

Павленкович С.С.,
*кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания ФГБОУ ВО «Саратовский национальный
исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского»*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ ХАТХА-ЙОГА НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка.

В широком смысле физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

Физическое воспитание детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. В этом возрасте развитие ребенка происходит динамично, но неравномерно, хотя в целом относительно высокими темпами. Это предъявляет большие требования к педагогическому процессу, и особенно – к деятельности воспитателя по физической культуре.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Целью физического воспитания в дошкольном учреждении является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение детьми основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом целенаправленно следует вести работу с детьми по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

В настоящее время большое внимание уделяется нетрадиционным оздоровительным системам, позволяющим добиться хороших результатов по сохранению и укреплению здоровья. Большую помощь на протяжении тысячелетий оказывает оздоровительная система Йоги.

Йога – это единение всех сфер человеческого бытия: духовного, психического и физического. У индийских йогов существует мнение, что тело человека до тех пор здорово, пока гибок и здоров позвоночник.

Хатха-йога – это комплексная оздоровительная система, развивающая и восстанавливающая человека, система физической, умственной и духовной тренировки. Когда разум и все органы тела функционируют гармонично и поддаются управлению, человек здоров и счастлив.

Дозировка упражнений гимнастики хатха-йога с детьми дошкольного возраста зависит от возраста ребенка, качества выполнения им упражнения, его физической подготовленности. Упражнения выполняются 1-3 раза, но не более 5-6 раз. В начале освоения намеченных новых движений дозировка упражнений гимнастики хатха-йога может быть более высокой, чем в дальнейшем, когда оно будет качественно выполняться, так как дети постепенно осмысливают пространственное расположение частей тела и последовательность их движения, напряжение и расслабление групп мышц, согласованность ритма дыхания с движением. По мере овладения правильной пространственно-временной структурой движений дозировка уменьшается. Однако за счет правильной синхронизации движения частей тела и дыхания в каждом повторении увеличивается время выполнения упражнения.

Состояние здоровья современных дошкольников характеризуется распространенностью морфофункциональных отклонений. Почти треть дошкольников имеют неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, низкую устойчивость организма к гипоксии. Пятый год жизни ребенка является критическим для многих параметров его физического состояния, что выражается в ослаблении некоторых звеньев мышечной системы, следствием которого, могут быть нарушения осанки, плоскостопия, искривления нижних конечностей.

В связи с этим проведена оценка уровня физического развития мальчиков и девочек среднего дошкольного возраста. В исследовании приняли участие 40 детей 4-5 лет, посещающих Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5» Кировского района г. Саратова. Все обследуемые были распределены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). В каждую группу вошли 10 мальчиков и 10 девочек в возрасте 4-5 лет.

Дошкольники контрольной группы занимались физической культурой на учебных занятиях в детском саду по общепринятой

методике, а обследуемые экспериментальной группы дополнительно занимались по методике развития физических качеств с использованием гимнастики хатха-йога. Занятия проводились 3 раз в неделю по 7-10 минут.

У обследуемых проводили оценку уровня физического развития. Анализ состояния осанки осуществляли по данным медицинских карт. Для изучения функционального состояния определяли реакцию организма на физическую нагрузку. Оценка степени переносимости организмом гипоксии проводили на основе проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Физическую подготовленность определяли по тестам «Бег зигзагом», «Челночный бег 3x10 м» и «Наклон туловища вперед».

В ходе исследования установлено, что для большинства дошкольников характерен средний уровень физического развития и соответствие антропометрических параметров среднестатистической норме. В начале года показатели мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных отличий.

По данным медицинских карт у 82% дошкольников выявлено нормальное состояние осанки и у 18% обследуемых – ее нарушения (сутулость, плоская спина и сколиоз). Эти нарушения носят пока еще функциональный характер и могут быть исправлены.

Проведенный анализ функционального состояния организма по показателям сердечно-сосудистой (ССС) и дыхательной систем показал, что в состоянии покоя средние величины интегральных параметров у дошкольников обеих групп соответствовали возрастным нормам и не имели внутригрупповых и межгрупповых достоверных различий.

Реакция со стороны ССС на физическую нагрузку по динамике пульса, артериального давления, а также времени восстановительного периода у большинства дошкольников была удовлетворительной.

Адаптационный потенциал в покое указывает на удовлетворительное состояние адаптации. Однако по результатам пробы Мартине-Кушелевского выявлено напряжение механизмов адаптации у всех без исключения обследуемых. Что указывает на несовершенство работы механизмов, регулирующих работу ССС.

По результатам проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе степень переносимости организмом гипоксии у большинства дошкольников оказалась удовлетворительной.

Сравнительная оценка уровня физической подготовленности в начале года у детей контрольной и экспериментальной групп принципиальных отличий не выявила. Но при сопоставлении результатов с нормативными данными у большинства обследованных обеих групп зафиксирован низкий уровень подготовленности по всем двигательным тестовым методикам.

К концу года произошло увеличение антропометрических параметров у мальчиков и девочек обеих групп. Однако достоверные изменения установлены по показателям роста у всех обследуемых, показателям жизненной емкости легких у мальчиков и девочек ЭГ и показателю окружности грудной клетки у мальчиков ЭГ.

Анализ состояния осанки в конце года показал, что систематическое выполнение упражнений гимнастики хатха-йога способствовало устранению сутулости и сколиоза у 2 дошкольников из экспериментальной группы.

В конце учебного года по результатам пробы с нагрузкой реакция со стороны ССС у дошкольников, занимающихся гимнастикой хатха-йога, была благоприятной, а в группе контроля – удовлетворительной.

Выявлена положительная динамика показателей физической подготовленности дошкольников обеих групп. Тем не менее, в контрольной группе средние показатели ловкости, быстроты и гибкости достоверно не отличались от первоначальных показателей. А в экспериментальной группе, проведенный на протяжении года цикл занятий со специально направленными физическими упражнениями гимнастики хатха-йога, оказал весьма существенное и эффективное влияние на уровень развития физической подготовленности.

Таким образом, период детства наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля за физическим развитием и физической подготовленностью ребенка. В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности ребенка-дошкольника раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям.

Библиографический список:

1. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2003. 192 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М.: Советский спорт, 2004. 308 с.
3. Орлова Л. Йога для всех. Минск: Харвест, 2007. 63 с.
4. Правдина Н.Б. Йога для детей. Практическое пособие для детей и родителей. М.: Издательский дом Наталии Правдиной, 2009. 157 с.
5. Сергеев С. Йога для детей. Методика применения йоги. Донецк: Сталкер, 2007. 167 с.