

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.Ю. Близневский
« ____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01. Физическая культура

**ЙОГА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Руководитель	_____ к.п.н, доцент	Н.В.Соболева
Выпускник	_____	А.П.Конуркина
Нормоконтроль	_____	Е.А.Рябченко

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Аналитический обзор литературы	6
1.1 Художественная гимнастика как вид спорта.....	6
1.1.1 История развития художественной гимнастики	6
1.1.2 Характеристика художественной гимнастики	8
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей на этапе начальной подготовки	14
1.3 Йога как средство развития гибкости у детей этапа начальной подготовки	17
1.4 Практическое применение йоги для развития гибкости	27
2 Организация и методы исследования	34
2.1 Организация исследования и этапы исследования	34
2.2 Методы исследования	35
3 Йога как средство развития гибкости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки	52
3.1 Результаты исследования и их обсуждение.....	52
Заключение.....	53
Список использованных источников	54

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Йога как средство развития гибкости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки» содержит 63 страницы, 5 иллюстраций, 13 таблиц, список использованных источников состоит из 50 наименований.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ЙОГА, СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА, ГИБКОСТЬ.

Актуальность. В результате изучения научной литературы выявилось, что данная тема не достаточно изучена. Ее актуальность обосновывается тем, что данное исследование позволит расширить и дополнить материал в теории и методике физического воспитания по использованию нетрадиционных форм работы с детьми 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой; обосновании процесса развития гибкости на основе использования упражнений с элементами йоги на этапе начальной подготовки, занимающихся художественной гимнастикой.

Объект исследования: развитие гибкости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: комплекс упражнений с элементами йоги для начального этапа подготовки в художественной гимнастике.

Выводы. Разработанный экспериментальный комплекс упражнений, направленный на грамотное развитие гибкости, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, может быть использован в тренировочном процессе подготовки гимнасток этапа начальной подготовки. Эффективность предложенного нами комплекса способствует улучшению показателей гибкости в экспериментальной группе у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и доказана положительной динамикой результатов практического педагогического эксперимента.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Гибкость стоит начать развивать как можно раньше, после достижения ребенком семилетнего возраста растяжимость мышечного аппарата со временем снижается, так как ребенок растет, его тело и организм подвергаются перестройкам, кости становятся жесткими и менее подвижными.

Гибкость является одним из важнейших физических качеств спортсмена, характеризуется уровнем мобильности компонентов опорно-двигательного аппарата и способностью исполнять различные упражнения максимально амплитудно. Развитие этого качества следует осуществлять с самого раннего детства, и оно должно носить систематический характер. Недостаточная или некачественная развитость гибкости приводит к возникновению различных осложнений, таких, например, как нарушение осаночного стержня, скалеоз, остеохондроз и тому подобное, что в дальнейшем и негативно сказывается на походке спортсмена [2].

Также, наблюдая за другими тренерами, можно видеть, как они силой, через боль, заставляют детей растягиваться, что вызывает у юных гимнасток страх перед растяжкой или вовсе отбивает желание заниматься художественной гимнастикой.

Наша тема актуальна потому что йога позволяет без боли и самостоятельно освоить такой базовый элемент как шпагат, на котором в дальнейшем строятся большинство элементов в композиции.

Для того, чтобы гибкость развивалась успешно, данный аспект необходимо исследовать и теоритически обосновать. Данная тема актуальна именно тем, что позволит пополнить теоритическую и методическую базу опыта развития гибкости упражнениями с элементами йоги у спортсменок начального этапа подготовки, занимающихся художественной гимнастикой.

В результате изучения научной литературы выявилось, что данная тема не достаточно изучена. Ее актуальность обосновывается тем, что данное исследование позволит расширить и дополнить материал в теории и методике физического воспитания по использованию нетрадиционных форм работы с детьми 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой; обосновании процесса развития гибкости на основе использования упражнений с элементами йоги на этапе начальной подготовки, занимающихся художественной гимнастикой.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений с элементами йоги по развитию гибкости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности применения упражнений с элементами йоги в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.
2. Разработать комплекс упражнений с элементами йоги по развитию гибкости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.
3. Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений с элементами йоги в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – развитие гибкости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования - комплекс упражнений с элементами йоги для начального этапа подготовки в художественной гимнастике.

Гипотеза исследования: мы считаем, что использование разработанного нами комплекса на гибкость с элементами йоги позволит повысить показатели гибкости гимнасток начального этапа подготовки.

Методы исследования: анализ методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, метод математической статистики.

1. Аналитический обзор литературы

1.1 Художественная гимнастика как вид спорта

1.1.1 История развития художественной гимнастики

Художественная гимнастика как вид спорта для женщин формировалась в течение многих лет.

Нет конкретной даты зарождения этого вида спорта, но одной из первых, кто смог презентовать художественную гимнастику в том виде, в котором мы можем видеть ее сейчас – это Айседора Дункан, известная танцовщица. В ее выступлениях сочетались танцы, импровизация и свободные движения, максимально приближенные к художественной гимнастике.

Спорт в том виде, в котором мы его видим сегодня, вероятно, родился в результате расширения работы, проделанной Кэтрин Бичер в 1837 году, когда она основала Западный женский институт в Огайо, США. Эта форма позже была расширена в книге Женеьевы Стеббинс 1885 года под названием «Система выражения Дельсарта». Эти случаи, а также идеи, выдвинутые людьми, которые помогли зародить ритмический танец, были объединены в соревновательный вид спорта, зародившийся в 1940-х годах в Советском Союзе.

Благодаря идеям, выдвинутыми мужчинами, которые породили эту идею, и идеям, выдвинутыми женщинами, которые изобрели художественную гимнастику, в СССР сформировалась дисциплина, которая затем была признана видом спорта в 1961 году, когда она была официально признана FIG (Международная федерация гимнастики), хотя они называли ее художественной спортивной гимнастикой до того, как термин «художественная гимнастика» был популяризирован современными Олимпийскими играми.

Конец XIX – начало XX века стало началом расцвета такого направления как ритмическая гимнастика. Ее основал профессор Жак Далькроз, который изобрел 3 вида упражнений: упражнения, развивающие чувство слуха, упражнения с импровизацией под музыку и ритмические упражнения. Сначала

эти средства были более популярны для артистов и музыкантов, но потом стали применяться и в физическом воспитании.

После завершения Олимпийских игр в Москве, на конгрессе Международного Олимпийского Комитета (МОК) было принято решение о включении этого вида спорта в программу Олимпийских игр. Олимпийская же история художественной гимнастики начинается в 1984 году, когда первое Олимпийское золото завоевала в Лос-Анджелесе канадка Лори Фанг.

Спустя четыре года олимпийской чемпионкой в Сеуле стала Марина Лобач, Александра Тимошенко одержала победу в Барселоне, в Атланте - Екатерина Серебрянская, в Сиднее - Юлия Барсукова, в Афинах - Алина Кабаева, в Пекине - Евгения Канаева. Групповая и индивидуальная программа в художественной гимнастике была введена только на Олимпийских играх в Атланте.

В современной гимнастике последние десять лет именно российские гимнастки занимают лидирующие позиции на всех международных турнирах, практически никогда не уступая своим соперницам. Среди них можно выделить Алину Кабаеву, которая является одной из самых титулованных и знаменитых гимнасток. К ее достижениям относится победа на Олимпийских играх в 2004 году в Афинах, второе место на Олимпийских играх 2000 года в Сиднее. Она является абсолютной чемпионкой мира (1999, 2003, 2005 года) и Европы (с 1998 по 2002 год). После Олимпиады 2004 года элиту современной художественной гимнастики представляла Евгения Канаева из города Омска. Она является единственной двухкратной Олимпийской чемпионкой за всю историю художественной гимнастики (2008 и 2012 год). Также в ее заслуги входят: трехкратная победа на чемпионатах мира в многоборье, победа на чемпионате мира и Европы в отдельных видах. Она единственная, кому удалось завоевать 17 золотых медалей на Чемпионатах мира.

В следующем олимпийском цикле Россию представляли Мамун Маргарита и Яна кудрявцева. Яна, как считают некоторые источники, является рекордсменкой по наличию достижений. Она тринадцать раз выигрывала

Чемпионаты мира, девять раз становилась золотым призером Чемпионатов Европы. На этапе Гран-при в Москве в 2013 году она завоевала золото в отдельных видах и стала самой юной победительницей такого масштабного турнира. В 2016 на олимпийских играх в Рио взяла серебрянную, в то время как ее подруга по команде Маргарита Мамун взяла золото. У нее тоже в копилке много достижений и наград. Она является семикратной Чемпионкой мира и многократной чемпионкой Европы.

На смену этим гимнасткам пришли сестры Аверины (Дина и Арина). Абсолютно уникальные и необычные гимнастки. Их мастерство завораживает, от их выступления невозможно отвести глаз. Дина тринадцать раз выигрывала Чемпионат мира, десять раз Чемпионат Европы и два раза Чемпионат России. Является серебрянным призером Олимпийских игр в Токио 2020. Арина – четырехкратный золотой призер на Чемпионатах мира, девятикратная чемпионка Европы и трехкратная чемпионка России.

В настоящее время гимнастка может выступать в личном зачете или в групповом зачете. Они исполняют композиции на площадках размером 13 x 13 метров в сопровождении музыки. С 1995 года группы состоят из 5 гимнасток, но первоначально группу составляли шесть гимнасток, хотя примерно в 1980-х годах их могло быть даже восемь.

1.1.2 Характеристика художественной гимнастики

В настоящее время художественная гимнастика – это сложнокоординационный ациклический олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку [17].

Художественная гимнастика — это вид спорта, в котором девочки довольно рано начинают добиваться результатов — обычно в позднем подростковом возрасте (15–20 лет). Они получают право участвовать в

Олимпийских играх и других крупных соревнованиях с 16-летнего возраста. Хотя в последнее десятилетие мы стали видеть высококонкурентных гимнасток в возрасте около двадцати лет (Евгения Канаева, Анна Бессонова, Каролина Родригес, Сильвия Митева, Дельфин Леду), тенденция раннего начала тренировок по-прежнему актуальна. Причина очень проста: чем раньше вы начнете, тем больше времени у вас будет на развитие необходимых гимнасткам качеств, к которым относятся равновесие, гибкость, координация и сила.

