

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.412:615.851.8

АЛЕКСАНДРОВА В.А.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

## Применение средств йоги для развития гибкости высококвалифицированных танцоров

**Аннотация.** *Цель:* обосновать методику применения средств йоги для развития гибкости высококвалифицированных танцоров. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие 20 танцоров высокой квалификации в возрасте 18–23 года. Использовались методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результаты:** упражнения из системы йоги помимо основной задачи – воспитание гибкости, позволяют за минимальное время восстановить организм занимающихся после физических нагрузок. **Выводы:** использование экспериментальной программы в тренировочном процессе танцоров 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 танцоров спортивных бальных танцев.

**Ключевые слова:** спортивные бальные танцы, упражнения из системы йоги, статические упражнения, воспитание гибкости танцоров.

**Введение.** В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях, пассивная в удержании поз, положений. Существует множество методик, учитывающих различные факторы, влияющие на развитие гибкости: вид двигательных действий, особенности морфофункциональных особенностей, учет температуры окружающей среды и т.д. [1; 4]. Каждая из методик имеет свои особенности, свои преимущества и недостатки. Анализ литературы позволил нам среди всех методик [4; 9; 10] выделить методику, построенную на основе упражнений йоги, более подробно рассмотренную в дальнейшей работе.

Анализ видеоматериалов техники исполнения движений в спортивных бальных танцах показывает, что наличие у спортсмена достаточного уровня гибкости позволяет ему успешно выполнить целый ряд технических действий в разных танцах соревновательной программы: шаги, позиции, амплитудные движения и т.д. Но, учитывая недостаток времени, который спортсмен может уделять в своей тренировочной деятельности развитию гибкости, возникла необходимость в разработке экспериментальной методики, которая позволила бы, не отрывая спортсмена от его тренировочной деятельности, оказывать эффективное воздействие на воспитание гибкости.

**Цель исследования:**

1. Проанализировать современные подходы по использованию статических упражнений для развития гибкости.

2. Разработать методику по воспитанию гибкости, построенную на упражнениях из системы йоги и определить ее эффективность.

**Материал и методы исследования.** Исследование проходило в течение месяца на базе кафедры теории и методики танцевального спорта РГУФКС-МиТ. В исследовании приняли участие 20 танцоров

высокой квалификации в возрасте 18–23 года. Для оценки уровня гибкости танцоров были отобраны следующие тестовые упражнения: наклон вперед, «мост», шпагат правой (левой), наклон, ноги врозь, прокручивание рук.

В работе использовали следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Одним из приемов развития гибкости при выполнении упражнений на растягивание является использование статического метода. Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10–15 секунд до нескольких минут [5; 6]. Наиболее ярко это отражено в упражнениях (положениях) йоги. Анализ упражнений йоги, позволил отметить следующие особенности, представляющие особый интерес для спортсменов-танцоров.

1. Упражнения йоги выполняются без лишнего мышечного напряжения.

2. Упражнение йоги способствуют разогреву мышц.

3. Время удержания положений определяется индивидуально возможными возможностями и согласно поставленным задачам.

4. Упражнения йоги выполняются согласно индивидуальным возможностям занимающихся.

Такое физическое состояние достигается благодаря умению чередовать напряжение и расслабление мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости [1; 10]. Учитывая все вышеперечисленные особенности йоги, комплекс может быть включен в разминку и основной его задачей будет разогрев мышц. В танцевальном спорте разминка специфична и, как правило, строится из танцевальных движений, поэтому упражнения по системе йоги лучше использовать в конце занятия, чтобы решить такие задачи, как воспитание гибкости (т.к. выполнять упражнения для растягивания при



разогретых мышцах намного эффективнее), восстановление организма (т.к. выполнение комплекса требует умения чередовать напряжение и расслабление мышц, соответствует спокойному дыханию и т.д.).

Для экспериментальной методики были выбраны асаны (позы), выполняемые в трех исходных положениях: стоя, сидя, лежа [8; 9]. Последовательность и способ выполнения упражнений представлен ниже.

#### **Упражнения, выполняемые в положении стоя:**

##### **1. «Собака, смотрящая вниз» (адахо мукха сванасана).**

И.п.: основная стойка.

Выполнение упражнения: постепенное «скручивание позвоночника» до касания руками пола, на расстоянии полшага от стоп, с последующей фиксацией этого положения; при этом пятки не отрываются от пола и ладони полностью касаются пола.

*Упражнение направлено на растягивание задней поверхности бедра, ягодичных мышц, мышц спины, плечевого пояса.*

##### **2. «Треугольник» (триконасана)**

И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс, наклон вправо (влево). Стопа пр.(лев.) ноги развернута.

Выполнение упражнения: выполняется глубокий наклон вправо (влево) до касания пр. (лев.) рукой пола. Смотреть на «верхнюю» руку.

*Упражнение направлено на растягивание боковых мышц туловища, икроножных мышц, задней поверхности бедра.*

##### **3. «Развернутый треугольник» (париврита триконасана)**

И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс.

Выполнение упражнения: амплитудный наклон туловища вперед, пр. (лев) рука к лев. (пр.) ноге. Противоположная рука максимально отведена вверх. Взгляд на «верхнюю» руку.

*Упражнение направлено на растягивание задней поверхности бедра, подколенных связок, мышц спины.*

##### **4. «Амплитудный выпад» (анджанейасана)**

И.п.: амплитудный выпад на пр. (лев.) ногу. Руки подняты вверх.

Выполнение небольшого прогиба назад.

*Упражнение направлено на растягивание мышц и связок бедра и колена.*

##### **5. «Высокий выпад» (тадасана)**

И.п.: выпад на пр. (лев.) ногу.

Выполнение упражнения: вес тела на передней ноге, руки направлены вниз до касания пола (без опоры на пол), спина – задняя нога – одна линия.

*Упражнение направлено на растягивание мышц и связок паха, мышц бедра.*

##### **6. «Руки сведены на спине» (паршвоттанасана)**

И.п.: основная стойка, пр. (лев.) впереди. Ладони соединены сзади (за спиной).

Выполнение упражнения: выполнение наклона вперед к передней ноге. Ладони не разводить. Спина максимально прямая.

*Упражнение направлено на растягивание плечевого пояса, мышц позвоночника и связок.*

##### **7. «Наклон вперед» (уттанасан).**

И.п.: основная стойка.

Выполнение упражнения: выполнение наклона вперед. Руками обхватить ноги. Спина максимально прямая.

*Упражнение направлено на растягивание позвоночника, мышц спины, задней поверхности бедра, икроножных мышц.*

#### **Упражнения, выполняемые в положении сидя:**

##### **8. «Сед согнувшись» (пашчимоттасана)**

И.п.: основной сед.

Выполнение упражнения: максимальный наклон вперед «складка». Руки касаются пола за стопами, стопы на себя, спина максимально прямая.

*Упражнение направлено на растягивание мышц задней поверхности бедра, подколенных связок, мышц плеча, мышц спины.*

##### **9. «Наклон к ноге» (джану ширшасана)**

И.п.: сед согнувшись, пр. (лев.) согнута.

Выполнение упражнения: наклон к лев. (пр.) ноге. Руками обхватить пятку передней ноги.

*Упражнение направлено на растягивание сухожилий, мышц задней поверхности бедра, мышц спины.*

##### **10. «Полушапат» (эка пада раджакапотасана)**

И.п.: «полушапат» пр. (лев.) ногой.

Выполнение упражнения: согнуть голень лев. (пр.) ноги. Носок согнутой ноги направлен вверх, бедра не отрывать от пола.

*Упражнение направлено на растягивание мышц бедра.*

##### **11. «Наклон ноги врозь» (упавиштха конасана)**

И.п. сед ноги врозь.

Выполнение упражнения: максимальный наклон вперед, руки (локти) положить на пол. Стопы на себя. Колени не сгибать.

