

УДК 796.856.2

Воловая Т. А.

*Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия
tatiana_volovaja@bk.ru*

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ХАТХА-ЙОГИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Представлены новые подходы к проведению третьего урока физической культурой в школе. Раскрываются методологические основы организации занятий с младшими школьниками с использованием средств хатха-йоги, нового, но уже научно доказанного по своей эффективности физкультурного направления работы с детьми, которое не требует дополнительных затрат на оборудование, может строиться на уже имеющейся материально-технической базе образовательного учреждения. Основная направленность занятий хатха-йогой с младшими школьниками определяется как оздоровительно-профилактическая, общеукрепляющая и релаксирующая. Показано, что оздоровительно-профилактические упражнения хатха-йоги способствуют формированию опорно-двигательного аппарата школьника, развитию постуральных мышц, их силы и выносливости; развитию гибкости позвоночника и суставов (особенно плечевых, тазобедренных и голеностопных); формированию мышц ног и сводов стопы. Общеукрепляющие упражнения положительно влияют на развитие сердечно-сосудистой системы, увеличивают ее адаптивные резервы и повышают уровень функционального состояния детей. Релаксирующие упражнения способствуют снятию физического и психоэмоционального напряжения посредством чередования силовых, растягивавших и расслабляющих упражнений; применения специальных дыхательных и релаксирующих техник. Автор рекомендует использовать адаптированные средства хатха-йоги: суставную гимнастику, статические и балансовые упражнения (асаны); динамические упражнения, дыхательные упражнения, упражнения психорегулирующей и расслабляющей направленности.

Ключевые слова: *учащиеся, начальная школа, физическая культура, третий урок, йога.*

Volovaya T. A.

*The Ural State University of Physical Culture,
Chelyabinsk, Russia
tatiana_volovaja@bk.ru*

ARRANGEMENTS OF THE THIRD PHYSICAL EDUCATION CLASS IN PRIMARY SCHOOLS WITH THE USE OF HATHA YOGA WELLNESS-PREVENTIVE ORIENTATION

Provided some new approaches to the third lesson of physical culture in the school. Disclosed methodological bases of the organization of employment with younger schoolers with use of hatha yoga, new, but already scientifically proven in their effectiveness at sports areas of work with children, which requires no additional hardware costs and may be based on existing material and technical base of educational institutions. The main direction of hatha yoga with younger students is defined as a health-preventive, restorative and relaxing. It was proven that health-preventive exercises hatha yoga contribute to the formation of the locomotor apparatus of the student, the development of postural muscles, their strength and endurance; Development of flexibility of the spine and joints (especially the shoulder, hip and ankle); the formation of the leg muscles and the foot arches. Restorative exercise a positive influence on the development of the cardiovascular system, increase its adaptive reserves and raise the level of the functional state of children. Relaxing exercises help relieve physical and emotional

stress through the alternation of power, stretching and relaxation exercises; the use of special breathing and relaxation techniques. Author recommend the use of adapted means of Hatha Yoga: the joint exercises, static and balance exercises (asanas); dynamic exercises, breathing exercises, exercises and relaxing psihoregulative orientation.

Keywords: *students, primary school, physical education, the third lesson, yoga.*

Младший школьный возраст, это особо важный период, когда закладываются основы здоровья; формируется осанка, внутренние органы и системы организма, физические навыки и психические качества детей [1, 2, 7]. Это прекрасное время, когда прививаются навыки здорового образа жизни и формируется потребность в физической двигательной активности. При этом статистические данные свидетельствуют о неукоснительном снижении уровня здоровья детей начальной школы, что связано с высокой учебной нагрузкой, напряжением в работе нервной и адаптивной систем ребенка на фоне вынужденной гиподинамии [3, 6].

Рост гиподинамии и плохое состояние здоровья подрастающего поколения, стало решающим для введения с 1 сентября 2011 года третьего урока физической культуры в расписания образовательных учреждений страны. Но, с введением в программу дополнительного урока физкультуры общеобразовательные учреждения столкнулись с определенными проблемами – это и недостаточная спортивная материально-техническая база образовательных учреждений, и отсутствие эффективных профилактических и коррекционных методик и программ для детей младшего школьного возраста, и недостаточный уровень подготовки учителей к реализации новой программы.

Занятие с младшими школьниками средствами хатха-йоги – это новое, но уже научно доказавшее свою эффективность физкультурное направление работы с детьми, не требующее дополнительных затрат на оборудование, которое может строиться на уже имеющейся материально-технической базе образовательного учреждения.

Методика использования средств хатха-йоги в физическом воспитании младших школьников направлена на нормализацию функций опорно-двигательного аппарата (ОДА), сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма детей. Она

предполагает использование адаптированных средств хатха-йоги: суставной гимнастики (вьяямы); статических и балансовых упражнений (асан); динамических упражнений (виньяс); дыхательных упражнений (пранаям); упражнений психорегулирующей и расслабляющей направленности (Йога Нидра и медитация) [5].

Структура занятий хатха-йогой с детьми младшего школьного возраста является следующей: 20% – суставная гимнастика, улучшающая подвижность, эластичность всех суставов и связок тела, разминающая и подготавливающая тело к практике асан; 40% – асаны, направленные на укрепление ОДА, активизацию кровообращения и внутренних органов; укрепляющие мышцы тела и развивающие гибкость; 10% – расслабление в Йога Нидре; 20% – пранаямы (дыхательные практики); 10% – медитация (наблюдение за своим дыханием, внутренним состоянием) [4].

Основная направленность занятий хатха-йогой с младшими школьниками определяется как: оздоровительно-профилактическая для опорно-двигательного аппарата ребенка, общеукрепляющая и релаксирующая. Оздоровительно-профилактические упражнения хатха-йоги направлены на формирование здорового опорно-двигательного аппарата школьника: формирование постуральных мышц и развитие их силы и выносливости; развитие гибкости позвоночника и суставов (особенно плечевых, тазобедренных и голеностопных); формирование мышц ног и сводов стопы; дыхательные упражнения для формирования грудной клетки. Общеукрепляющие упражнения направлены на активизацию работы сердечно-сосудистой системы в целях увеличения адаптивных резервов и функционального состояния детей, а так же на оздоровление внутренних органов ребенка. Релаксирующие упражнения направлены на снятие физического и психоэмоционального напря-

жения, посредством чередования силовых, растягивающих и расслабляющих упражнений; применения специальных дыхательных и релаксирующих техник.

Главным средством оздоровительно-профилактической направленности для формирования ОДА и профилактики заболеваний внутренних органов младших школьников являются асаны – физические гимнастические упражнения. При этом каждая асана выполняет целый комплекс задач, потому и невозможно строго разделить данное средство хатха-йоги по виду воздействия. Каждая асана укрепляет определенный мышечный сегмент каркаса тела, при этом одновременно растягивая (увеличивая гибкость) другой части тела, создавая при этом давление (стимуляцию) в определенных внутренних органах, осуществляя их массаж; при том, что большинство асан, осуществляют так же тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему, особенно если выполняется с брюшным дыханием.

Все асаны, используемые в практике с детьми подлежат отбору в соответствии с целями и задачами занятий, а так же коррекции отобранных средств, которая позволит рассчитать нагрузку и добиться планируемых результатов, реализуя максимальный эффект от занятий с учетом посильности, доступности и физиологичности для детей этого возраста.

Эффективным средством хатха-йоги, направленным на развитие грудной клетки, улучшение работы сердечно-сосудистой системы с одновременным гармонизирующим и успокаивающим эффектом являются пранаямы (дыхательные техники). Пранаямы, применяемые в работе с детьми младшего школьного возраста, так же подлежат отбору по содержанию и коррекции по технике выполнения и дозировке. В практике с детьми 7-10 лет не применяются дыхательные практики с задержками дыхания или гипервентилирующие легкие. Количество практикуемых пранаям не более четырех. Практика пранаям проводится на уровне комфорта и в игровой форме.

Йога Нидра и медитация – это средства психоэмоциональной разгрузки, снятия физического и эмоционального напряжения и

полноценного отдыха тела после выполнения асан. В практике с детьми младшего школьного возраста Йога Нидра занимает всего 5 минут, но этого достаточно, что бы расслабить тело и успокоить ум ребенка.

Медитация – это техника глубокого расслабления нервной системы посредством пребывания в неподвижном положении со скрещенными ногами с наблюдением за процессом дыхания или состоянием тела. В силу возрастных особенностей, дети младшего школьного возраста не могут долго удерживать неподвижное состояние – для них это создает излишнее эмоциональное напряжение. Потому медитация для детей 7-10 лет длится не боле 1-2 минут и является небольшой игрой с визуализацией. Не смотря на небольшую продолжительность медитации, она является эффективной техникой для балансировки психоэмоционального состояния детей.

Построение методики проведения занятий средствами хатха-йоги, базируется на основе общих принципов построения физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста:

1) принцип доступности и индивидуализации, соответствия содержания форм и методов педагогического воздействия индивидуальным особенностям развития ребенка: учет возраста, пола детей, их двигательного опыта, характера и степени патологических процессов и функциональных возможностей детей;

2) принцип природосообразности: только сознательное и активное участие занимающихся детей создает в процессе занятий необходимый психоэмоциональный фон и психологический настрой, что повышает эффективность и результативность занятий;

3) принцип динамичности, постепенности при повышении физической нагрузки по всем ее показателям: объему, интенсивности, количеству упражнений, числу их повторений, сложности упражнений как внутри одного занятия, так и на протяжении всего процесса оздоровления;

4) принцип систематичности: планомерность, непрерывность и регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса;

5) принцип цикличности в построении занятия: целесообразность построения занятий с учетом завершенных циклов с учетом прогрессирующей кумуляции эффекта занятий, общего процесса физического воспитания и развития физической подготовленности занимающихся.

6) принцип наглядности: создание представления, образа двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его; непосредственная демонстрация движения преподавателем;

7) принцип новизны и разнообразия в подборе и применении комплексов занятий. Необходимо, чтобы 10-15% элементов комплекса обновлялись, а 85-90% повторялись для закрепления достигнутых результатов.

8) принцип вариативности применяемых форм, средств и методов: чередования средств и методов физической культуры в соответствии с целями и задачами оздоровительного занятия, особенностей физического и эмоционального состояния детей в зависимости от уровня нагрузки в школе и дня недели;

9) принцип оптимизации: применение комплекса условий, конструктивной системы мер, обеспечивающих достижение максимально эффективного результата при минимально возможных затратах.

При построении занятий хатха-йогой используются разнообразные приемы, направленные на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной активности, индивидуальное развитие каждого ребенка.

Приемы должны соответствовать возрастным и типологическим особенностям, степени владения движениями, общему развитию ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы, активизировать сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

В методике занятий хатха-йогой с детьми младшего школьного возраста используются следующие приемы:

1) наглядно-зрительные приемы, когда преподаватель сам выполняет практику йоги, показывая образец выполнения асаны или отдельных ее элементов;

2) тактильно-мышечная наглядность, когда инструктор прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела. Например, воспитатель проводит рукой по спине ребенка, чтобы тот перестал сутулиться и принял физиологичное положение тела, или помогает ребенку наклониться пониже, если тот затрудняется сделать наклон вперед. Использование этого приема должно быть кратковременным. В противном случае ребенок привыкает к помощи взрослого и не стремится к самостоятельному качественному выполнению асан;

3) наглядно-слуховые приемы, которые осуществляют звуковую регуляцию движений ребенка через особый ритм и тембр голоса преподавателя йоги, что вызывает у ребенка эмоциональный подъем, стимулирует желание выполнять упражнения хатха-йоги;

4) приемы вербального (словесного) метода – это приемы краткого одновременного описания и объяснения выполнения асаны. Это пояснения, сопровождающие конкретный показ движения или его отдельных элементов; указания о выполнении упражнения; беседа, предваряющая введение новых асан. Обращение к вербальным приемам позволяет преподавателю йоги использовать их не только при выполнении знакомых упражнений, но и при объяснении новых комбинаций движений. К словесным приемам относится образный сюжетный рассказ.

Вышеперечисленные приемы, являющиеся частью методики занятия с детьми младшего школьного возраста, играют важную роль в реализации поставленных задач и используются в комплексе.

