



Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент,
Марія Гладких, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ДОБОРУ ВПРАВ ЙОГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Гнучкість в художній гімнастиці є однією з провідних здібностей, розвиток та удосконалення якої може сприяти засвоєнню гімнастками більшої кількості складних і видовищних вправ, більш високому рівню оцінок за змагальні виступи. Тому велика кількість фахівців з цього виду спорту спрямовують свою наукову діяльність на пошук ефективних засобів і методик розвитку гнучкості у гімнасток різного віку і кваліфікації. Сьогодні все більше тренерів схилиються до думки щодо ефективності використання різних нетрадиційних засобів розвитку гнучкості, зокрема вправ йоги.

Мета дослідження. Підібрати максимально ефективні вправи йоги, спрямовані на розвиток та удосконалення гнучкості в художній гімнастиці.

Методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел з проблеми дослідження; аналіз правил змагань з художньої гімнастики; опитування тренерів і гімнасток; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Художня гімнастика висуває високі вимоги до рівня розвитку гнучкості гімнасток різної кваліфікації [3]. Під час виконання майже всіх елементів цього виду спорту, зокрема рівноваг, стрибків й поворотів гімнастка має продемонструвати високу амплітудну позу або положення, які вимагають іноді надприродного прояву гнучкості в різних відділах хребта, тазостегнових, плечових та гомілковостопних суглобах. Про необхідність високого рівня розвитку гнучкості свідчать і нормативи щодо цієї здібності, представлені в навчальній програмі для ДЮСШ з художньої гімнастики [1]. Так, вже на етапі початкової підготовки гімнастки мають демонструвати шпагати на праву, ліву ногу та бічний, а також вправу «міст» з положення стоячи. І далі на кожному з етапів тренувань вимоги до рівня розвитку гнучкості постійно підвищуються.

Опитування тренерів з художньої гімнастики (всього опитано 25 осіб з досвідом від 5 до 20 років) показало, що всі вони вважають гнучкість пріоритетною здібністю для художньої гімнастики і для її розвитку намагаються залучати якомога більше засобів, у тому числі й нетрадиційних. Проте вправи йоги використовують всього шість із опитаних тренерів. Опитування гімнасток (всього опитано 130 гімнасток, що займалися в групах базової та спеціалізованої підготовки) показало, що всі вони чули про вправи йоги, але виконували їх всього 15 осіб. Проте аналіз техніки виконання вправ йоги свідчить про їх великий потенціал щодо розвитку гнучкості в усіх суглобах.

Так, основою йоги є виконання спеціальних вправ асан, яких налічується до 300, серед них пози релаксації (виконуються лежачи), пози в положенні сидячи (використовуються для медитації), перевернуті пози (голова розташована нижче тулуба), пози, що впливають на хребет (нахили, прогинання, скручування, тощо) та пози на рівновагу. Більшість з вправ йоги є статичними положеннями, що вимагають високого рівня рухливості в тазостегнових суглобах, суглобах хребта та плечових суглобів та ін. В таблиці 1 ми пропонуємо вправи, які на нашу думку можуть бути ефективними для розвитку гнучкості гімнасток.

Таблиця 1

Вправи йоги для розвитку гнучкості в художній гімнастиці

№	Вправи йоги	Особливості впливу
1.	Пози трикутника (витягнутого трикутника, витягнутого трикутника з нахилом вбік, трикутника з поворотом, витягнутого трикутника з нахилом вбік і поворотом хребта).	Підвищення гнучкості хребта, плечових суглобів.
2.	Інтенсивна бічна розтяжка.	Підвищення гнучкості тазостегнових суглобів хребта, плечових, ліктьових та променево-зап'ясткових суглобів.



3.	Стійки з нахилом вперед (широка, пальці до пальців).	Підвищення гнучкості суглобів хребта, колінні суглоби.
4.	Пози в положенні сидючи з нахилом вперед (нахил вперед з однією зігнутою ногою, повний нахил вперед).	Підвищення гнучкості хребта, тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів.
5.	Поза гірлянди, поза лотоса, поза риби.	Підвищення гнучкості тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів.
6.	Поза героя з нахилом назад.	Підвищення гнучкості тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів.
7.	Пози собаки, собаки лицем вгору.	Підвищення гнучкості хребта, тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів.

Техніку виконання вправ можна подивитися в книзі Judy Smith, Doriell Hall, Bel Gibbs (2005) [2]. Поряд з розвитком гнучкості запропоновані вправи йоги можуть сприяти розвитку відчуття рівноваги та статичної сили.

Висновки. У результаті дослідження обґрунтовано та підібрано вправи йоги, що можуть сприяти підвищенню рівня розвитку гнучкості у спортсменок, що спеціалізуються з художньої гімнастики.

Список використаної літератури

1. Білокопитова Ж.А., Нестерова Т.В., Дерюгіна А.М., Безсонова В.А. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К. 1999. С. 26–33.
2. Judy Smith, Doriell Hall, Bel Gibbs. Yoga for Everyone: A complete step-by-step guide to yoga and breathing, from getting started to advanced techniques. *Lorenz Books*. 2005. 256 p.
3. Sosina V, Ruda I. Modern requirements for flexibility development in rhythmic gymnastics. *Science in Olympic Sport*. 2020; 1: 48-51. DOI:10.32652/olympic2020.1_3