*Упражнение направлено на растягивание паха, сухожилий, мышц внутренней поверхности бедра.*

##### **12. «Наклон к одной ноге» (паривритта джану ширшасана)**

И.п.: сед ноги врозь, пр. (лев.) согнута.

Выполнение упражнения: наклон к лев. (пр.) ноге боком. Захват стопы лев. (пр.) рукой сверху. Стопа на себя. Левый (пр.) бок, лежит на лев. (пр.) ноге.

*Упражнение направлено на растягивание паха, мышц задней поверхности бедра, мышц плеча.*

##### **13. «Лягушка» (баддха конасана)**

И.п.: сед согнутые ноги врозь.

Выполнение упражнения: руками держать стопы, колени прижимать к полу.

*Упражнение направлено на растягивание мышц и связок паха.*

##### **14. «Руки в замке» (гомукхасана)**

И.п.: сед ноги скрестно, руки в «замке» на спине.

Выполнение упражнения: удержания положения «замок» на спине. Локти максимально отведены назад.

*Упражнение направлено на растягивание мышц спины, мышц и связок плеча, мышц боковой поверхности бедра.*

#### **Упражнения, выполняемые в положении лежа:**

##### **15. «Поза собаки» (урдхва мукха шванасана)**

И.п.: упор, прогнувшись на прямых руках.

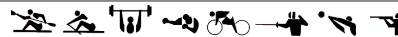
Выполнение упражнения: удержание положения, плечи опущены, бедра лежат на полу.

*Упражнение направлено на растягивание мышц груди и брюшного пресса.*

##### **16. «Поза верблюда» (уштрасана)**

И.п.: стойка на коленях, руки опущены вниз вдоль туловища.

Выполнение упражнения: выполнение прогиба



**Динамика показателей гибкости высококвалифицированных танцоров до и после проведения спортивных сборов (см)**

Упражнения Испытуемые	Шпагат прав.	Шпагат лев.	Наклон, ноги врозь	Наклон вниз	Прокручивание рук	Мост
<b>Девушки (n=10)</b>						
Исходные	7,6±4,6	8,0±6,0	15,3±7,1	24,0±9,1	73,0±7,3	69,0±14,1
Конечные	3,0±1,2	5,0±3,8	9,0±5,1	29,0±8,5	71,0±8,0	66,0±14,3
Разница	<b>4,6±3,4</b>	<b>1,0±2,2</b>	<b>6,0±2,0</b>	<b>5,0±0,6</b>	<b>2,0±0,7</b>	<b>3,0±0,2</b>
P	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05
<b>Юноши (n=10)</b>						
Исходные	14,0±9,8	19,5±14,8	27,0±4,2	8,5±6,3	100,5±12,1	69,0±26,6
Конечные	9,0±7,0	19,0±10,2	23,5±3,6	11,0±3,6	98,0±8,0	66,3±10,4
Разница	<b>5,0±2,8</b>	<b>0,5±4,6</b>	<b>4,5±0,6</b>	<b>3,5±2,7</b>	<b>2,0±4,1</b>	<b>2,7±16,2</b>
P	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

назад, руками захватить пятки, смотреть вверх.

*Упражнение направлено на растягивание мышц груди, брюшного пресса, передней поверхности бедра.*

**17. «Поза обезьяны» (хануманасана)**

И.п.: шпагат пр. (лев.), прямые руки направлены вверх.

Выполнение упражнения: удержание позы, бедра лежат на полу.

*Упражнение направлено на растягивание мышц бедра и области паха.*

**18. «Стойка на лопатках» (саламба сарвангасана)**

И.п.: стойка на плечах, руки вниз, лежат на полу, носками тянуться вверх.

Выполнение упражнения: удержание положения.

*Упражнение направлено на растягивание плечевого пояса, мышц шеи, позвоночника.*

**19. «Поза плуга» (халасана)**

И.п.: стойка на плечах, ноги опущены за голову, носками касаться пола.

Выполнение упражнения: удержание положения.

*Упражнение направлено на растягивание мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц, мышц спины.*

**20. «Корзиночка» (дханурасана)**

И.п.: «корзиночка» захват руками стоп, плечи максимально отведены назад, голени согнуты, носки «смотрят» вверх.

