motility in the process of ontogenesis: monograph. Lutsk: Vezha - Druk, 2016. 232 s.
12. Mykhno L.S. Physical education of junior school-

- у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С.222-226.
14. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2014. 39 с.
15. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання : [монографія]. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
16. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція): У 2ч. Ч. II. Від трьох до шести (семи) років. / Аксьонова О.П., Артемова Л.В., Мартиненко О.В. та ін.; наук.кер. О.Л. Кононко. Київ: ТОВ «МЦФЕР», 2014. 452 с.
17. Рябинин С.П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Красноярск, 2005. 165 с.
18. Свами Вишну-девананда: Полная иллюстрированная книга йоги: пер. с англ. Москва.: Периодика, 2009. 204 с.
19. Хиттмен Р.Л. Йога-путь к физическому совершенству. Пер. с англ. Ю.Г. Гандин. Москва. Аспект-пресс, 1991. 144 с.
20. Чайка Д. Рівень розвитку фізичних якостей дітей на етапі підготовки до шкільного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 236-238.
21. Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevych, Maria Panhelova, Pyvovar Andriy, Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. International journal of applied exercise physiology. 9(1). Iran. 2020. P. 73-88.
13. Panhelova N., Tsapuk D. Oriental health systems in the physical education of older preschool children. Sports Bulletin of the Dnieper. 2018. №1. P.222-226.
14. Pangelova N.Ye. Theoretical and methodological principles of forming a harmoniously developed personality of a preschool child in the process of physical education: author's ref. dis. ... Dr. Sciences in Phys. ed. and sports: 24.00.02. Kyiv, 2014. 39 p.
15. Panhelova N.Ye. Formation of harmoniously developed personality of preschool children in the process of physical education: [monograph]. Pereiaslav-Khmelnitsky: FOP Lukashevich O.M., 2013. 432 p.
16. Preschool Child Development Program «I am in the World» (new edition): In 2 parts. Part II From three to six (seven) years. / Aksionova O.P., Artemova L.V., Martinenko O.V. etc.; scientific supervisor O.L. Kononko. Kyiv: Kyiv: MCFER Ltd., 2014. 452 p.
17. Riabinin S.P. Features of the method of using hatha yoga gymnastics in the physical education of preschoolers: author's ref. dis. ... Cand. ped. science. - 13.00.04. Krasnoarsk, 2005. 165 p.
18. Svami Vishnu-Devananda: Complete Illustrated Yoga Books: trans. from English. Moscow: Periodicals, 2009. 204 p.
19. Hittman R.L. Yoga is the path to physical perfection. Trans. from English Yu. H. Handin. Moscow. Aspect-press, 1991. 144 p.
20. Chaika D. The level of development of children's physical qualities at the stage of preparation for school. Sports Bulletin of the Dnieper. 2016 №3. Pp. 236-238.
21. Nataliia Panhelova, Tetiana Krutsevych, Maria Panhelova, Pyvovar Andriy, Ruban Vladislav, Tetiana Trotsenko, Tetiana Kravchenko, Bazylevych Nataliia. Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. International journal of applied exercise physiology. 9(1). Iran. 2020. P.73-88.

Пангелова Наталія

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
e-mail: kafeda.tmfvis@ukr.net, тел. 380979227234
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Рубан Владислав

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна
e-mail: ruban.vlad1991@ukr.net, тел. 380634957230

Пангелов Борис

Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна