

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ХАТХА-ЙОГИ В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ



Татьяна Васильевна Пономарёва<sup>1</sup>, Галина Геннадьевна Баданина<sup>2</sup>

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма<sup>1, 2</sup>  
Краснодар, Россия

<sup>1</sup> Кандидат биологических наук, доцент, декан факультета адаптивной и оздоровительной физической культуры

тел.: +7(964)9061494, e-mail: tkaratysh@ya.ru  
ORCID 0000-0002-7802-1966

<sup>2</sup> Директор Гуманитарного колледжа

тел.: (861)2554619, e-mail: aofk@kgufkst.ru  
ORCID 0000-0002-7343-8754

**Аннотация.** Имеются обоснования отставания физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья от здоровых сверстников, что распространяется и на дошкольников с речевой патологией. В связи с этим, возникла необходимость рассмотрения возможности повышения уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи. Оценивается эффективность влияния двух подходов в реализации коррекционных средств адаптивной физической культуры, которые будут способствовать, как физическому развитию, так и развитию речи у дошкольников с нарушениями в развитии: общеразвивающие упражнения с речитативом и система упражнений – асан хатха-йоги. Выявлено, что использование асан хатха-йоги способствовало повышению уровня физического развития по показателям веса, окружности грудной клетки в спокойном состоянии и при максимальном вдохе, спирометрии, обхватных размеров кисти и динамометрии правой и левой рук. При использовании общеразвивающих упражнений с речитативом также отмечалось достоверное улучшение показателя веса, который уступал результатам экспериментальной группы, окружность грудной клетки изменялась только в спокойном состоянии, а достоверное увеличение силы кистей обеих рук также уступала уровню развития кистевой динамометрии в экспериментальной группе.

**Ключевые слова:** нарушения речи, физическое развитие, дети с ОВЗ, хатха-йога, дошкольники с ОНР.

**Для цитирования:** Пономарёва Т. В., Баданина Г. Г. Использование системы упражнений хатха-йоги в коррекции физического развития детей дошкольного возраста с нарушениями речи // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 281-285. DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_281.

### Введение<sup>©</sup>

Актуальность рассматриваемой проблемы обоснована стремительным ростом речевой патологии среди детей дошкольного возраста различной степени выраженности. Активное внедрение в современную жизнь цифровых технологий должно было бы способствовать развитию речевого аппарата за счёт активного участия мелкой моторики при использовании данных технологий, однако, у детей использование гаджетов сводится к просмотру различных видеофайлов, что не способствует речевому развитию, а также приводит к сокращению двигательной активности и отставанию гармоничного формирования ребёнка [1].

Старший дошкольный возраст является значимым периодом формирования личности ребёнка. На данном этапе происходит подготовка дошкольника к школе для чего необходимо активное использование речи, а также гармоничность физического развития. Большинство исследований отражают, что дети с депривацией речи ха-

рактеризуются снижением уровня физического развития по отношению к здоровым сверстникам, из-за низкого уровня двигательной активности наблюдается отставание в уровне развития физических качеств и формируются сопутствующие патологии, такие как нарушения осанки, плоскостопие, ожирение и т.д. [2, 3, 4].

Научные исследования подтверждают опосредованное влияние физической культуры на речевое развитие детей дошкольного возраста [2, 5]. В связи с чем, средства адаптивной физической культуры, применяемые для детей с нарушениями речи, активируя мозговую деятельность воздействуют на речевое и физическое развитие [3]. Поэтому, важно активно внедрять новые подходы в реализации коррекционных средств, которые будут способствовать, как физическому развитию, так и развитию речи у дошкольников с нарушениями в развитии [4, 6].

Анализируя виды спортивной деятельности используемые у дошкольников, особенно с особенностями в

развитии, отмечено, что ряд специалистов выделяют систему хатха-йоги, как эффективное средство, способствующее физическому развитию дошкольников [5, 7, 8]. Применение асан данной системы вызывает оздоровительный эффект для всех органов и систем и могут повышать функциональные возможности дыхательной системы, силовой выносливости мышц и подвижности позвоночника. Особенности выполнения упражнений за счёт необычности и выразительность данных поз вызывают высокий уровень мотивации и желание выполнять двигательные действия дошкольниками [9, 10, 11].

В связи с этим, необходимо подбирать наиболее оптимальные и эффективные подходы для реализации средств адаптивной физической культуры, способствующие коррекции физических показателей гармоничного развития личности и повышению мотивации к занятиям адаптивной физической культурой.

**Целью исследования** явилось оценить возможность использования системы упражнений хатха-йоги для гармоничного развития детей с речевой патологией.

Методы исследования в данном исследовании могут быть представлены как теоретические (анализ, синтез и обобщение литературных данных), так и практические (проведение педагогического эксперимента и педагогическое тестирование). При проведении педагогического эксперимента использовали программное обеспечение «Антропометрия» (ООО НМЦ Аналитик) - экспресс-программу оценки антропометрии и физического состояния. Оценивали антропометрические (вес, рост, длина конечностей, обхват груди и кистей), спирометрические (ЖЕЛ, ФЖЕЛ) показатели, а также динамометрию кистей рук. Достоверность полученных результатов определялась при помощи стандартных методов математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился среди 40 детей дошкольного возраста (5-6 лет) с депривацией речи, посещающих семейный клуб «ГородКи». Участники эксперимента методом случайной выборки были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Продолжительность исследования составила 10 месяцев, периодичность занятий 3 раза в неделю по 60 минут.

В контрольной группе использовались общеразвивающие упражнения с речитативом, в экспериментальной группе использовалась система упражнений - асан хатха-йоги для детей 5-6 лет [7].

Система упражнений - асан хатха-йоги для детей 5-6 лет включала следующие комплексы: «Встреча с Солнышком» (сентябрь, ежедневно по 30 мин.); «Сурья Намаскар» (октябрь, ежедневно по 30 мин.); «Полет на воздушном шаре» (на основе рекомендаций Ф. Одеваль, К. Лундстрем, 2020) (ноябрь-февраль, ежедневно по 30 мин.) и комплекс «Сказки об асанах» (март-апрель, ежедневно по 30 мин.), все сопровождалось специально подобранными стихами и речёвками на развитие речи [2, 7, 9].

### Результаты

В начале эксперимента провели оценку исходных результатов исследуемых показателей (антропометрии, спирометрии и динамометрии) сравнив данные параметры между экспериментальной и контрольной группами. Выявлена статистическая однородность исследуемых показателей, что дало возможность оценить эффективность использования предложенных программ.

При определении динамики показателя массы тела отмечено повышение показателя в обеих группах, тогда как достоверных изменений роста не выявлено (табл. 1).

Таблица 1 – Весо-ростовые показатели исследуемых групп до и после эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Экспериментальная группа (n=20) (M±m)	Контрольная группа(n=20) (M±m)
Вес, кг	начало	19,32±0,34	18,51±0,40
	окончание	22,12±0,31**	20,62±0,41**
Рост, см	начало	113,73±1,14	113,32±1,51
	окончание	116,33±1,12	115,73±1,51

Примечание:  
\* – достоверность различий до и после эксперимента,  
x – достоверность различий между группами.

Достоверные изменения массы тела в обеих группах отражают онтогенетические изменения, однако, на наш взгляд, преобладание веса у дошкольников экспериментальной над контрольной группами характеризуется влиянием системы упражнений на деятельность желу-

дочно-кишечного тракта, тем самым повышению аппетита у данной категории детей.

Динамика результатов продольных и поперечных размеров конечностей у детей с речевыми отклонениями в обеих исследуемых группах представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Продольные и поперечные размеры конечностей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

Показатели	Этап эксперимента	Экспериментальная группа (n=20) (M±m)	Контрольная группа(n=20) (M±m)
Длина ноги, см	начало	61,33±1,14	60,52±1,12
	окончание	62,73±1,14	61,30±1,02
Длина руки, см	начало	47,82±0,93	47,61±1,34
	окончание	50,12±1,01	49,31±1,22
Обхват запястья, см	начало	15,02±0,41	14,92±0,43
	окончание	16,92±0,51*	15,12±0,41

Примечание:  
\* – достоверность различий до и после эксперимента

Сравнительный анализ продольных размеров конечностей в обеих группах в процессе эксперимента не выявил достоверных различий, однако, при оценке поперечных размеров отмечено достоверное увеличение обхватных размеров запястья у детей экспериментальной

группы ( $p < 0,05$ ), что связано с упором на верхние конечности и ладони при выполнении асан хатха-йоги.

Анализ динамики результатов окружности грудной клетки в обеих группах проводили в трёх положениях: в спокойном состоянии, при максимальном вдохе и максимальном выдохе (рис. 1).

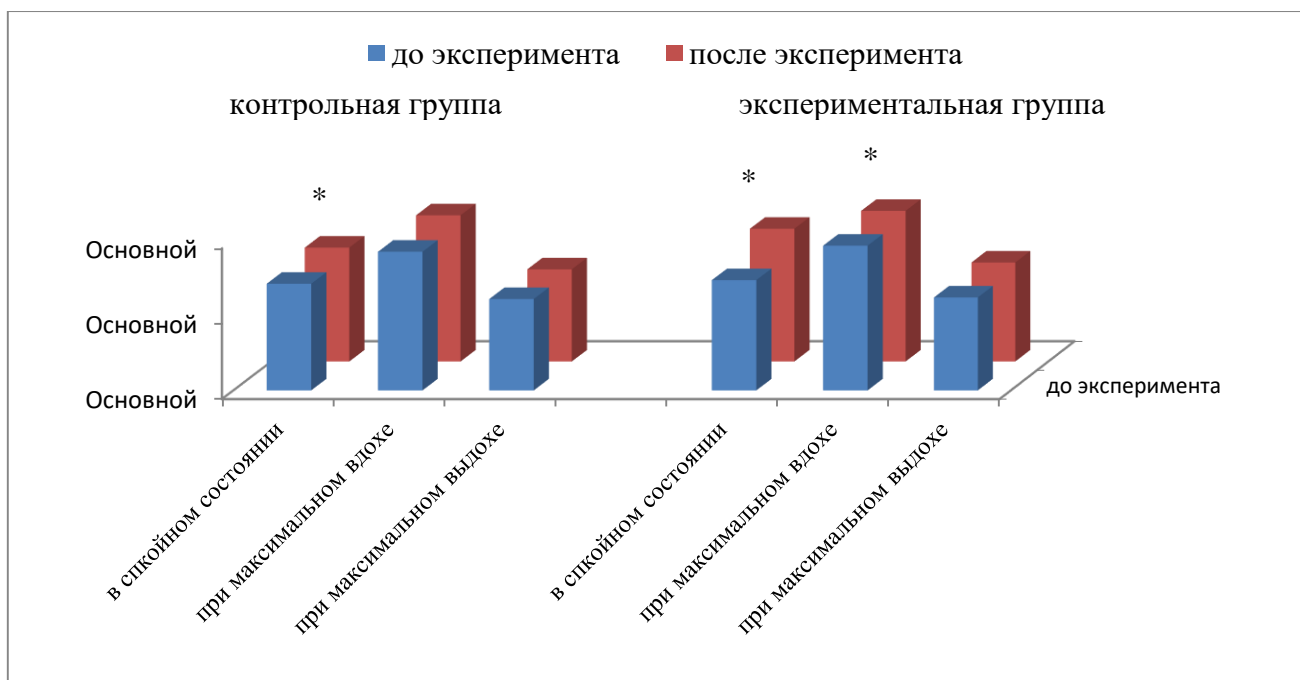


Рис. 1 – Окружность грудной клетки у детей с речевой патологией экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

У дошкольников с речевыми нарушениями контрольной группы до и после педагогического эксперимента выявила положительная динамика окружности грудной клетки только при спокойном состоянии. У детей, имеющих общее недоразвитие речи, отнесённых к экспериментальной группе выявлены достоверные изменения в окружности грудной клетки при спокойном состоянии и при максимальном вдохе, что обусловлено

выполнением асан хатха-йоги с сопровождением глубокого дыхания.

Анализ спирометрических данных после применения предложенных подходов, использования средств адаптивной физической культуры, направленных на гармоничное физическое развитие детей с речевой патологией выявил следующую динамику представленную на рис. 2.