Выполнение упражнения: удержание положения.

*Упражнение направлено на растягивание мышц груди, брюшного пресса, передней поверхности бедра.*

**21. «Мост» (урдхва дханурасана)**

И.п.: «Мост».

Выполнение упражнения: удержание положения.

*Упражнение направлено на растягивание мышц груди и спины.*

**22. «Поза лежа на спине» (савасана)**

И.п.: лежа на спине. Руки, ноги разведены, мышцы расслаблены.

Выполнение упражнения: удержание положения.

*Упражнение на расслабление всех мышц.*

Комплекс упражнений на воспитание гибкости

состоит из 22-х поз, а с учетом того, что некоторые упражнения выполняются с обеих ног, всего получается 32 позы. Каждое положение удерживается от 45 секунд до 1 минуты, все выполняется плавно, без рывков, на расслаблении. Примерное время выполнения комплекса, состоящего из упражнений йоги, – 30–50 минут.

Занятия по экспериментальной методике проводились в течение месяца 3 раза в неделю, после тренировочных занятий на выносливость. В начале и в конце исследования была проведена оценка уровня гибкости с помощью тестовых упражнений (таблица).

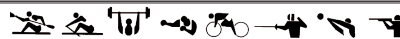
Как видно из таблицы, в показателях тестовых упражнений до и после спортивных сборов, максимальное значение разницы 6 см было получено у девушек при выполнении упражнения наклон ноги врозь. У юношей значение разницы между показателями до и после исследования при выполнении наклона ноги врозь изменилось на 4,5 см, максимальная разница в показателях у юношей была получена при выполнении тестового упражнения шпагат правой – 5 см. Минимальная разница в показателях получена как у девушек, так и у юношей при оценке выполнения шпагата левой: девушки – 1 см, юноши – 0,5 см.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что применение экспериментальной методики привело к улучшению показателей гибкости во всех тестовых упражнениях. Однако существенное изменение показателей наблюдается не во всех тестовых упражнениях, что может быть обусловлено непродолжительным временем использования данной методики в тренировочном процессе спортсменов.

**Выводы:**

1. Использование экспериментальной программы в тренировочном процессе танцоров 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 танцоров спортивных бальных танцев.

2. Незначительные сдвиги в значениях некото-



рых показателей могут свидетельствовать о недостаточном времени применения данной методики и необходимости увеличения времени ее использования для достижения больших результатов.

**Перспективы последующих исследований в данном направлении.** В дальнейшем планируется внедрение методики по воспитанию гибкости на основе упражнений йоги в тренировочный процесс вы-

сококвалифицированных танцоров на всех этапах и периодах подготовки.

Учет индивидуальных особенностей танцоров 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 использованной литературы:

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер ; [пер. с англ. Г. Гнчаренко] ; [науч. ред. А. Радзиевский]. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 423 с.
2. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека : [с основами динам. и спортив. морфологии] : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / М. Ф. Иваницкий ; [под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского]. – [Изд. 6-е]. – М. : Терра-спорт: Олимпия пресс, 2003. – 623 с.
3. Элсуорт А. Анатомия йоги / Абигейл Элсуорт. – М. : Эксмо, 2012. – 159 с.
4. Лях В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1999. – N 1. – С. 4–10.
5. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : [Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ] / Л. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования : Доп Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Известия, 2001. – 323 с. : ил.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : доп. М-вом Украины по делам молодежи и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 583 с. : ил.
8. Рамачарака. Хатха-йога : Философия физ. благополучия / Ред. И. Сосновский. – М. : Журн. ФиС, 1997. – 174 с.
9. Alter J. Strength & strengthen / Alter J. – Boston : Houghton Mifflin, 1986. – 97 p.
10. Alter M. Sport stretch / Alter M. – Champaign, IL : Leisure Press, 1990. – 86 p.

Стаття надійшла до редакції 10.03.2014 р.

Опубліковано: 30.04.2014 р.

