DOI: 10.17117/na.2015.08.469

Поступила (Received): 17.08.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.08.469.pdf>

**Заячук Т.В., Шамгуллина Г.Р., Гомыжева И.И.
Методика воспитания гибкости средствами йоги у детей
7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой**

**Zayachuk T.V., Shamgullina G.R., Gomyzheva I.I.
Methods of training yoga means flexibility in
children 7-8 years of rhythmic gymnastics**

Данная тема дополняет и расширяет материал в теории и методике физического воспитания по использованию нетрадиционных форм работы с детьми 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой; обосновании процесса воспитания гибкости на основе использования средств йоги у детей 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой. Разработана методика воспитания гибкости, позволяющая определить уровень и соотношение применяемых средств и методов в художественной гимнастике. Произведена оценка уровня гибкости. Также разработаны комплексы воспитания гибкости на основе использования средств йоги

Ключевые слова: художественная гимнастика, спортивная тренировка, йога, гибкость

This theme complements and extends the material in the theory and technique of physical training on the use of non-traditional forms of work with children 7-8 years of rhythmic gymnastics; justification of the process of education through the use of flexible means of yoga for children 7-8 years of rhythmic gymnastics. The technique of educating the flexibility to determine the level and the ratio of the means and techniques in gymnastics. An assessment of the level of flexibility. Also, develop a set of training of flexibility through the use of means of yoga

Key words: rhythmic gymnastics, sports training, yoga, flexibility

Заячук Татьяна Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент
Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма
Казань, ул. Деревня Универсиады, 35

Zayachuk Tatyana Vladimirovna

Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volga region state academy of physical culture,
sports and tourism
Kazan, Universiade Village st., 35

Шамгуллина Гульшат Равильевна

Старший преподаватель
Поволжская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма
Казань, ул. Деревня Универсиады, 35

Shamgullina Gulshat Ravilyevna

Senior Lecturer
Volga region state academy of physical culture,
sports and tourism
Kazan, Universiade Village st., 35

Гомыжева Инна Игоревна

Тренер-преподаватель
Грация
Казань, ул. Николая Ершова, 7

Gomyzheva Inna Igorevna

Coaches
Grace
Kazan, Nikolai Yershov st., 7

Актуальность исследования. В художественную гимнастику детей приводят и в 3,5, и в 4 года, и в 7 лет. Дети начинают осознавать занятия, когда

идут в школу. С 4-х лет дети только начинают осваивать начальную подготовку занятий художественной гимнастикой. Именно в этом возрасте гораздо легче развить важные и нужные физические качества для дальнейшего занятия спортом, такие как гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота. Дети воспринимают лучше новое в виде игры, поэтому для них это весело и интересно [3, с. 31].

Такое физическое качество, как гибкость важно начать развивать с детства, так как с возрастом тело быстро растет, и кости становятся жесткими и менее подвижными.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит также к травмированию, а также к несовершенной технике [1, с. 321].

Для успешного развития гибкости, прежде всего, необходима теоретическая обоснованность вопроса. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества [2, с. 328].

В результате изучения научной литературы выявилось, что данная тема не достаточно изучена. Поэтому она актуальна тем, что данные исследования позволят дополнить и расширить материал в теории и методике физического воспитания по использованию нетрадиционных форм работы с детьми 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой; обосновании процесса воспитания гибкости на основе использования средств йоги у детей 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики воспитания гибкости у детей 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой с применением йоги.

Задачи исследования: 1. На основе анализа научно-методической литературы изучить средства и методы воспитания гибкости. 2. Выявить особенности применения средств йоги в воспитании гибкости средствами йоги у детей 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой. 3. Определить уровень воспитания гибкости у детей 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой. 4. Разработать методику воспитания гибкости средствами йоги у детей

7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой и проверить эффективность разработанной методики.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился на базе СДЮСШОР «Грация» г. Казани с детьми 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой. Были организованы 2 группы (контрольная и экспериментальная). В каждой группе по 15 человек детей 7-8 лет. Контрольная группа занималась по стандартной программе СДЮСШОР. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике воспитания гибкости средствами йоги. Занятия проводились 5 раз в неделю по 3 часа (2.15) на протяжении 3-х лет с 2012 года по 2015 года.

Уровень воспитания гибкости определяется по следующим 7 тестам:

1. Наклон из положения стоя на скамейке.
2. Выкрут рук, см.
3. Гимнастический мост.
4. Шпагаты.
5. Прогибание из положения лежа на животе, руки вверх.
6. Мост из положения стоя на коленях.
7. «Захват».

Тесты принимались 1 раз в год на протяжении 2-х лет весной.