Первые годы обучения включают большое количество разнообразных упражнений на развитие силы, гибкости, равновесия, координации, которые помогают формировать правильную осанку, развивать мускулатуру, улучшать двигательные функции. Ребенок, занимающийся гимнастикой, вырастает гибким, крепким и выносливым. Благодаря регулярным физическим упражнениям и здоровому образу жизни художницы менее подвержены заболеваниям, чем их сверстницы.

Волевые и моральные качества, музыкальность и вкус, понятие о красоте тела, все это формируется у гимнасток в процессе занятий художественной гимнастикой.

Также в художественной гимнастике воспитывается такой существенный аспект, как танец и музыка. Музыка, под которую гимнастки исполняют свою композицию, развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Это позволяет им познакомиться с народным творчеством, расширить общий кругозор в сфере искусства, а также развить у них любовь к искусству своего и других народов. В своих постановках они учатся плавно и изящно двигаться, координировать простые и сложные движения, двигаться в такт музыке, показывать всю палитру эмоций, характерной для той или иной музыки.

В данном виде спорта привлекает зрелищность, то, как большое и разнообразное количество движений соединяется в единое целое, бонусом от которого можно получить положительное влияние на организм. Средства, используемые в художественной гимнастике, отвечают требованиям и

соизмеримы с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями женского организма. Для любого возраста и конституции тела можно подобрать оптимальные средства, которые положительно скажутся на организме.

Художественную гимнастику можно разделить на три категории, в зависимости от целей: основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью.

Основная художественная гимнастика развита с целью: улучшение физического развития, укрепление здоровья, совершенствование двигательных функций и осанки занимающихся. Средние и высшие учебные заведения, общеобразовательные школы и детские сады позволяют включать средства художественной гимнастики. К некоторым из них относятся: танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметом.

Подвидом основной художественной гимнастики является женская гимнастика. Она применяется для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления и сохранения двигательной функции, работоспособности, активного отдыха. Женская гимнастика культивируется в средних и высших учебных заведениях, добровольных спортивных обществах (ДСО) и ведомствах, производственных коллективах и т. п.

С недавних пор, а именно с 2021 года, ввели второй подвид художественной гимнастики – мужская художественная гимнастика. Она вызывает достаточно много противоречивых мнений, относительно уместности мужчин в таком женственном виде спорта. Глава Всероссийской федерации по художественной гимнастике Ирина Александровна Винер считает, что задачей такого направления является демонстрация красоты и выносливости мужского тела. А с 2022 уже начали проводить турниры с участием мужчин-гимнастов на российской арене.

Прикладная художественная гимнастика. Ее цель – улучшить спортивный результат с помощью средств художественной гимнастики в смежных видах спорта, таких как: фигурное катание, синхронное плавание, спортивная

гимнастика, акробатика и другие. Применяются элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки, повороты и др.

Но самая популярная категория в нашей стране и за рубежом – художественная гимнастика со спортивной направленностью.

Здесь гимнастки соревнуются, исполняя упражнения без предмета и с различными по своей структуре предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. Для разных возрастных категорий выбирается 4 вида. Во всех упражнениях присутствуют акробатические упражнения, элементы танца (танцевальные дорожки) и хореографии. Наличие этих составляющих и отличает художественную гимнастику от других видов спорта.

Художественная гимнастика прогрессирует согласно общим тенденциям и потребностям, которые соответствуют пониманию спорта в классическом его понимании.

Трудность – техническая ценность элементов, их количество и соединение в комбинации, которая высчитывается судьями отдельной бригады.

Композиция – соответствие движений музыке, плавность перехода от одного элемента к другому, умение создать эмоционально двигательный образ.

Исполнение - реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

Компоненты художественной гимнастики в разное время оценивались по разному, в каждый олимпийский цикл предпочтение отдавалось какому-то одному компоненту. Зависит это от правил художественной гимнастики, которые меняются каждые 4 года после Олимпийских игр. Однако в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции - это создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. В отличие от спортивной гимнастики, где движения гимнасток подвергаются ограничениям, в художественной девушки могут свободно перемещаться по площадке, выполняя в произвольном порядке свои композиции. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Очевидно, что в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, например, статическая сила или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость и т. д.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Существует несколько подходов к классификации гибкости. В спортивной практике статическая и динамическая гибкость различаются. Статическая гибкость характеризуется достижением максимального диапазона текущего движения при медленном исполнении упражнения. Динамическая гибкость характерна для многократного достижения максимального диапазона при стандартной или увеличенной скорости. С точки зрения причин движения, мы можем дифференцировать активную гибкость, когда пределы достигаются активным сокращением мышц (мышечное сокращение четырехглавой мышцы бедра вызывает растяжение подколенного сухожилия). Диапазон движений пассивной гибкости определяется действием внешних сил (например, действием силы тяжести или с помощью партнера).

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запаса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания.

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

То, насколько выразительно и артистично гимнастка исполнит свою композицию влияют и следующие психологические аспекты: самоконтроль, саморегуляция, внимание, бестрота реагирования, быстрота мышления, настойчивость, самокритика и сообразительность.

Художественная гимнастика - многоборье. Гимнастки всех без исключения разрядов соревнуются только по обязательной программе, произвольной программы нет. Программы бывают индивидуальные (на площадке выступает одна гимнастка) и групповые (основной состав и 5 человек + 1 запасная). Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

В настоящее время достаточно четко обозначились три значительно различающихся уровня современной художественной гимнастики:

Высший уровень – представлен центрами олимпийской подготовки, которые формируют элиту художественной гимнастики, выступающих на

крупных турнирах, таких как Олимпийские игра, чемпионаты мира и чемпионаты Европы;

Средний уровень – представлен детско-юношескими спортивными школами и центрами подготовки при высших учебных заведениях, формирующие резервный состав команд по художественной гимнастике;

Массовый уровень – представлен спортивными клубами и секциями, в функции которых входят развитие массового детского спорта и оздоровление населения.

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей на этапе начальной подготовки

Организм ребенка представляет собой сложную саморегулирующуюся систему, на формирование которой влияют как генетический фактор, так и факторы внешней среды. Младший школьный возраст характеризуется активным процессом формирования морфофункциональных структур организма.

Данный этап можно охарактеризовать достаточно размеренным и интенсивным темпом в развития спортсмена. Для опорно-двигательного аппарата характерны несформированные изгибы позвоночника, нижних ребер грудной клетки. В этом возрасте начинают срастаться кости таза, укрепляются суставы. Окостенение кисти и стопы не завершено. Исходя из этого мы можем судить, что нельзя давать упражнения: с большими весами, которые оказывают отрицательное влияние на состояние позвоночника; с большим количеством прыжков на твердой опоре и особенно упражнений, связанных с прыжками с большой высоты; при высокой нагрузке на суставы [11].

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным формированием опорно-двигательного аппарата, однако интенсивность роста его отдельных размерных признаков различна. Следовательно, длина тела увеличивается в это время в большей степени, нежели его масса [8]. В данный

период взросления и становления спортсмена, его суставы очень мобильные, связочный аппарат гибкий, скелет включает большое количество хрящевой ткани. Примерно до 8-9 лет позвоночный столб сохраняет весьма хорошую подвижность. Исследования показывают, что именно этот возрастной период наиболее подходит для направленного увеличения подвижности во всех крупных суставах. В младшем школьном возрасте мышцы у детей обладают тонкими волокнами, включают небольшое количество жира и белка. Вместе с тем, крупные мышцы конечностей сформированы лучше, нежели мелкие.

Для практики физического воспитания характеристики функциональных возможностей детского организма считаются ведущими аспектами подбора физических нагрузок, структуры моторных действий, методов влияния на организм. Для детей младшего школьного возраста естественна необходимость в высокой двигательной активности. Говоря о ней, мы подразумеваем общее число активных действий, которые совершает человек в процессе своей жизнедеятельности. Беря во внимание летний период, при свободном режиме дети 7-10 лет делают от 12 до 16 тысяч движений в день. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, в отличие от мальчиков. У девочек отмечается меньший уровень самостоятельной двигательной активности и им следует организовывать больше форм физического воспитания. В сравнении с весной и осенью, в зимний промежуток времени она падает уже на 30-45%. При переходе от дошкольного воспитания к систематическому школьному обучению у детей 6-7 лет объем двигательной активности уменьшается в два раза. В период обучения она не только не прогрессирует при переходе из класса в класс, а, отнюдь, все больше снижается. Поэтому необходимо гарантировать детям оптимальное количество суточной двигательной активности в соответствии с их возрастными особенностями.

Таблица 1 – Возрастные особенности детей 7-8 лет [9]

Система организма	Характеристика
Опорно-двигательный аппарат	Форма грудной клетки еще далека от взрослой; формирование кисти еще не закончено; кости таза уже срослись; мозговая часть черепа преобладает над лицевой; кости еще достаточно эластичны и подвижны, находятся в фазе роста
Мышечная система	Мышечные группы формируются неодновременно (гетерохронно); интенсивный рост мышечной массы; мышцы эластичны и хорошо проводят нервные импульсы; еще плохо сформирован мышечный корсет, мышцы свода стопы, мышцы, отвечающие за мелкую моторику рук, косые мышцы живота, мышцы, отвечающие за отведение голени, мышцы пояса верхних конечностей
Вегетативная нервная система	Функции этой системы отстают от моторных; миокард обладает плохой сократимостью; механизмы, которые регулируют кардиосистему, находятся в зачаточном состоянии; мышцы, обеспечивающие дыхательный акт еще несформированы до конца, из-за чего формируется кислородный долг в организме.
Дыхательная система	Легкие имеют много соединительной ткани, обильно снабжены кровеносными сосудами; капилляры и лимфатические сосуды широкие, более плотные и полнокровные, что способствует легкому возникновению и развитию

	воспалительного процесса; эластическая ткань развита слабо.
--	---

Окончание таблицы 1 – возрастные особенности детей 7-8 лет

Психологические особенности поведения: дети младшего школьного возраста эмоциональны, легковозбудимы; процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Они легко внушаемы и легко «привязываются» к старшим. На занятиях они не могут долго концентрироваться, так как объем внимания мал; восприятие целостно, так как способность к абстрактному мышлению не сформирована.

Дети данного возрастного диапазона более скоординированные. Любят играть в организованные игры, требующие физических навыков. Обладают хорошей концентрацией внимания.

Усталость также зависит от возраста. В период утомления двигательные качества у детей тормозятся в большей степени, нежели у взрослых. Дети вынуждены прекращать физическую работу при меньших сдвигах в гомеостазе. При умеренной аэробной работе в период развивающегося утомления у детей и подростков более выражена дискоординация вегетативных функций. Возраст также влияет на характер восстановительных процессов после физических нагрузок. После непродолжительных, преимущественно анаэробных нагрузок восстановление работоспособности и вегетативных функций у детей происходит в более короткие сроки. Но при длительных, утомительных и постоянных нагрузках восстановительные процессы у детей протекают медленнее.

1.3 Йога как средство развития гибкости у детей этапа начальной подготовки

Дети, очевидно, более гибкие, чем взрослые. Но если дополнительно не заниматься, то со временем подвижность снижается, а физическая форма становится хуже. Идеальный возраст для развития гибкости – от 7 до 14 лет: регулярные занятия в этот временной отрезок впоследствии отразятся на

состоянии организма в более старшем возрасте. Также есть рекомендации начинать вообще с 2-3 лет, но к совсем маленьким ученикам должен быть особый подход.

Методом развития гибкости у дошкольников является чередование небольших нагрузок с частыми периодами отдыха. Поскольку в этом возрасте мышцы еще развиты неравномерно, чрезмерные силовые нагрузки могут только навредить. Чем меньше возраст ребенка, тем быстрее он устает и теряет интерес. К 7-8 годам дети уже в большей степени способны удерживать внимание, поэтому нагрузку можно увеличить. Очень важно, чтобы у детей было хорошее настроение во время тренировок: положительные эмоции во время занятий позволяют добиться результатов гораздо быстрее. И наоборот, если тренер дает большую нагрузку детям и заставляет их заниматься скорее принудительно, чем добровольно, то это может отбить охоту к физическим упражнениям на всю жизнь.

Развитие гибкости основано на преднамеренном подавлении факторов, ограничивающих диапазон суставов, и на введении стимулов, которые приводят к сохранению или увеличению диапазона. На практике это:

- необходимое расслабление мышц
- растяжение мышц и связочной ткани
- регулирование рефлекторной активности мышц
- усиление антагонистов
- устранение мышечного дисбаланса

Почему занятия йогой является нетрадиционной формой организации занятия? В отличие от традиционной она не всегда имеет точную структуру, включает импровизированное построение занятий, которое необычно по замыслу и организации. Такие занятия очень нравятся детям потому что они оригинальные и творческие. В нетрадиционные формы входит стрейчинг-гимнастика, частью которой и является йога.

В последнее время, йога получила очень большое распространение, как за рубежом, так и на территории РФ. Она подразумевает под собой определенный комплекс статических упражнений, связанных между собой, который способствует прогрессу в развитии гибкости у детей и взрослых, а также эластичности их суставов [35,36].

Многие принимают йогу за шаманство и колдовство; кто-то считает, что это что-то из религиозного разряда; кто-то обозначает ее, как набор инфантильных деяний, пришедших к нам из дали, например сидение на гвоздях, лежанием на битом стекле и тому подобное. Но мы рассматриваем йогу, как умственной, духовное и физическое развитие в системе.

Следует отметить, что преобладающая задача Йоги, которая дает ей большую популярность и привлекательность для широких слоев населения на сегодняшний день, это не только лечение и не сенсационные результаты, а здоровый образ жизни, удовлетворение и радость, которые приносят повседневные занятия [12].

Из 84 000 поз йоги выполняется только около 84 базовых асан (поз). Простой визуальный анализ показывает, что около 90% базовых асан направлены на развитие гибкости.

Под асаной понимается искусство, которое берет свой фокус в анатомии тела, в то время как гимнастика — есть форма движения, фокусирующаяся лишь на мышцах тела человека. Многовековая практика йоги вывела ее на совершенный уровень, и каждое упражнение, асана и техника стали настоящим богатством для знающего человека. У каждого человека, разумеется, отличные друг от друга пути достижения духовного развития, и каждый практик данного искусства найдет свой индивидуальный подход, который необходим именно для него. Если рассматривать йогу через призму науки, то здесь она имеет различные векторы направленности, концепции обучения и практики, но, тем не менее, все эти направления подводят человека к саморазвитию, самопознанию и духовному росту.

Итак, отходя к практической составляющей йоги, здесь мы отмечаем семь ее ступеней. Первая и третья ступени этой практики это Асана [21].

Асана — это физическая практика поз йоги . Помимо общего обозначения физического аспекта йоги, асана также может использоваться для описания конкретной позы, например: «Стойка на руках — очень сложная асана» или «Этот поток состоит из серии асан стоя».

Сегодня асана является синонимом йоги, но это только один из ее компонентов.

То, что большинство людей называют йогой, можно было бы точнее назвать асаной. Йога имеет восемь конечностей . Помимо асан, йога также включает в себя пранаяму (дыхательные упражнения), дхьяну (медитацию), яму (кодексы социального поведения), нияму (самопознание).

Сюда относятся упражнения, а точнее более частые положения тела; род физической гимнастики, назначение которой отличается от обычной атлетической гимнастики, не в том, чтобы развить силу, крепость мышц и ловкости тела. Цель Асаны - выделить структуру физических упражнений тела, воздействующих главным образом на внутренние органы и на железы внутренней секреции, которые играют важную роль в поддержании обмена веществ, правильности функционирования нервной и сердечно-сосудистой систем и т.д. Этим достигается восстановление утраченного здоровья и использование его в идеальном состоянии в течение всей жизни [12].

Познавать йогу можно уже на раннем этапе своего развития и становления. Ребятишки любят манипулировать своим телом. Движение йоги помогают детям гармонично развиваться, а также укрепляют их мышцы и скелет тела.

Как привлечь детей к занятиям йогой?

Разработать эффективный и тщательный комплекс упражнений йоги несложно, но это требует предусмотрительности и планирования. Ниже приведен список тем и практик, которые должны быть включены в детскую йога-практику. Просто найдите или создайте занятия, посвященные этим темам,

заполните переходы музыкой или другими упражнениями, привлекающими внимание, и вы сможете каждый раз вести осмысленный урок.

Планирование: предложите детям пройти пошаговый процесс, чтобы они вошли в комнату и подготовились к занятиям. Куда они поставят обувь (могут ли остаться в носках)? Будут ли у них коврики? Они расположены по кругу или линиями? Где ждут родителей?

Привлеките внимание: Старайтесь каждый раз начинать свой урок одинаково. Дети будут знать, чего ожидать, и почувствуют, что у них есть граница между «реальным миром» и их занятием йогой.

Активность: если, к примеру занятию идет 45 минут, 20 активных движений будет достаточно, чтобы дети израсходовали дольшинство своей энергии и они были готовы успокоиться для управляемой медитации в конце. Как тренер, вы можете выбрать то, что вам нравится делать. Прочитайте и разыграйте книгу, используя позы йоги. Пойте и танцуйте под песню, основанную на движении (их около 5 десятков). Научите определенным позам, используя правильное положение тела (лучше всего подходит для подростков).

Чем полезна йога для детей?

1. Йога — отличный источник детской энергии .

Все мы знаем, что у большинства детей может показаться почти неограниченное количество энергии почти каждый день. Йога — это отличный способ использовать эту энергию. И наоборот тоже здорово. Если ваши дети кажутся немного уставшими или немотивированными, йога может дать им прекрасный импульс.

2. Йога поможет им сосредоточиться .

Йога связана с связью ума и тела и фокусируется на положении вашего тела и дыхании. Эта практика потрясающая для концентрации и внимания. При регулярной практике этот фокус можно также применить в классе, помогая вашему ребенку в учебе.

3. Йога развивает силу, равновесие и гибкость .

Дети могут улучшить свои двигательные навыки, и это отличный способ поддержать свое тело в процессе роста и развития.

4. Йога отлично подходит для расслабления и снятия стресса .

Если хорошо концентрироваться на положении тела и дыхании, стрессовые мысли исчезают. Только практика дыхания в йоге помогает успокоить ум. Это может помочь детям научиться справляться с негативными эмоциями и научиться сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

5. Йога способствует позитивному настрою .

Практика йоги заключается в том, чтобы знать, что «вы находитесь там, где вам нужно быть сегодня». Это не соревнование, как многие другие виды спорта и мероприятия, в которых часто принимают участие дети, что также полезно и способствует развитию детей младшего школьного возраста. Кроме того, всегда приятно видеть прогресс с течением времени, когда они видят, что их сила или гибкость в позе улучшаются.

6. Йога помогает лучше спать .

Практика йоги может быть очень расслабляющей и отвлечь внимание от стрессов повседневной жизни. При частой практике эта привычка поможет разуму и телу лучше расслабиться перед сном.

Латохина Л. И. в своих трудах предлагает следующие рекомендации относительно детей, которые будут эффективны при разучивании элементов йоги [19,20]:

1. Нельзя заставлять ребенка заниматься йогой и требовать от него идеального исполнения техники упражнений. Вместо этого можно рассказать ему о том, что интересного будет на занятиях, тем самым заинтересовав его. Тренеру или инструктору в этом случае следует на занятиях использовать ту терминологию, которую поймет ребенок, также можно придумать и рассказать какую-нибудь сказку, связанную с тем или иным упражнением.

2. Нельзя заставлять ребенка сидеть в позе или выполнять упражнение продолжительное время. В этом возрасте они очень активные и не терпят однообразных и долгих упражнений.

3. У детей младшего школьного возраста есть биологическая потребность в движении и отсутствие потребности в расслаблении, исходя из этого рекомендуется исключить из занятий медитативные упражнения.

4. Не нужно делать упор и приоритет на йогу или на физическую культуру и спорт для ребенка. В данном случае одно не заменяет другого, это взаимодополняющие виды активности.

5. Комплекс упражнений с элементами йоги можно применять в качестве утренней гимнастики, можно включать в уроки физической культуры и физкультминуток, также можно использовать при индивидуальных занятиях с детьми.

Если йога применяется в дошкольных и школьных учреждениях, в таком случае должны быть соблюдены следующие требования, по мнению Л. И. Латохиной [19]:

Место

Для выполнения определенной серии упражнений рекомендуется выбирать твердую, ровную местность; в таком случае отлично подойдет пол, для удобства можно приобрести коврик или выполнять упражнения на ковровом покрытии. Также в месте, где вы будете практиковать йогу обязательно должно быть очень свежо и хорошо проветрено. Температуру требуется поддерживать согласно гигиеническим нормам в диапазоне 15-17 градусов по Цельсию или выше. В зимнее время года рекомендуется проводить занятия в помещении, а летом лучше выбирать уличную местность.

Одежда

Рекомендуется выбирать дышащий материал, чтобы пропускал воздух. Не рекомендуется выбирать слишком обтягивающий вариант одежды, дабы избежать стесняющих движений. Отлично подойдут шорты и футболка. Для большей чувствительности рекомендуют также заниматься босиком.

Время

Гимнастику с элементами йоги ни в коем случае не стоит проводить в период усталости и переутомления. А так, в целом, выбирают любое удобное

время, как правило, это утром, после пробуждения, вместо (или в дополнение) зарядки, либо после дневного сна, чтобы подзарядиться и восстановить баланс сил.

Противопоказания. При выполнении занятий с элементами йоги следует учитывать состояние здоровья детей. Не рекомендуется выполнять упражнения в следующих случаях:

- при повышенной температуре;
- при повышенном кровяном давлении

Если кровяное давление неустойчиво или уровень сахара в крови резко колеблется, то перед началом занятий йогой лучше проконсультироваться с врачом. Некоторые инверсионные позы и форсированное дыхание могут повысить кровяное давление и вызвать проблемы;

- При проблемах с сердцем

Хотя йога не является энергичным упражнением, есть определенные асаны, которые могут не подходить для детей с сердечными заболеваниями.

Если у ребенка диагностировано заболевание сердца или он чувствует боль в сердце при выполнении обычных физических упражнений, лучше сначала проконсультироваться с врачом, прежде чем заниматься;

- при глаукоме

Если у ребенка предварительно диагностирована глаукома, нужно избегать инверсионных поз, таких как стойка на голове и на плечах. Такие позы могут ухудшить состояние, так как могут увеличить давление в глазах;

- при заболеваниях гриппом, простудой, ОРВИ, лихорадке;
- при обострении заболеваний внутренних органов;
- при тяжелых заболеваниях крови;
- при онкологии;
- при паховой, межпозвонковой грыже;
- при инфекционных поражениях суставов, спинного или головного

мозга;

- при серьезных психических расстройствах.
- в реабилитационный период после инфаркта, инсульта, оперативных вмешательств;
- при болях во время занятий (незначительная боль при выполнении упражнений на растягивание в начальном периоде естественна);
- дети с хроническими заболеваниями могут приступить к занятиям только после разрешения врача.
- детям дошкольного возраста и людям среднего возраста (60+) нельзя резко повышать нагрузку
- при менструациях
- женщинам с 4-го месяца беременности нужно прекратить занятия и возобновить их можно только после 3 - 4 месяцев после родов.

Таким образом, в двух словах, йога хороша, если ею занимаются в меру и под наблюдением опытного инструктора. Нужно слушать свое тело все время. Если ребенок чувствует, что растяжка и вытягивание слишком сложны для него, он должен немедленно остановиться. Если уже есть какое-либо заболевание, такое как боль в спине, то он должен заранее сообщить об этом инструкторам.

Все упражнения на развитие гибкости должны выполняться с определенным интервалом после еды - не менее 30 минут. Обучать йоге может только квалифицированный специалист в области физической культуры и спорта, который должен знать технику выполнения упражнений, должен видеть и исправлять возможные ошибки, излагать свои мысли кратко и понятно для обучающихся. Он должен быть ознакомлен с возрастными особенностями своих подопечных, их физическим развитием и особенностями характера. Во время занятий он должен обеспечить спокойную, доброжелательную обстановку, поспособствовать этому может приятная, спокойная музыка.

Как сделать йогу интересной для детей?

1. Многие из поз йоги основаны на образах разных животных, что является действительно интересным способом заинтересовать детей, поскольку

они уже знакомы с ними. Детям нравится, когда они издают звуки животных при выполнении позы, что всегда вызывает смех и улыбки, когда все мычат, мяукают, шипят или лают.

2. Еще один интересный способ для детей изучить йогу — поиграть с балансом. Поза дерева — отличная форма, так как вы можете позволить детям решить, каким деревом они будут делать разные ветки руками. Видеть, как долго они могут стоять на одной ноге или даже закрывать глаза, добавляет веселья.

3. Наконец, игра в конце занятия «Саймон говорит» — это действительно практичный и интересный способ увидеть, сколько поз помнят дети, и проверить их мышечную память. Как только они выучат от 7 до 10 форм, эта игра станет действительно увлекательной, так как вы сможете переходить от поз стоя к позам на полу, что только увеличивает смех всех участников».

Абсолютно не имеет значения тот факт, насколько вы «не гибки» или «не в форме», не стоит огорчаться и тому, что у вас не такое гибкое тело, как, к примеру, у атлета.

Дозировка выполнения статических упражнений на растягивание составляет диапазон 15-60 секунд, в зависимости от возраста и уровня подготовки.

Позы йогов при правильном подборе и применении оказывают воздействие на все органы и системы организма. Развиваются и укрепляются мышцы живота, груди, пальцев ног, стопы, голени и шеи. Устраняется чрезмерное напряжение этих мышц, увеличивается подвижность суставов.

Например, данный эффект мы можем отследить в упражнении, «Наклон назад», которая выполняется в 4 позы:

1. Сесть на пятки, руки за спиной на полу сомкнуты в замок;
2. Сделать плавное отведение рук назад на максимально возможное расстояние;
3. Плавно прогнуться и наклонить голову назад, сохраняя позу 1;
4. Расслабить туловище и задержаться в позе 2, а затем повторить упражнение.

Это упражнение укрепляет и развивает мышцы шеи, голени, живота, груди, пальцев ног, а также снимает напряжение данных мышц, тем самым увеличивая подвижность суставов

В чем преимущество занятий йогой?

1. она повышает гибкость и эластичность;
2. обеспечивает физическое равновесие;
3. развивает внимание, концентрацию, самодисциплину;
4. позволяет эффективно использовать собственное тело и тем самым улучшить спортивные достижения.

Асаны йоги делают акцент на повышение уровня гибкости, подвижности суставов, при этом особенное внимание уделяется на укрепление здоровья, гибкости и силы позвоночника [13].

С точки зрения физиологии йога, а именно асаны и упражнения на растягивание мышц, помогают стимулировать обменные процессы и процесс кровообращения, результатом этого является увеличение амплитуды движений различных суставов.

1.4 Практическое применение йоги для развития гибкости

Йога не просто включает в себя комплекс физических, а является особой системой, которая требует от занимающихся здорового и логичного подхода, учитывая советы, помогающие «подняться по ступеням йоги» .

Помимо интересующих нас в первую очередь качеств гибкости, йога развивает и ряд других положительных качеств человеческого организма, среди них: активизация работы внутренних органов, повышение мышечного тонуса; рост иммунитета; эмоциональный подъем. При всех этих замечательных эффектах йога не является панацеей от всех болезней [15].

Несмотря на то, что йога почти универсальна и подходит большинству, есть некоторые возрастные ограничения, которые следует учитывать:

Таблица 2 – Рекомендации по упражнениям, согласно возрасту

Возраст	Рекомендации
7-10 лет	Дыхательные упражнения без задержки дыхания, позы равновесия (например, поза дерева)
10-15 лет	Глубокое дыхание, позы равновесия, не сложные упражнения на развитие подвижности суставов (например, поза лучника из лука)
15-50 лет	Все упражнения без ограничений
50-60 лет	Статические упражнения, остальные выполнять в зависимости от состояния здоровья
60+ лет	Все упражнеие выполнять под присмотром опытного тренера или инструктора

Если помимо упражнений йоги практикуется какой-либо другой вид физической культуры или спорта, то необходимо придерживаться определенного временного интервала между этими занятиями (не менее 2-3 часов).

Ниже приведен перечень ситуаций, при которых не допускается практика йоги:

- 1) сразу после приема пищи;
- 2) в жаркую погоду и на открытом солнце;
- 3) в период критических и стрессовых ситуациях;
- 4) в душных, плохо проветриваемых помещениях;
- 5) перед отходом ко сну;
- 6) временная продолжительность занятий йогой при этом не должна достигать нагрузки более чем 1 час.

Нужно придерживаться принципа систематичности и двигаться от простого к сложному. Нельзя допустить переутомления. Если выполнять

упражнения частями, то эффективности от таких занятий не будет, поэтому весь цикл упражнений делается сразу, для достижения результата.

Если мы берем любое упражнение из системы йоги, оно будет всегда в себя включать три компонента: физический – это сама поза или упражнение, дыхательный – необходимость дышать таким образом, чтобы это соответствовало физическому упражнению, психологический – необходимость концентрации на упражнении и на тех мышцах, которые в нем задействованы.

Нельзя выполнять упражнения непрерывно и на одном дыхании, после каждого упражнения нужно делать интервалы с отдыхом.

Все вышесказанное можно описать тремя главными заповедями йогов, которыми нужно руководствоваться не только осваивая упражнения, но и во всех случаях жизни [23]:

- 1) Последовательность с постепенным переходом от простого к сложному.
- 2) Регулярность и систематичность (перерыв в занятиях при отработке комплекса не должен превышать 10 дней, иначе весь комплекс придется разучивать заново).
- 3) Умеренность во всем (особенно в еде).

Разучивая и выполняя упражнения не нужно соперничать и соревноваться с другими, к этому процессу нужно подойти учитывая возраст, физическую форму и здоровье, максимум который должен ощущаться в процессе выполнения движений – чувство «приятной боли». В противном случае упражнения могут нанести вред или привести к травме.

Как выучить комплекс?

Поскольку нас в первую очередь интересуют качества гибкости у человека, занимающегося йогой, мы сосредоточимся на тех упражнениях, которые развивают подвижность суставов и растягивают мышцы.

Необходимо выбрать несколько специальных упражнений, действующих в соответствующем направлении (не следует забывать и о дыхательных упражнениях) и выполнять их в течение 10 дней. Каждые 10 дней добавляйте еще несколько упражнений (1 – 3) и т. д., пока не будет освоен весь комплекс.

Упражнения выполняются в следующей последовательности (с головы до ног): сначала серия упражнений в положении стоя; затем - в положении сидя; далее - в положении лежа, а после них - перевернутые позы. Количество повторений зависит от следующих факторов:

- 1) Если не указано сколько раз, то это упражнение делается только 1 раз;
- 2) Если указано, что упражнение повторяется, то оно выполняется 2 раза;
- 3) Если указано «от» и «до», то первые 10 дней упражнение выполняется минимальное количество раз или секунд, а каждую декаду прибавляется 1 раз или 1 секунда, пока не будет достигнуто максимальное указанное количество;
- 4) Если указано, что упражнение выполняется на выносливость, то это означает, что, во-первых, во время выполнения упражнения нужно вести точный счет в секундах про себя, во-вторых, выполнять это упражнение следует до малейшего неудобства, малейшего дискомфорта, а затем прекратить упражнение.

На вопрос, что такое асана, Патанджали ответил, что «асана — это способ сидеть приятно, устойчиво и без напряжения»[15]. Это означает, что практикующему систему йоги нужно стремиться к достижению полного самоконтроля над телом при выполнении различных асан, чтобы длительное время находиться в неподвижном положении и чувствовать себя спокойно и комфортно.

Асаны характеризуются рядом особых характеристик, присущих только этим упражнениям [23]:

- 1) это медленные размеренные движения в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Во время выполнения асан сердце пропускает больше крови, чем в состоянии покоя;
- 2) это преимущественно статические упражнения с преобладанием изометрического компонента. Они увеличивают функциональную нагрузку мышц, как за счет статического сокращения, так и за счет мышечного напряжения. Это приводит к раздражению проприорецепторов, что влияет на

центральную нервную систему, а через нее — на работу сердца, органов кровообращения и питания;

3) выполнение асан не требует больших затрат энергии;

4) при выполнении асан необходима определенная концентрация внимания на отдельных частях тела, служащих предметом воздействия;

5) дыхание при выполнении асан должно быть естественным и расслабленным;

6) во время асан не накапливается молочная кислота, которая образуется при очень напряженной физической работе;

7) асаны дают профилактический и лечебный эффект; они не требуют вспомогательных приспособлений, снарядов или специального оборудования для их отработки.

Асаны условно делятся на несколько видов:

Таблица 3 – Виды асан (поз)

Вид асан (поз)	Характеристика	Пример
Медитативные	Для выполнения дыхательных упражнений; для концентрации внимания и мышления	Поза лотоса
Антиортостатические	Позы перевернутого тела. Они благоприятно воздействуют на мозг, сердце, легкие и вены нижних конечностей.	поза сиршасана или стойка на голове
позы для позвоночника	Развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц ног	Поза кобры
Позы равновесия	Развитие вестибулярного аппарата	Равновесие ласточка
позы и упражнения для ног	Развитие гибкости суставов, укрепление мышц ног	сидение на носках – Вадрасана

Следует отметить, что все асаны воздействуют на организм человека комплексно, не ограничиваясь растяжкой мышц, укреплением суставов или тонизирующим эффектом. Подавляющее большинство асан не только развивают гибкость человеческого тела, но и воздействуют на внутренние органы, улучшают кровообращение и лимфоток в организме в направленный целом.

Для нас наиболее интересны позы и упражнения, развивающие качества гибкости, а именно [51]:

- 1) подвижность позвоночника и продолжительность мышц спины;
- 2) подвижность плечевых и локтевых суставов и эластичность мышц рук;
- 3) подвижность коленных и тазобедренных суставов и эластичность мышц голени;
- 4) подвижность шейного отдела позвоночника и эластичность мышц шеи;
- 5) подвижность суставов пальцев и эластичность мышц рук;
- 6) подвижность суставов пальцев ног и эластичность мышц стоп.

Ниже мы покажем комплекс упражнений, направленных на развитие качеств гибкости, а также служащих для общего укрепления здоровья.

Занимаясь йогой, всегда следует помнить ряд указаний:

- 1) Йога не панацея от всех болезней.
- 2) Занимаясь йогой, нужно руководствоваться здравым смыслом, быть осторожным, внимательным, не гнаться за быстрым результатом. Древняя индийская поговорка гласит: «Пусть ученик идет своим путем с терпением, или его фундамент и его слишком поспешно воздвигнутое здание рухнут на него».
- 3) Не следует использовать упражнения и приемы йоги для демонстрации трюков и приемов, так как это рано или поздно приведет к негативным результатам на пути самосовершенствования.



1 – поза кобры, 2 – выпад, 3 – поза вытянутого бокового угла, 4 – поза собаки мордой вниз, 5 – поза ласточки, 6 – полушпагат, 7 – поза насекомого, 8 – поза бабочки, 9 – скрученный полушпагат, 10 – наклон «голова к колену», 11 – саламба сарвангасана, 12 – натараджасана, 13 – поза головы коровы, 14 – поза лодки, 15 – положение «нога за головой», 16 – поза лука, 17 – вирабхадрасана, 18 – шпагат, 19 – поза мудреца.

Рисунок 1 – Пример упражнений из йоги

2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования и этапы исследования

Исследование проводилось в пять этапов:

Первый этап – теоретическая часть.

На этом этапе были проведены анализ и обобщение литературных источников, которые включали в себя аспекты физиологического и психологического развития гимнасток и методические основы занятий для данной возрастной группы. В ходе проведения анализа были определены цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования.

Второй этап – подготовка к эксперименту.

Разрабатывался комплекс упражнений с элементами йоги для экспериментальной группы, направленный на развитие гибкости у гимнасток на этапе начальной подготовки.

Третий этап – непосредственно сам педагогический эксперимент.

В период с сентября 2021 г. по май 2022 г. Был проведен педагогический эксперимент. Он проходил на базе спортивного клуба по художественной гимнастике «Sport Angels» г. Красноярска. Была организована экспериментальная группа из 15 человек, в возрасте 7-8 лет. С помощью специальных тестов были определены исходные показатели гибкости девочек.

Четвертый этап – промежуточное тестирование.

Чтобы выявить влияние комплекса упражнений на развитие гибкости гимнасток, в январе 2022 г. было проведено промежуточное тестирование с использованием тех же тестов, что и в начале эксперимента.

Пятый этап - итоговое тестирование.

Проводилось в мае 2022 г. на этом этапе было сделано следующее: обобщение полученных данных, обработка этих данных с помощью методов математической статистики (в данной работе использовался параметрический критерий Стьюдента), анализ полученных результатов педагогического

эксперимента и подведение итогов, заключающееся в формировании заключения об эффективности или неэффективности разработанного комплекса с элементами йоги для развития гибкости у гимнасток начального этапа подготовки. Общая продолжительность эксперимента 9 месяцев.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач перед гимнастками группы начальной подготовки использовались такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и математическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы

При этом основное внимание уделялось вопросам физиологического развития спортсменок, методическим основам занятий художественной гимнастикой. Рассмотрена структура теоретического подхода к определению вида спортивной предметной подготовки детей с учетом различных факторов, влияющих на изменение системы подготовки. Решение этих вопросов осуществлялось на основе изучения литературных источников по теории и методике физического воспитания и спорта, а также смежных научных дисциплин - педагогики и психологии, физиологии и биохимии, морфологии и биомеханики и спортивной медицины.

Педагогический эксперимент

Экспериментальная группа занималась по разработанному нами комплексу, направленному на развития гибкости. Занятия проводились 5 раз в неделю по 120 минут в течение 9 месяцев с сентября 2021 года по май 2022 года.

Степень развития гибкости определяется следующими 3 тестами:

1. «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».
2. «Гимнастический мост».
3. «Шпагаты на правую и левую ногу».

Педагогическое тестирование

Поскольку нам нужно оценить степень достижения цели и отследить положительную или отрицательную динамику эффективности комплекса, было проведено педагогическое тестирование. Для достижения наилучшего результата его нужно проводить регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных измерениях. Данный этап проводится как правило тренером.

Контроль показателей гибкости производится с помощью специальных контрольных нормативов, представленных тестами, соответствующих году обучения гимнасток, которые характеризуют степень развития какого-либо физического качества, в нашем случае это гибкость. С помощью специальных педагогических тестов, которые могут измеряться либо в линейных мерах (например, в тесте «Мост» чем меньше сантиметров от пяток до кистей, тем лучше), либо в угловых градусах (не использовалось в данной работе).

Амплитуда движений является основным критерием, по которому оценивается наилучший результат и как следствие достижение поставленной цели спортсменками.



Рисунок 2 – «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

Техника выполнения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При помощи данного упражнения мы сможем оценить гибкость подколенных связок. В идеале ладони должны быть ниже уровня скамьи.



Рисунок 3 – «Гимнастический мост»

Техника выполнения: Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, поставить ноги так, чтобы они были на ширине плеч, держать ноги ровно на полу, согнуть руки в локтях и поднести руки к ушам, положить ладони на пол так, чтобы пальцы были обращены к пальцам ног, оттолкнуться ногами, чтобы оторвать ноги, бедра, спину и грудь от земли. В то же время использовать руки, чтобы оттолкнуть голову, шею и плечи от земли. Идеальный вариант исполнения, это когда таз находится выше головы и плеч, ноги максимально выпрямлены. Фиксация в верхней точке 3-4 секунды, затем медленно вернуться в исходное положение. С помощью данного теста мы сможем оценить подвижность позвоночного столба.



Рисунок 4 – «Шпагат»

Техника выполнения: Технически правильно продольный шпагат выглядит следующим образом: таз развернут вперед вместе с корпусом, также он должен быть перпендикулярен левой и правой ноге. Обе ноги лежат на полу. Обратите внимание на ногу, которая сзади, передняя поверхность бедра должна полностью лежать на полу. Именно в таком положении растяжка на продольный шпагат, будет правильной и безопасной. Держите корпус прямо и не уходите в наклон к передней ноге. При правильном положении корпуса, нагрузка распределяется на обе ноги одновременно. Замеряется расстояние от бедер до пола. Чем ниже бедра, тем лучше.

Тесты проводились 2 раза: в начале, в середине и в конце эксперимента.

В начале педагогического эксперимента мы проверили исходные показатели гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Результаты представлены в таблицах 8-11. Для повышения показателей гибкости у девушек, занимающихся художественной гимнастикой, необходимо разработать комплекс упражнений с элементами йоги для

улучшения показателей гибкости и внедрить его в тренировочный процесс. После внедрения комплекса по развитию гибкости с элементами йоги в экспериментальной группе мы еще раз определили показатели гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, используя те же тесты. Результаты представлены в таблицах 12-15.

Метод математической статистики

С помощью метода математической статистики были подсчитаны и сравнены результаты исследования. Для статистической проверки гипотезы использовался параметрический критерий Стьюдента.

Таблица 4 – показатели гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (промежуточное тестирование)

№	X ₁ , см	X ₂ , см
1	9	14
2	8	9
3	6	10
4	12	21
5	7	13
6	9	10
7	10	11
8	9	15
9	7	15
10	6	16
11	11	16
12	7	7
13	8	7
14	9	9
15	9	9
Сумма	127	213

Где X₁ – показатели гибкости до эксперимента, X₂ – после промежуточного тестирования.

Среднее арифметическое: X₁=8,30; X₂= 13,40;

Дисперсия: X₁=3,567; X₂=13,156;

Стандартное отклонение: X₁=1,889; X₂=3,627;

Ошибка: X₁=0,630; X₂=1,209;

Коэффициент вариации: $X_1=22,754$; $X_2=27,068$;

$t_{кр} (0,05; 14)=2,14$;

$t_{экс} (0,05; 14)=3,90$.

$t_{экс} > t_{кр} \Rightarrow$ различия значимые.

Как мы видим из таблицы 4, среднее значение показателей данного теста увеличилось на 38 %, что говорит о положительной динамике результатов, чему поспособствовал правильный подбор упражнений в комплексе и оптимальная дозировка.

Таблица 5 – показатели гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в тесте «Мост» (промежуточное тестирование)

№	X_1	X_2
1	25	10
2	50	29
3	45	29
4	50	39
5	35	29
6	50	49
7	33	29
8	50	35
9	50	40
10	40	20
11	50	45
12	50	50
13	50	50
14	50	50
15	38	50
Сумма	666	513

Где X_1 – показатели гибкости до эксперимента, X_2 – после промежуточного тестирования.

Среднее арифметическое: $X_1=42,80$; $X_2= 30,90$.

Дисперсия: $X_1=82,844$; $X_2=118,100$;

Стандартное отклонение: $X_1=9,102$; $X_2=10,867$;

Ошибка: $X_1=3,034$; $X_2=3,622$;

Коэффициент вариации: $X_1=21,266$; $X_2=35,170$;

$t_{кр} (0,05; 14)=2,14$;

$$t_{\text{экс}}(0,05; 14)=2,65.$$

$$t_{\text{экс}} > t_{\text{кр}} \Rightarrow \text{различия значимые.}$$

Как мы видим из таблицы 5, среднее значение показателей этого теста после промежуточного тестирования увеличилось на 27,8 %, что говорит о положительной динамике результатов, чему поспособствовал правильный подбор упражнений в комплексе и оптимальная дозировка.

Таблица 6 – показатели гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в тесте «шпагат на правую ногу» (промежуточное тестирование)

№	X ₁	X ₂
1	10	9
2	11	10
3	9	4
4	10	4
5	11	9
6	8	4
7	11	9
8	13	10
9	15	10
10	11	11
11	10	5
12	15	10
13	11	10
14	12	4
15	12	9
Сумма	169	123

Где X₁ – показатели гибкости до эксперимента, X₂ – после промежуточного тестирования.

$$\text{Среднее арифметическое: } X_1=10,90; X_2= 8,00;$$

$$\text{Дисперсия: } X_1=3,878; X_2=8,000;$$

$$\text{Стандартное отклонение: } X_1=1,969; X_2=2,828;$$

$$\text{Ошибка: } X_1=0,656; X_2=0,943;$$

$$\text{Коэффициент вариации: } X_1=18,066; X_2=35,355;$$

$$t_{\text{кр}}(0,05; 14)=2,14$$

$$t_{\text{экс}}(0,05; 14)=2,65$$

$t_{\text{экс}} > t_{\text{кр}} \Rightarrow$ различия значимые.

Как мы видим из таблицы 6, среднее значение показателей этого теста после промежуточного тестирования увеличилось на 26,6 %, что говорит о положительной динамике результатов, чему поспособствовал правильный подбор упражнений в комплексе и оптимальная дозировка.

Таблица 7 – уровень гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в тесте «шпагат на левую ногу» (промежуточное тестирование)

№	X ₁	X ₂
1	11	9
2	13	10
3	15	15
4	14	10
5	11	11
6	12	10
7	15	10
8	14	11
9	11	11
10	12	10
11	14	13
12	15	9
13	11	10
14	13	12
15	12	10
Сумма	193	160

Где X₁ – показатели гибкости до эксперимента, X₂ – после промежуточного тестирования.

Среднее арифметическое: X₁=12,80; X₂= 10,70.

Дисперсия: X₁=2,622; X₂=2,678;

Стандартное отклонение: X₁=1,619; X₂=1,636;

Ошибка: X₁=0,540; X₂=0,545;

Коэффициент вариации: X₁= 12,651; X₂=15,293;

$t_{\text{кр}} (0,05; 14)=2,14;$

$t_{\text{экс}} (0,05; 14)=2,88.$

$t_{\text{экс}} > t_{\text{кр}} \Rightarrow$ различия значимые.

Из данных таблицы 7 видно, что среднее значение после промежуточного тестирования увеличился на 16,4 %.

Как как мы можем видеть из результатов исследования, исходные показатели гибкости в начале педагогического эксперимента в группе очень низкие (таблицы 4-7). При сравнении результатов в начале эксперимента и после промежуточного тестирования мы можем наблюдать улучшение показателей по всем тестам.

Таблица 8 – комплекс упражнений с элементами йоги, направленный на развитие гибкости

Упражнение	Дозировка	Часть занятия	Описание
Складка стоя	20 сек	Подготовительная	Наклон вперед, локтям достать до пола
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться
Выворотная скрестная складка сидя	20 сек	Подготовительная	Сед на ногах, руки скрестно берут выворотные стопы, колени выпрямить
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться
«Чемоданчик»	20 сек	Подготовительная	Лежа на животе, таз на полу, прямые ноги тянуть к себе
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться

Продолжение таблицы 8 – комплекс упражнений с элементами йоги, направленный на развитие гибкости

«Поднос»	20 сек	Подготовительная	Сед на ногах, одну ногу развернуть внутрь, тянуть голень к плечам
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться
«Квадратик»	20 сек	Подготовительная	Сед на ногах, голени развернуть внутрь и сложить друг на друга
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться
Поза лотоса	20 сек	Подготовительная	Сед на ногах, стопы положить на противоположное колено
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться
«Гараж»	20 сек	Подготовительная	Стойка на коленях, развести максимально колени в стороны, таз находится на уровне коленей
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться

Продолжение таблицы 8 – комплекс упражнений с элементами йоги, направленный на развитие гибкости

«Выпад»	40 сек	Подготовительная	Шпагат, передняя нога согнута, стоит на стопе, колено находится над пяткой
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться
Полушпагат	40 сек	Подготовительная	Шпагат, спереди нога согнута внутрь
Отдых	10 сек	Подготовительная	В это время дети могут полежать и расслабиться
Шпагат	40 сек	Подготовительная	

В экспериментальной группе занятия строились следующим образом:

- Длительность занятия составляла 120 мин;
- Экспериментальный комплекс применялся 3 раза в неделю в подготовительной части занятия в разминке;
- В остальные тренировочные дни использовалась стандартная разминка клуба, это все возможные виды складок, упражнение на стопы, наклоны на коленях, мост, бабочка, выворотное удержание ног, партерная гимнастика, волны, махи на середине и у опоры, растяжка с повышенной опорой.
- В содержание уроков были включены упражнения как статического, так и динамического характера, которые были направлены на развитие гибкости.

Таблица 9 – показатели гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в конце эксперимента в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

№	X ₁	X ₂
1	9	14
2	8	22
3	6	15
4	12	21
5	7	14
6	9	10
7	10	21
8	9	17
9	7	12
10	6	18
11	11	20
12	7	18
13	8	12
14	9	17
15	9	14
Сумма	127	242

Где X₁ – показатели гибкости до эксперимента, X₂ – в конце эксперимента.

Среднее арифметическое: X₁=8,30; X₂= 16,40;

Дисперсия: X₁=3,567; X₂=16,711;

Стандартное отклонение: X₁=1,889; X₂=4,088;

Ошибка: X₁=0,630; X₂=1,363;

Коэффициент вариации: X₁=22,754; X₂=24,926;

t_{кр} (0,05; 14)=2,14

t_{экс} (0,05; 14)=5,69.

t_{экс}>t_{кр} => различия значимые.

Тест «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

В начале эксперимента средний показатель составлял 8,30, в середине – 13,40 и к концу эксперимента он достиг отметки 16,40. Следовательно средняя оценка за данный тест увеличилась на 50,4%. В результате тестирования была выявлена достоверность различий, чему поспособствовала правильная дозировка и подборка упражнений разработанного комплекса.

Таблица 10 – показатели гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в конце эксперимента в тесте «мост»

№	X ₁	X ₂
1	25	10
2	50	20
3	45	19
4	50	30
5	35	20
6	50	45
7	33	25
8	50	20
9	50	30
10	40	10
11	50	43
12	50	45
13	50	49
14	50	40
15	38	40
Сумма	666	466

Где X₁ – показатели гибкости до эксперимента, X₂ – в конце эксперимента.

Среднее арифметическое: X₁=42,80; X₂= 22,90.

Дисперсия: X₁=82,844; X₂=107,433;

Стандартное отклонение: X₁=9,102; X₂=10,365;

Ошибка: X₁=3,034; X₂=3,455;

Коэффициент вариации: X₁=21,266; X₂=45,262;

t_{кр} (0,05; 14)=2,14;

t_{экс} (0,05; 14)=2,65.

t_{экс}>t_{кр} => различия значимые.

Тест «мост»

В начале эксперимента средний показатель составлял 42,80, в середине – 30,90 и к концу эксперимента он достиг отметки 22,90. Следовательно средняя оценка за данный тест увеличилась на 46,5%. В данном тесте наблюдаются достоверные различия, что может говорить о своевременном включении данного комплекса в тренировочный процесс.

Таблица 11 – показатели гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в конце эксперимента в тесте «шпагат на правую ногу»

№	X ₁	X ₂
1	10	6
2	11	4
3	9	0
4	10	0
5	11	6
6	8	0
7	11	9
8	13	9
9	15	5
10	11	10
11	10	2
12	15	7
13	11	10
14	12	0
15	12	9
Сумма	169	77

Где X₁ – показатели гибкости до эксперимента, X₂ – в конце эксперимента.

Среднее арифметическое: X₁=10,90; X₂= 4,90.

Дисперсия: X₁=3,878; X₂=14,989;

Стандартное отклонение: X₁=1,969; X₂=3,872;

Ошибка: X₁=0,656; X₂=1,291;

Коэффициент вариации: X₁=18,066; X₂=79,011;

t_{кр} (0,05; 14)=2,14

t_{экс} (0,05; 14)=4,37.

t_{экс}>t_{кр} => различия значимые.

Тест «шпагат на правую ногу»

В начале эксперимента средний показатель составлял 10,90, в середине – 8,00 и в конце эксперимента он достиг отметки 4,90. В итоге средний результат гимнасток увеличился на 55%. Оценивая полученные данные, можно наблюдать достоверные различия, чему постособствовала правильная дозировка разработанного комплекса.

Таблица 12 – показатели гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в конце эксперимента в тесте «шпагат на левую ногу»

№	X ₁	X ₂
1	11	9
2	13	9
3	15	14
4	14	8
5	11	10
6	12	9
7	15	10
8	14	8
9	11	11
10	12	9
11	14	11
12	15	7
13	11	8
14	13	10
15	12	10
Сумма	193	143

Где X₁ – показатели гибкости до эксперимента, X₂ – в конце эксперимента.

Среднее арифметическое: X₁=12,80; X₂=9,70.

Дисперсия: X₁=2,622; X₂=3,122;

Стандартное отклонение: X₁=1,619; X₂=1,767;

Ошибка: X₁=0,540; X₂=0,589;

Коэффициент вариации: X₁=12,651; X₂=18,216;

t_{кр} (0,05; 14)=2,14

t_{экс} (0,05; 14)=4,09

t_{экс}>t_{кр} => различия значимые.

Тест «шпагат на левую ногу».

Средний показатель в начале эксперимента составил 12,80, в середине эксперимента – 10,70 и в конце эксперимента отметка достигла 9,70. Как итог, можно сказать, что средний результат увеличился на 24,2%. Оценивая полученные данные можно наблюдать достоверные различия, чему поспособствовал правильный подбор упражнений и дозировка.

Ниже приведен протокол результатов среднегрупповых показателей в тестах до и после эксперимента (таблица 13).

Таблица 13 – результаты среднегрупповых показателей тестов до и после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	
	Сентябрь 2021	Май 2022
«Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, см	8,30±0,63	16,40±1,36
«Мост», см	42,80±3,03	22,90±3,455
«Шпагат» на правую ногу, см	10,90±0,65	4,90±1,29
«Шпагат» на левую ногу, см	12,80±0,54	9,70±0,58

Использование экспериментального комплекса упражнений с элементами йоги в тренировочном процессе гимнасток показало положительную динамику показателей гибкости во всех тестовых упражнениях, что позволяет характеризовать данный комплекс упражнений как эффективный и рекомендовать его для внедрения в тренировочную практику художественной гимнастики.

В дальнейшем планируется внедрение данного комплекса по развитию гибкости на основе упражнений йоги в тренировочный процесс высококвалифицированных гимнасток на всех этапах подготовки. Учет индивидуальных особенностей при разработке плана подготовки тренировки по развитию гибкости на основе йоги, позволит разработать индивидуальный комплекс и даст возможность корректировать время выполнения с учетом индивидуальных задач тренировочного процесса.

3. Йога как средство развития гибкости в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки

3.1 Результаты исследования и их обсуждение

Сравнение показателей экспериментальной группы в исследовании:

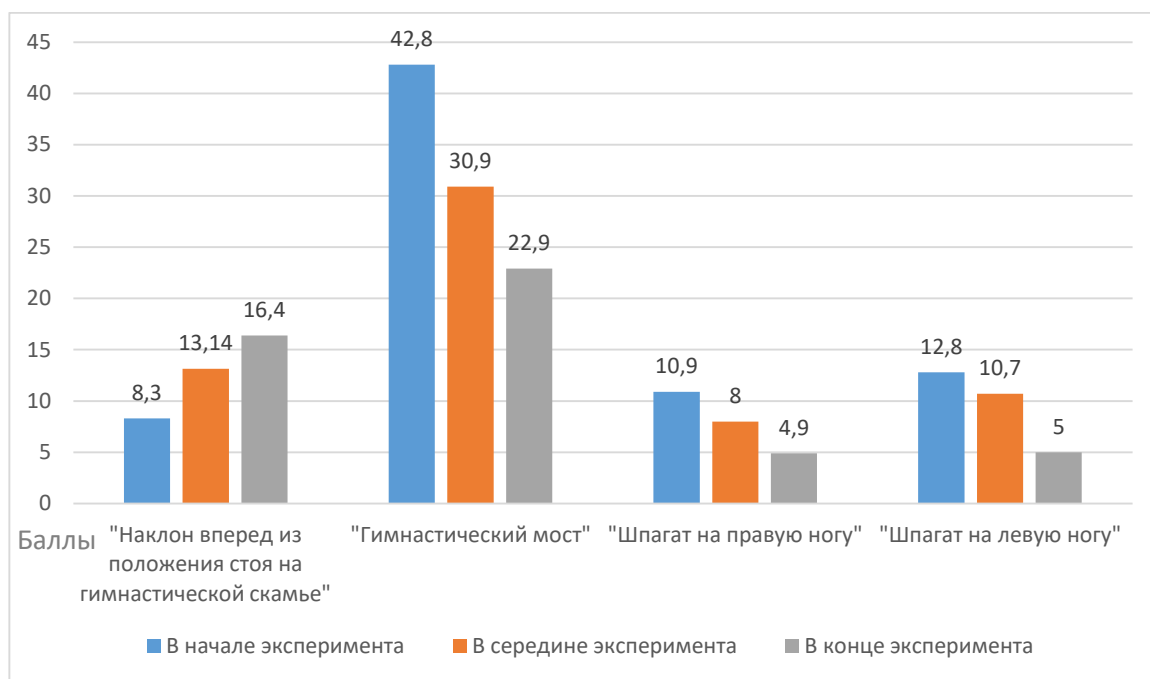


Рисунок 5 – Прирост среднегрупповых показателей гибкости в экспериментальной группе

На рисунке 5 мы можем наблюдать склонность к увеличению показателей в экспериментальной группе у девочек во всех тестах: «Наклон из положения стоя на гимнастической скамье», «Мост», «Шпагат на правую ногу», «Шпагат на левую ногу». Девочки данной экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют положительную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ теоретических данных и результатов педагогического эксперимента, описанных в данной дипломной работе, позволяет сделать следующие выводы:

1. Особенности применения упражнений с элементами йоги в художественной гимнастике на этапе начальной заключаются в том, что данные средства позволяют постепенно и без ощущения острой боли улучшить подвижность почти всех суставов. Для того, чтобы внедрить данные средства не нужны какие-то специфичные условия, тренажеры и другое стороннее оборудование.

2. Разработанный нами экспериментальный комплекс упражнений, направленный на грамотное развитие гибкости юных гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки, может быть использован в тренировочном процессе.

3. Эффективность предложенного нами комплекса способствует улучшению показателей гибкости в экспериментальной группе у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и доказана положительной динамикой результатов практического педагогического эксперимента.

Внедрение данного комплекса средств положительным образом повлияло на увеличение показателей гибкости. Также он был направлен на поэтапное и безболезненное развитие гибкости и опережение возрастной программы. Вышеупомянутый комплекс упражнений был успешно внедрен на базе клуба по художественной гимнастике «Sport Angels» г. Красноярска и преимущественно доказал свою эффективность, а это значит, что наша гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акрушенко, А. В. Психология развития и возрастная психология / А. В. Акрушенко. – Москва : Эксмо, 2016. – 250 с. – URL : <https://iknigi.net/avtor-viktor-tochinov/52038-psihologiya-razvitiya-i-vozhrastnaya-psihologiya-konspekt-lekciy/read/page-1.html> (дата обращения: 02.06.2022).
2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости : учебное пособие / М. Дж. Алтер ; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 420 с. – URL : file:///C:/Users/alena/Downloads/Nauka_o_gibkosti.pdf. – ISBN 966-7133-42-7.
3. Барсукова, А. С. Повышение эффективности тренировочного процесса в художественной гимнастике девочек 10-11 лет / А. С. Барсукова, А. И. Акулова // Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж, 2019. – С. 258-262. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-trenirovochnogo-protssessa-devochek-zanimayuschih-sya-hudozhestvennoy-gimnastikoy/viewer> (дата обращения: 01.06.2022).
4. Бикчурин, Н. М. Травмоопасность художественной гимнастики в аспекте детско-юношеского спорта / Н. М. Бикчурин, Ф. В. Тахафиева // VIII Международная научно-практическая конференция «безопасный спорт — 2021» / ФГБОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России, кафедра неврологии и реабилитации Казанского ГМУ Минздрава России. – Москва, 2021. – С. 18-21. – URL : file:///C:/Users/alena/Downloads/bezopasniy_sport-2021.pdf (дата обращения: 07.06.2022)
5. Биндусов, Е. Е. Влияние концентрации внимания на "предметную подготовленность" спортсменок 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Е. Е. Биндусов, Е. А. Янкина, Е. Н. Крикун // Физическое

воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 1. – С. 22-27. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=48163235> (дата обращения: 02.06.2022)

6. Васильева, Д. Методика развития гибкости у школьников 8-9 лет : выпускная квалификационная работа / Д. Васильева. // ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет». – 2019. – 62 с. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12228/2/Vasileva.pdf> (дата обращения: 28.05.2022).

7. Винер, И. А. Интегральная подготовка в художественной Гимнастике : специальность 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / И. А. Винер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2006. – 47 с. – URL : <https://www.dissercat.com/content/integralnaya-podgotovka-v-khudozhestvennoi-gimnastike> (дата обращения: 02.06.2022).

8. Винер, И. А. Теория и методика художественной гимнастики [Текст] / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – Санкт-Петербург, 2014. – 120 с. URL : https://dusshaksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274657381/Teoriya_i_metodika_xudozhestvennoj_gimna_hek_E.N.Medvedeva_R.N._Terehina.pdf (дата обращения: 10.06.2022).

9. Галеева, М. Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена : учебное пособие / М. Р. Галеева. – Киев, 1980. – 156 с. – URL : https://kpfu.ru/staff_files/F_332151598/metodichka_Razvitie_gibkosti__redaktir__Shalavina_A.S__kopiya__1_.pdf (дата обращения: 25.05. 2022) .

10. Дербабба, Л. В. Гибкость - необходимое качество / Л. В. Дербабба, Е. Н. Жариков, В. Н. Петров // Спортивные игры. – 2014. – №11. – С. 65-76. – URL : <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10343/2/Vershinina2018.pdf> (дата обращения: 20.05.2022).

11. Джафарова, Я. Методика развития гибкости спортсменок на этапе специализированной подготовки в художественной гимнастике / Я. Джафарова

// Научный вестник академии физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 1-2. – С. 33-34. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=42982563> (дата обращения: 20.05.2022).

12. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / Ю. А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с.

13. Есаков, С. А. Возрастная анатомия и физиология : курс лекций / С. А. Есаков ; УдГУ : Ижевск, 2010. – 196 с. – URL : file:///C:/Users/alena/Downloads/978-5-8050-0418-7_2011.pdf (дата обращения: 05.06.2022).

14. Загrevский, О. И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменов 5-10 лет в художественной гимнастике / О. И. Загrevский. – Москва, 2017.– №5. – С. 38-41. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=15548982> (дата обращения: 15.05.2022).

15. Заячук, Т. В. Методика воспитания гибкости средствами йоги у детей 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой / Заячук Т. В., Шамгуллина Г. Р., Гомыжева И. И. // Научный альманах. – 2015. – №8. – С. 469-474. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=24277173> (дата обращения: 13.06.2022).

16. Зиньковская, М. Н. Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры / М. Зиньковская // Белгородский государственный национальный исследовательский университет. – 2017. – 51 с. – URL: http://dspace.bsu.edu.ru/bitstream/123456789/30209/1/Zinkovskaya_Razvitiye_17.pdf (дата обращения: 25.05.2022)

17. Иашвили, А. В. Активная гибкость у спортсменов различных специальностей / А. В. Иашвили // Теория и практика физической культуры. – 1982. – 43 с. – URL : https://studopedia.net/13_81573_glava--rezultati-issledovaniya-i-ih-obsuzhdenie.html (дата обращения: 30.05.2022).

18. Иванова Н.В. Основы отбора и раннего обучения художественной гимнастике: методическая разработка / Н.В. Иванова. – Псков : МОУ ДОД ДООСЦ «Юность», 2012. – 36 с. – URL :

file:///C:/Users/alena/Downloads/metod_razrabotka_osnovy_otbora_i_rannego_obuc
henij.pdf (дата обращения: 05.06.2022).

19. Йога: визуальный самоучитель / пер. с англ. О. Г. Белош. – Минск : Попурри, 2004. – 304 с.

20. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Л. А. Карпенко, И. А. Виннер. – Москва, 2018. – 98 с. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=37138962> (дата обращения: 02.06.2022).

21. Катанова, М. А. Методика развития координационных способностей у девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой / М. Катанова // Уральский государственный педагогический университет. – 2018. – 61 с. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/10344/2/Katnova2018.pdf> (дата обращения: 30.05.2022).

22. Кудрявцев М. Д. Методика развития гибкости у студентов вузов: учебно-практическое пособие / Е М. Д. Кудрявцев, Т. А. Мартиросова, Л. Н. Яцковская. - Красноярск: КГТЭИ, 2010. - 72 с. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27109157> (дата обращения: 25.05.2022).

23. Кукушкин Г.И. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту [Текст] : В 3 т. / Глав. ред. Г. И. Кукушкин. - Москва : Физкультура и спорт, 1961-1963. – 368 с. – URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01005610298> (дата обращения: 25.05.2022).

24. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2010. – 342 с. – URL : file:///C:/Users/alena/Downloads/teor-i_metod-f.k-kuramshin.pdf (дата обращения: 06.06.2022).

25. Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей / Л. И. Латохина. - Москва: Просвещение, 1993. — 210 с. – URL : <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11574/2/Goleva.pdf> (дата обращения: 06.06.2022).

26. Латохина Л. И. Как быть здоровым душой и телом // Дошкольное воспитание. - 1999. - №1. - С. 34-39. - URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01004333766> (дата обращения: 06.06.2022).
27. Лахманчук, Г. Е. Йога – ключ к здоровью / Г. Е. Лахманчук – Краснодар: сов. Кубань, 1997. – 164 с. – URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01001767406> (дата обращения: 06.06.2022).
28. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах / В. Ф. Ломейко. – Минск, 1980. –176 с.
29. Лях В. И. Гибкость: основы измерения [Текст] / В. И. Лях. – ; Физкультура в школе. – №1. – 1999. – 25с. – URL : <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/sredstva-i-metody-razvitiya-gibkosti> (дата обращения: 06.06.2022).
30. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – №1. – В Москва ,1998. – 243 с. – URL : https://www.studmed.ru/lyah-vi-testy-v-fizicheskom-vospitanii-shkolnikov_5be82b7dd26.html (дата обращения: 06.06.2022).
31. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А. П. Матвеев. – Москва: Владос-Пресс, 2003. – 248 с. – URL : <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf> (дата обращения: 06.06.2022).
32. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва, 2003. – 252 с. – URL : https://www.studmed.ru/matveev-l-p-osnovy-sportivnoytreirovki_8f280e956ec.html (дата обращения: 06.06.2022).
33. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 142 с. – URL : <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf> (дата обращения: 06.06.2022).
34. Михина, А. С. Важность психологической подготовки в художественной гимнастике / А. С. Михина // Экономика и социум. – 2021. – № 10 (89). – С. 911-913. – URL : <https://gimnastika51.ru/files/mr-psiolog-podgotovka-polukarova.pdf> (дата обращения: 13.06.2022).

35. Панкратова, Е. А. Фитнес без границ / Е. А. Панкратова. – СПб., 2019. – 46 с. – URL : <https://spbib.ru/en/catalog/-/books/12255757-fitness-bez-granits> (дата обращения: 30.05.2022).
36. Полухина, Т. Г. Йога для начинающих / Т. Г. Полухина. – Москва, 2004. – 89 с. – URL : <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/14587/1/mon00126.pdf> (дата обращения: 30.05.2022).
37. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – Москва, 2000. – 231 с. – URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01000670135> (дата обращения: 25.05.2022).
38. Портонов, Ю. М. Художественная гимнастика / Ю. М. Портонов. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 317 с. – URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01000121325> (дата обращения: 25.05.2022).
39. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 189 с. – URL : https://viewer.rusneb.ru/ru/000199_000009_02000014805?page=1&rotate=0&theme=white (дата обращения: 05.06.2022).
40. Семкина, А. А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом / А. А. Семкина. – Москва , 2004. – 213 с. – URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01007300934> (дата обращения: 01.06.2022).
41. Степин, К. Н. Гибкость. Основы развития / К. Н. Степин. – Днепропетровск, 2003. – 176 с. – URL : <https://knigogid.ru/books/100202-gibkost-osnovu-razvitiya> (дата обращения: 02.06.2022).
42. Хижняк, А. А. Эволюция и перспективные направления в художественной гимнастике / А. А. Хижняк // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2020. – №2. – С. 62-73. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=42993088> (дата обращения: 02.06.2022).

43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2004. – 480 с. – URL : https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274660944/Teoriya_i_metodika_fizicheskogo_vospitaniya_i_sporta1.pdf (дата обращения: 01.06.2022).
44. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френке. – Олимпийская литература, 2010. – 152 с. – URL : https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/fitnes/Ozdorovit_fitnes.pdf (дата обращения: 01.06.2022).
45. Черничкина, А. В. Йога – древнейший способ оздоровления тела и духа. / А. В. Черничкина, Т.Г. Вялкина // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2. – URL : <file:///C:/Users/alena/Downloads/14339.pdf> (дата обращения: 05.06.2022)
46. Чикуров, В. И. Гибкость / Физическая культура и спорт, 2018. – №6. – С 9. – URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01002894257> (дата обращения: 01.06.2022).
47. Шабалина, Д. А. Развитие координационных способностей и гибкости детей 5-7 лет средствами художественной гимнастики / Д. А. Шабалина, М. Л. Блинова // АНО ВО "Межрегиональный открытый социальный институт". – 2019. – С. 63-68. – URL : <file:///C:/Users/alena/Downloads/2019rudenko.pdf> (дата обращения: 02.06.2022).
48. Шалавина, А. С. Развитие гибкости студентов : учебно-методическое пособие / А. С. Шалавина, Н. Ю. Шафикова, Н. Б. Сергеева ; Казанский федеральный университет, общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта. – Казань : КФУ, 2016. – 39 с. – URL : file:///C:/Users/alena/Downloads/metodichka_Razvitie_gibkosti__redaktir__Shalavina_A.S__kopiya__1_.pdf (дата обращения: 05.06.2022).
49. Шепелева А.С. Развитие гибкости на занятиях художественной гимнастикой у девочек 7-8 лет: Выпускная квалификационная работа / А.С. Шепелева. – Екатеринбург : ФГБОУ ВО «Уральский государственный

педагогический университет», 2016. – 62 с. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_24277173_32352731.pdf (дата обращения: 01.04.2022).

50. Ярцева, Е. С. Влияние аутогенной тренировки в художественной гимнастике / Е. С. Ярцева // Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – 2020. – Т. 2 – С. 491-492. – URL : http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/dissertaciya_podgornaya_yu.n.pdf (дата обращения: 05.06.2022).

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

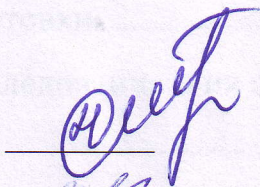
А.Ю. Близневский

« 28 » июня 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01. Физическая культура

ЙОГА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ

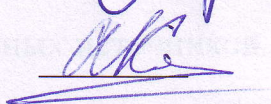
Руководитель



к.п.н, доцент

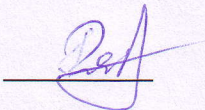
Н.В.Соболева

Выпускник



А.П.Конуркина

Нормоконтроль



Е.А.Рябченко