

Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку

виконання у всіх класах навчання починаючи вже з початкової школи, тобто істотно впорядкує навчальний процес, надавши йому відповідний цілеспрямований напрямок.

Список використаних джерел

1. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов [Текст] / З.Б. Белоцерковский. - М.: Советский спорт, 2005. - 311 с.
2. Германов, Г.Н. Класифікаційний підхід і теоретичні уявлення спеціального і загального в проявах витривалості [Текст] / Г.М. Германов, І.А. Сабирова, Є.Г. Цуканова // Вчені записки університету ім. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №2 (108). - С. 49-57.
3. Прокудин, Б.Ф. Тимчасові характеристики регенерації систем організму юних спортсменів, відповідальних за виконання роботи різної інтенсивності [Текст] / Б.Ф. Прокудін, Л.Н. Бакланов, Е.В. Єфремова, Б.Р. Голощапов // Людина, здоров'я, фізична культура і спорт в світі, що змінюється: матеріали XXV міжнародній науково-практичній конференції з проблем фізичного виховання учнів. - Коломна, 2015. - С.669-676.

ВИКОРИСТАННЯ ХАТХА-ЙОГИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Автори

(Осадченко Т.М., канд. пед. н., викладач;
Самойленко І.О., магістрант)

Уманський державний педагогічний університеті імені Павла Тичини, Умань, Україна

Йога в індійській культурі, в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, націлених на управління психічними і фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану. Основними напрямками йоги є раджа-йога, карма-йога, Джнан-йога, бхакті-йога, і хатха-йога. Кожен напрямок йоги являє собою свій шлях розвитку і самовдосконалення [1].

Практика асан з метою формування постави молодших школярів повинна зміцнювати м'язовий корсет дитини, відновлюючи нормальний тонус ослаблених м'язів і підвищуючи їхню силову витривалість, при цьому вона має бути спрямована на розвиток гнучкості хребта і збільшення еластичності скорочених, укорочених м'язів, тренування балансових навичок.

Молодший шкільний вік характерний тим, що розвиток гнучкості тіла відбувається досить швидко, при цьому зміцнення м'язів опорно-рухового апарату фізіологічно є більш складним завданням. Це пов'язано з тим, у дітей молодшого шкільного віку хребет ще не є остаточно сформованим, тому що знаходиться в періоді бурхливого зростання, коли м'язова тканина ослаблена і не встигає за зростанням хребців. Практика асан дозволяє «вибудувати» раціональну поставу, зміцнивши силову витривалість великих і дрібних м'язів, і зафіксувати її як динамічний стереотип. Для «закріплення» хребта в раціональному, правильному положенні практикуються асани зміцнюють м'язи спини і пресу,

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

балансові практики. Повільне виконання з утриманням силових асан стоячи, сидючи та лежачи, при спокійному ритмічному диханні з усвідомленням, сприяє не тільки зміцненню м'язів, утримуючи вертикальне положення тіла, але так само і м'язів ніг, рук, склепіння стопи. У свою чергу відновлення м'язового тонуспу сприяє корекції нестабільності хребта, гармонізації всього опорно-рухового апарату і формування здорової стопи [3].

Вікова особливість дітей 7-10 років ставить завдання не тільки відбору засобів йоги з точки зору доступності, безпеки та ефективності, а й адаптації відібраних засобів до дитячої практики, застосування спеціальних методів проведення занять. Тому, для дітей молодшого шкільного віку заняття повинні проводитися в ігровій формі, як найбільш близька і емоційно приваблива структура для дитини. Ігровий супровід асан є не тільки приємним і цікавим, але і розвиваючим, який розширює горизонти пізнання навколишнього світу[2].

Практика хатха-йоги з дітьми молодшого шкільного віку з метою формування, корекції і профілактики порушень постави - це правильно підібране і дозоване функціональне навантаження, яке при регулярному систематичному повторенні у вигляді фізичних і дихальних вправ, формує і удосконалює опорно-руховий апарат, а також увесь організм з його тканинами, органами і системами. Асани йоги не тільки зміцнюють м'язи тіла, а й здійснюють м'язову релаксацію за допомогою переходу від навантаження м'язів до розтягування, до розслаблення і, знову до навантаження. Збалансований і адаптований комплекс асан забезпечує гарне додавання зростаючому організму і оберігає його від хвороб, будучи ефективною профілактикою захворювань опорно-рухового апарату дитини, формуючи правильну поставу і правильну стопу.

Крім цього, заняття хатха-йогою з дітьми молодшого шкільного віку сприяють отриманню навички глибокого розслаблення, що позитивно впливає на емоційну сферу. Тренування емоційної стійкості засобами хатха-йоги дає можливість дитині не тільки на час позбутися від надмірної нервово-психічного навантаження, зайвих переживань, але і призводить до здатності справлятися з процесом адаптації до школи без розвитку втоми.

Список використаних джерел

1. Айенгар, Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги / Б. К. С. Айенгар - М. : Альпина нон-фикшн, 2010. - 496 с.
2. Бокатов, А. Дитяча йога / А. Бокатов, С. Сергеев. - М.: Ніка-Центр, 2009. - 125 с.
3. Сергеев, С. А. Детская йога / С. А. Сергеев. - М. : Просвещение, 2003. - 643 с.