Методика занятий хатха-йогой с детьми младшего школьного возраста, призвана решать оздоровительные, образовательные, воспитательные, педагогические задачи в единстве, что способствует всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; на психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Основой методики работы с детьми младшего школьного возраста является игровой характер занятий, когда дети выполняют практику хатха-йоги с удовольствием.

Именно через игру, они совершенствуют свое тело, закрепляют знания о технике движений, пространственном положении частей тела, совершенствуют телесные представления; прислушиваются к ним, понимают и корректируют выполняемые движения, усваивают знания о воздействии асан на организм, повышают свое кинестетическое образование, учатся ориентироваться в пространстве и целенаправленно выполнять физические упражнения.

Организация занятий с детьми младшего школьного возраста в рамках третьего урока физической культуры средствами хатха-йоги, не только сможет разнообразить их двигательную активность в рамках общеобразовательного процесса, но и через игру развить потребность в физических упражнениях, которые в свою очередь благоприятно отразятся на состоянии здоровья детей, на их осанке и психоэмоциональном состоянии.

Список литературы

1. Баранов, А.А. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы): практ. руководство / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 432 с.
2. Быков, Е.В. Психофизиологические и физиологические аспекты адаптации к умственным нагрузкам учащихся младших классов: Монография / Е.В. Быков, А.В. Рязанцев, А.В. Чипышев, Е.А. Мекешкин, О.В. Казакова. – Челябинск : Изд. Центр ЮУрГУ, 2010. – 159 с.
3. Быков, Е.В. Мониторинг психофизиологического и физического развития учащихся-участников интеллектуально-игрового всеобуча / Е.В. Быков, С.В. Маценко, К.А.Кашицина и др. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета (электронный журнал). – 2014. – №1. – С. 19–28.
4. Воловая, Т.А. Основы оздоровительной йоги: учеб.-метод. пособие / Т.А. Воловая. – Челябинск: Уральская Академия, 2013. – 46 с.
5. Латохина, Л.И. Хатха-йога для детей: учеб. пособие / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 2002. – 275 с.
6. Литвинов, Е.И. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: пособие для учителя / Е.И. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова. – М.: Просвещение, 2007. – 80 с.
7. Савина, Л.Н. К вопросу о состоянии здоровья современных российских школьников / Л.Н. Савина // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского, – 2009. – №18. – С. 88-91.
8. Фарбер, Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 64 с.

References

1. Baranov, A.A. Physiology of growth and development of children and adolescents (theoretical and clinical questions) Pract. / A.A. Baranov, L.A. Shcheplyagina. – 2-e izd., pererab. i dop. – M.: GJeOTAR – Media, 2006. – 432 s.
2. Bykov, E.V. Psycho-physiological and psychological aspects of adaptation to the mental stress of junior school students: Monography / E.V. Bykov, A.V. Rjazancev, A.V. Chipyshev, E.A. Mekeshkin, O.V. Kazakova. – Cheljabinsk : Izd. Centr JuUrGU, 2010. – 159 s.
3. Bykov, E.V. Monitoring psychophysiological and physical development of the participating students intellectually-game / E.V. Bykov, S.V. Macenko, K.A.Kashicina i dr. // Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta (jelektronnyj zhurnal). – 2014. – №1. – S. 19–28.
4. Volovaja, T.A. Basics of yoga wellness / T.A. Volovaja. – Cheljabinsk: Ural'skaja Akademija, 2013. – 46 s.
5. Latochina, L.I. Hatha Yoga for children / L. I. Latochina. – M.: Prosveshhenie, 2002. – 275 s.
6. Litvinov, E.I. Technique of physical training of students in grades 1-4: Teacher's Guide / E.I. Litvinov, G.I. Pogadaev, T.Ju. Torochkova. – M.: Prosveshhenie, 2007. – 80 s.
7. Savina, L.N. To a question about the health of modern Russian school / L.N. Savina // Izvestija Penzenskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.G. Belinskogo, – 2009. – №18. – S. 88-91.
8. Farber, D.A. Student Physiology / D.A. Farber, I.A. Kornienko, V.D. Son'kin. – M.: Pedagogika, 1990. – 64 s.