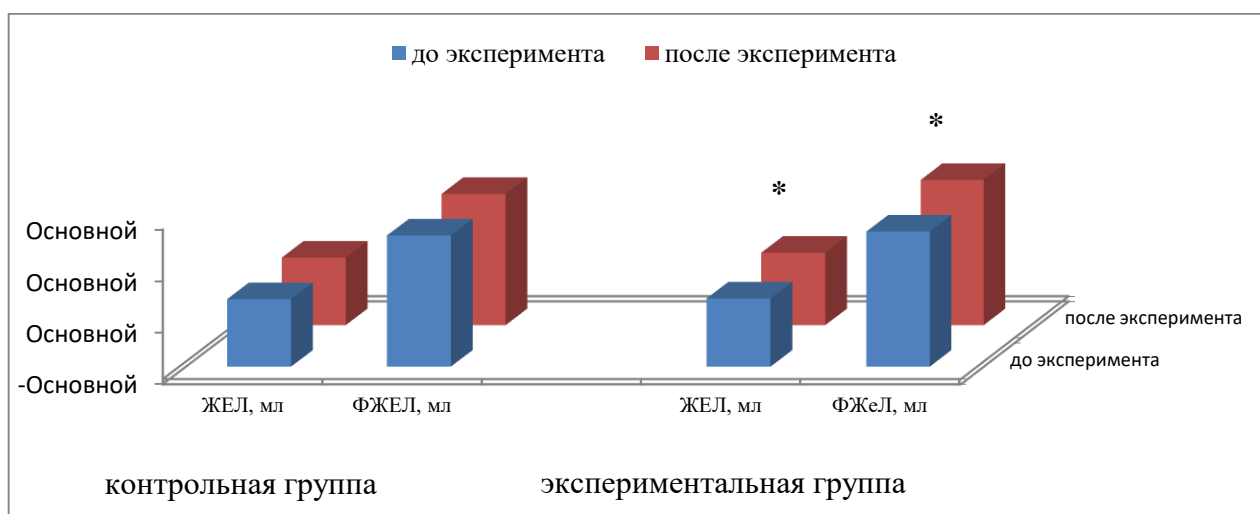


Рис. 2 – Спирометрические показатели у детей с речевой патологией экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

Так, при использовании общеразвивающих упражнений с речитативом для детей с речевыми нарушениями в контрольной группе прогресс результата не выявлен, достоверные различия в динамике отсутствуют. При использовании системы упражнений – асан хатха-йоги отмечено достоверное повышение спирометрических показателей до и после эксперимента на 6% жизненной ём-

кости лёгких и на 7 % форсированной жизненной ёмкости лёгких, данный факт, по нашему мнению, объясняется спецификой упражнений асан хатха-йоги

Анализ показателей кистевой силы правой и левой рук у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента представлены в табл. 3.

Таблица 3 – Результаты динамометрии экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента

Сила кисти	Контрольная группа (n=20) (M±m)		Экспериментальная группа (n=20) (M±m)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Правая рука, кг	3,82±0,11	4,41±0,14* <sup>x</sup>	4,12±0,22	5,63±0,10* <sup>x</sup>
Левая рука, кг	2,75±0,13	3,22±0,18 <sup>x</sup>	3,01±0,23	4,71±0,11* <sup>x</sup>

Примечание:  
\* – достоверность различий до и после эксперимента,  
<sup>x</sup> – достоверность различий между группами.

Сравнительный анализ динамика кистевой динамометрии у детей контрольной группы и экспериментальной групп выявил положительную динамику в обеих группах. Так, в контрольной группе показатель достоверно повысился на 15 % для правой руки и 17 % для левой руки, а в экспериментальной группе прирост показателя составил 37 % для правой руки и 56 % для левой руки.

Сравнивая результаты динамометрии по окончании эксперимента между экспериментальной и контрольной группами отмечено преобладание показателя экспериментальной группы как для правой (на 34%) так и для левой (на 46 %) руки.

На наш взгляд, преобладание силовых возможностей кистей рук у детей экспериментальной группы также связано с особенностью выполнения асан.