В начале педагогического эксперимента мы проверили уровень гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Уровень гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в начале педагогического эксперимента

Тесты/группы	Ср.арифм		Дисперсия		Ст.отклон		Ошибка репрезент		t-критерий Стьюдента
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
Наклон из положения стоя со скамейки, см	2,07	2,20	0,50	0,89	0,70	0,94	0,19	0,25	0,42
Выкрут, см	2,00	2,07	0,43	0,21	0,65	0,46	0,17	0,12	0,31
Мост	2,07	1,00	0,35	0,14	0,59	0,38	0,16	0,10	5,67
Прогибание из положения лежа на животе, раз за 30сек	1,47	1,33	0,27	0,24	0,52	0,49	0,14	0,13	0,70
Шпагат на лев.	1,80	1,73	0,46	0,50	0,68	0,70	0,18	0,19	0,26
Шпагат на прав.	2,20	2,33	0,74	0,67	0,86	0,82	0,23	0,22	0,42
Мост на коленях	2,93	2,67	0,50	0,81	0,70	0,90	0,19	0,24	0,87
«Захват»	1,0	1,13	0,57	0,41	0,76	0,64	0,20	0,17	0,50

Как видно из результатов исследования, исходный уровень гибкости в начале педагогического эксперимента у контрольной и экспериментальной групп находился на одинаково среднем уровне. Для того чтобы повысить уро-

вень гибкости у девочек занимающихся художественной гимнастикой необходимо разработать методику повышения гибкости средствами йоги и внедрить ее в учебно-тренировочный процесс.

**Таблица 2. Методика воспитания гибкости
по средствам комплекса Сурья Намаскар**

Упражнение	Дозировка	Часть занятия	Описание
Комплекс асан Сурья намаскар:	5 кругов	Подготовительная часть	Выполняется слитно 10 асан (упражнений)
Вытягивание с поднятыми руками (Хастауттанасана)	10 раз	Подготовительная часть	На вдохе поднимите руки вверх над головой, соединив ладони, и вытяните позвоночник
Наклон вперед (Падахастасана)	10 раз	Подготовительная часть	На выдохе сделайте наклон вперед за счет сгибания в тазобедренных суставах
Поза всадника (Ашвашанчаласана)	10 раз	Подготовительная часть	На вдохе поставьте ладони возле стоп и сделайте левой ногой широкий шаг назад. Положите левое колено и подъем стопы на пол, правую ногу согните в колене
Поза палки	10 раз	Подготовительная часть	На выдохе отведите правую ногу назад руки на ширине плеч, ладони упираются в пол
Поза кобры (Бхуджангасана)	10 раз	Подготовительная часть	руки вдоль корпуса, ладони упираются в пол, плечи опущены
Поза собаки	10 раз	Подготовительная часть	Копчик тянется вверх, стопы вместе, ноги прямые, пятки стремятся к полу. Тянитесь лопатками к тазу и держите спину прямой
Поза всадника (Ашвашанчаласана)	10 раз	Подготовительная часть	На вдохе шагните левой ногой вперед
Наклон вперед (Падахастасана)	10 раз	Подготовительная часть	На выдохе подтяните правую ногу к левой и сделайте наклон
Вытягивание с поднятыми руками (Хастауттанасана)	10 раз	Подготовительная часть	На вдохе поднимитесь, вытягивая руки над головой, ладони вместе

После внедрения в экспериментальную группу методики воспитания гибкости средствами йоги мы еще раз проверили уровень гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой по тем же тестам. Результаты представлены в таблице 3.

Рис. 1. Комплекс Сурья намаскар

Таблица 3. Уровень гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в конце педагогического эксперимента

Тесты/Группы	Ср.арифм		Дисперсия		Ст.отклон		Ошибка репрезент		t-критерий Стьюдента
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
Наклон из положения стоя со скамейки, см	3,13	4,13	1,55	0,41	1,25	0,64	0,33	0,17	2,67
Выкрут, см	3,13	4,13	0,98	0,41	0,99	0,64	0,26	0,17	3,17
Мост	3,07	4,60	0,50	0,26	0,70	0,51	0,19	0,14	6,61
Прогибание из положения лежа на животе, раз за 30сек	2,47	4,33	0,41	0,52	0,64	0,72	0,17	0,19	7,23
Шпагат на лев.	2,27	4,13	0,64	0,55	0,80	0,74	0,21	0,20	6,40
Шпагат на прав.	3,13	4,47	0,55	0,41	0,74	0,64	0,20	0,17	5,09
Мост на коленях	3,73	4,73	0,21	0,21	0,46	0,46	0,12	0,12	5,78
«Захват»	1,13	4,13	0,84	0,41	0,92	0,64	0,24	0,17	10,05

Использование экспериментальной методики в тренировочном процессе гимнасток обеспечило положительную динамику показателей гибкости во всех тестовых упражнениях, что может характеризовать данную методику как эффективную и рекомендовать ее для внедрения в спортивно-тренировочную практику художественной гимнастики.

В дальнейшем планируется внедрение методики по воспитанию гибкости на основе упражнений йоги в тренировочный процесс высококвалифицированных гимнасток на всех этапах подготовки. Учет индивидуальных особенностей при построении методики по воспитанию гибкости на основе йоги позволит разработать индивидуальный комплекс и даст возможность корректировать время выполнения с учетом индивидуальных задач тренировочного процесса.

Список используемых источников:

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимп. лит., 2001. 423 с.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2009. 528 с.
3. Лях В.И. Гибкость: основы измерения // Физическая культура в школе. 2003. №1. С. 29-35.

© 2015, Заячук Т.В., Шамгуллина Г.Р.,
Гомыжева И.И.

Методика воспитания гибкости средствами
йоги у детей 7-8 лет занимающихся
художественной гимнастикой

© 2015, Zayachuk T.V., Shamgullina G.R.,
Gomyzheva I.I.

Methods of training yoga means flexibility in
children 7-8 years of rhythmic gymnastics