**Анотація. Олександрова В. А. Застосування засобів йоги для розвитку гнучкості висококваліфікованих танцюристів. Мета:** провести оцінку гнучкості танцюристів, що тренувалися за експериментальною методикою, побудованою на основі рухів йоги. **Матеріал і методи:** в дослідженні взяли участь 20 танцюристів високої кваліфікації віком 18–23 роки. Використовувалися методи дослідження: аналіз літературних джерел., педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати:** вправи з системи йоги окрім основного завдання – виховання гнучкості, дозволяють за мінімальний час відновити організм тих, що займаються після фізичних навантажень. **Висновки:** використання експериментальної програми в тренувальному процесі танцюристів забезпечило позитивну динаміку показників гнучкості в усіх тестових вправах, що може характеризувати цю методику, як ефективну і рекомендувати її для впровадження у спортивно-тренувальну практику танцюристів спортивних бальних танців.

**Ключові слова:** спортивні бальні танці, вправи з системи йоги, статичні вправи, виховання гнучкості танцюристів.

**Abstract. Aleksandrova V.A. Application of yoga for flexibility qualified dancers. Purpose:** to assess the flexibility of dancers were trained by the experimental procedure, built on the basis of yoga movements. **Material and methods:** the study involved 20 highly skilled dancers aged 18–23 years. Methods were used: analysis of literary sources, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Results:** the exercise of the yoga system in addition to the main problem – education flexibility, allow for a minimum time to restore the body after physical exertion involved. **Conclusions:** the use of a pilot program in training dancers provided positive dynamics of flexibility in all test exercises that can characterize this methodology as an effective and recommend it for implementation in the practice of sports and training dancers ballroom dancing.

**Keywords:** ballroom dancing, yoga exercises in the system, static exercises, flexibility training dancers.

#### References:

1. Alter M. Dzh., Gncharenko G., Radzиеvskiy A. Nauka o gibkosti [Science of flexibility], Kyiv, 2001, 423 p. (rus)
2. Ivaniitskiy M. F., Ivaniitskiy M. F., Nikityuka B. A., Gladyshevoy A. A., Sudzilovskogo F. V. Anatomiya cheloveka [Human Anatomy], Moscow, 2003, 623 p. (rus)
3. Ellsuort A. Anatomiya yogi [Anatomy of yoga], Moscow, 2012, 159 p. (rus)
4. Lyakh V. I. Fizicheskaya kultura v shkole [Physical culture in school], 1999, N 1, pp. 4–10. (rus)
5. Matveyev L. P., Melnikov S. B. Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii [Technique of physical training with the basic theory], Moscow, 1991, 191 p. (rus)
6. Matveyev L. P. Obshchaya teoriya sporta i yeye prikladnyye aspekty [The general theory of sport and its applications], Moscow, 2001, 323 p. (rus)
7. Platonov V. N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte [The general theory of training athletes in Olympic sports], Kyiv, Olimp. lit., 1997, 583 p. (rus)
8. Sosnovskiy I. Ramacharaka. Khatkha-yoga [Ramacharaka. Hatha Yoga], Moscow, 1997, 174 p. (rus)
9. Alter J. Strength & strengthen / Alter J. – Boston : Houghton Mifflin, 1986. – 97 p.
10. Alter M. Sport stretch / Alter M. – Champaign, IL : Leisure Press, 1990. – 86 p.

Received: 10.03.2014.

Published: 30.04.2014.

**Александрова Вероника Анатоліївна:** к. пед. н., доцент; Російський державний університет фізичної культури, спорту, молоді та туризму (ДЦОЛІФК): Сиреневий б-р, 4, Москва, 105122, Російська Федерація.

**Александрова Вероника Анатольевна:** к. пед. н., доцент; Російський державний університет фізической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛІФК): Сиреневый б-р, 4, Москва, 105122, Российская Федерация.

**Veronica Aleksandrova:** PhD (Pedagogy), Associate Professor; Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism: Sireneviy Boulevard, 4, Moscow, 105122, Russian Federation.

E-mail: nikiri@mail.ru