Таким образом, в процессе применения системы упражнений - асан хатха-йоги в отличие от использования общеразвивающих упражнения с речитативом способствовало развитию функциональных возможностей дыхания, в результате чего увеличивалась экскурсия грудной клетки и результаты спирометрии, а также сила кисти и обхватные её размеры.

### Выводы

Анализ научных трудов свидетельствует, что физическое развитие детей 5-6 лет с нарушениями речи является проблемой, требующей кардинального решения. На наш взгляд, применение пранаямы в системе упражнений асан хатха-йоги способствовали обучению пра-

вильного дыхания дошкольников, что повышало эффективность физического развития.

Использование дыхательных упражнений с применением речитатива позволяли развивать не только морфологические и физиологические способности дыхательной системы, а также носили коррекционную направленность звукопроизношения, слоговую структуру слова с правильным ударением, развивая культуру речи за счёт согласования дыхания с речью.

Следовательно, используемые программы физического воспитания в детских образовательных учреждениях для детей с ограниченными возможностями здоровья требуют коррекции. Применение системы упражнений - асан хатха-йоги для детей 5–6 лет с нарушениями речи выявили эффективное её влияние на гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Вместе с тем отмечено преимущество данной системы для детей с речевой патологией, которое заключается в коррекции речевой функции за счёт используемого речитатива и дыхательных асан.

Также в процессе занятий у дошкольников с речевой патологией проявлялся высокий интерес к используемым асан, что повышало мотивацию к занятиям физической культурой у детей с общим недоразвитием речи.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Ковальская И.А. Возможности коррекции уровня физического развития детей дошкольного возраста с нарушением речи // И.А. Ковальская, А.Ю. Ходус. - Научный вестник Крыма. - 2020. - № 1 (24). - С. 9.
2. Васильева, А.Ф. Особенности физического развития и воспитания дошкольников с тяжелыми нарушениями речи: консультация по коррекционной педагогике / А.Ф. Васильева // Социальная сеть образования. – 2019. – №2. – С. 11-18.
3. Климова Т.В. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи // Т.В. Климова. - Медицина Кыргызстана. 2020. - № 1. - С. 55-59.
4. Шелест, И.А. Хатха-йога: мощный инструмен для / И.А. Шелест. – 2020. - №10. – С.11-16.
5. Колягина, А.В. Ритмика как средство формирования моторных навыков у детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи / А.В. Колягина. – Нижний Тагил: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2020. – 67 с.
6. Пивцова, Д. Детская йога – основные принципы построения групповой практики / Д. Пивцова // Здоровый образ жизни. – 2020. - №3. - С.12-16.
7. Бокатов, А. Детская йога / А. Бокатов. С. Сергеев. – М.: АБВ, 2019. – 480 с.
8. Филиппа, Одеваль. Йога-сказка. Упражнения, дыхание, расслабление и медитация для детей / Ф. Одеваль, К. Лундстрем. – М.: Попурри, 2020. – 56 с.

9. Ершова, О.А. Консультация для воспитателей «Хатха-йога в дошкольном возрасте» / О.А. Ершова. – Севастополь, 2019. – 45 с.
10. Короткова, А.Ю. Комплекс упражнений хатха-йоги для детей старшего дошкольного возраста / А.Ю. Короткова // Инфоурок. – 2020. - №6. – С.1-5.
11. Рогозин, Б.В. Йога для детей: пособие для родителей / Б. Рогозин, М. Лопатина, А. Скребцова. – М.: СПб: Детство-пресс, 2019. – 32 с.

#### References

1. Koval'skaja I.A. Vozmozhnosti korrekcii urovnja fizicheskogo razvitija detej doshkol'nogo vozrasta s narusheniem rechi // I.A. Koval'skaja, A.Ju. Hodus. - Nauchnyj vestnik Kryma. - 2020. - № 1 (24). - S. 9.
2. Vasil'eva, A.F. Osobennosti fizicheskogo razvitija i vospitaniya doshkol'nikov s tjazhelymi narushenijami rechi: konsul'tacii po korrekcionnoj pedagogike / A.F. Vasil'eva // Social'naja set' obrazovaniya. – 2019. – №2. – S.11-18.
3. Klimova T.V. Osobennosti fizicheskogo razvitija detej starshego doshkol'nogo vozrasta s narushenijami rechi // T.V. Klimova. - Medicina Kyrgyzstana. 2020. - № 1. - S. 55-59.
4. Shelest, I.A. Hatha-joga: moshhnyj instrumen dlja / I.A. Shelest. – 2020. - №10. – S.11-16.
5. Koljagina, A.V. Ritmika kak sredstvo formirovaniya motornyh navykov u detej starshego doshkol'nogo vozrasta s narushenijami rechi / A.V. Koljagina. – Nizhnij Tagil: Rossijskij gosudarstvennyj professional'no-pedagogicheskij universitet, 2020. – 67 s.
6. Pivcova, D. Detskaja joga – osnovnye principy postroeniya gruppovoj praktki / D. Pivcova // Zdorovyj obraz zhizni. – 2020. - №3. - S.12-16.
7. Bokator, A. Detskaja joga / A. Bokator, S. Sergeev. – М.: АВВ, 2019. – 480 с.
8. Filippa, Odeval'. Joga-skazka. Uprazhnenija, dyhanie, rasslablenie i meditacija dlja detej / F. Odeval', K. Lundstrom. – М.: Popurri, 2020. – 56 с.
9. Ershova, O.A. Konsul'tacija dlja vospitatelej «Hatha-joga v doshkol'nom vozraste» / O.A. Ershova. – Sevastopol', 2019. – 45 s.
10. Korotkova, A.Ju. Kompleks uprazhnenij hatha-jogi dlja detej starshego doshkol'nogo vozrasta / A.Ju. Korotkova // Infourok. – 2020. - №6. – S.1-5.
11. Rogozin, B.V. Joga dlja detej: posobie dlja roditelej / B. Rogozin, M. Lopatina, A. Skrebцова. – М.: SPb: Detstvo-press, 2019. – 32 s.

Поступила в редакцию 06.02.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 373.203.71+796.035

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_281

#### USING A SYSTEM OF HATHA YOGA EXERCISES IN CORRECTING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN WITH SPEECH DISORDERS

Tatyana V. Ponomareva <sup>1</sup>, Galina G. Badanina <sup>2</sup>

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism <sup>1, 2</sup>  
Krasnodar, Russia

<sup>1</sup> PhD of Biology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Adaptive and Health-improving Physical Culture  
ph.: (964)9061494, e-mail: tkaratysh@ya.ru  
ORCID 0000-0002-7802-1966

<sup>2</sup> Director of the Humanities College  
ph.: (861)2554619, e-mail: aofk@kgufkst.ru  
ORCID 0000-0002-7343-8754

**Abstract.** There are justifications for the lag in the physical development of children with disabilities from healthy peers, which also applies to preschool children with speech pathology. In this regard, it became necessary to consider the possibility of increasing the level of physical development of older preschool children with speech disorders. The effectiveness of the influence of two approaches in the implementation of correctional means of adaptive physical culture, which will contribute to both physical development and the development of speech in preschoolers with developmental disorders, is evaluated: general developmental exercises with recitative and a system of exercises – hatha yoga asanas. It was revealed that the system of exercises – hatha yoga asanas contributed to an increase in the level of physical development in terms of weight, chest circumference in a calm state and with maximum inspiration, spirometry, girth sizes of the hand and power capabilities of the right and left hands. When using general developmental exercises with recitative, a significant improvement in weight was also noted, but it was inferior to the results of the control group, chest circumference changed only in a calm state, and a significant increase in the strength of the hands of both hands was also inferior to the level of development of carpal dynamometry in the experimental group.

**Keywords:** speech disorders, physical development, children with disabilities, hatha yoga, preschool children with general underdevelopment of speech.

**Cite as:** Ponomareva, T. V., Badanina, G. G. (2023). Using a system of hatha yoga exercises in correcting the physical development of preschool children with speech disorders. *Physical Culture and Health*. (1), 281-285. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_1\_281.

Received 06.02.2023

Accepted 29.03.2023