

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Рябова Валерия Валерьевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие гибкости у детей 7-8 лет посредством йоги во внеучебной
деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Ситничук С.С.

04.06.24

(дата, подпись)

Руководитель д-р. п. н., профессор, Сидоров Л.К.

4.06.24г.

(дата, подпись)

Дата защиты

Обучающийся Рябова В.В.

4.06.24г.

(дата, подпись)

Оценка Хорошо

(прописью)

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1. Изучение влияния занятий йогой на организм детей 7-8 лет	6
1.1. Йога как вид двигательной деятельности	6
1.2. Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет	12
1.3. Психолого-педагогические особенности детей 7-8 лет	13
2. Организация и методы исследования	16
2.1. Методы исследования	16
2.2. Организация педагогического эксперимента	21
3. Обоснование методики построения занятий по йоге для детей 7-8 лет ...	22
3.1. Оценка эффективности комплексов упражнений с элементами йоги..	22
3.2. Результаты анкетирования родителей	39
Практические рекомендации.....	53
Заключение и выводы.....	56
Список использованных источников	60

Введение

Современный образ жизни, характеризующийся высокой интенсивностью и стрессом, оказывает негативное влияние на здоровье и развитие детей. В условиях современной городской среды, дети все меньше времени проводят на улице, предпочитая активности внутри помещений, такие как компьютерные игры или просмотр телевизора. Это приводит к снижению физической активности, а, следовательно, к ограничению развития двигательных навыков и гибкости у детей.

Среди основных физических качеств принято выделять пять: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Так, в требованиях к предметным результатам согласно федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (далее – ФГОС НОО) одним из пунктов является умение вести наблюдение за показателями основных физических качеств [42]. Так же наряду с существующими тенденциями, связанными с патриотической составляющей, развитие гибкости важно для выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) [49].

Одним из эффективных способов преодоления этой проблемы является включение йоги во внеурочную деятельность детей. Йога – это древняя система физических и духовных практик, которая помогает укрепить тело, улучшить здоровье и развить гибкость у детей. В последние годы йога стала популярной во всем мире и получила признание как эффективный метод физического и психологического развития.

Специалист в области физической культуры и спорта, основатель советской школы теории физического воспитания – Лев Павлович Матвеев [38, С. 273], подчеркивает роль воспитания гибкости в качестве неперемennого условия процесса совершенствования качества техники исполнения различных двигательных действий в отдельных спортивных дисциплинах. Юрий Витальевич Верхошанский

[14] рассматривает некоторые зависимости, предопределяющие формирование индивидуальных параметров развития физических качеств, включая гибкость, с учетом фактора возраста и гендерных особенностей.

В настоящее время мир спорта молодеет, в связи с чем уровень подготовки спортсменов должен соответствовать, в связи с чем задача, предстоящая перед тренерским составом стоит весьма непростая: разработать такие приемы и пути, при которых ученики легко и с удовольствием осваивали бы новые, сложные элементы гимнастики, а для их освоения и последующего выполнения необходимо развивать гибкость, чем и объясняется актуальность данной темы.

Характер силы эластичной податливости мышечных и соединительных структур тела, задающий предельные значения интенсивности движений частей тела, называется гибкостью, согласно определению Л.П. Матвеева [38, С. 273].

В последние годы набирает популярность направление фитнеса - йога для детей, включающее тренировки, направленные не только на стабилизацию ментального аспекта жизни ребенка, но и на повышение общей функциональности, эластичности и растяжимости связок, укрепление мышечного корсета. Ряд специалистов отмечает ключевую роль упражнений на растяжение мышц и связок во время занятий йогой с детьми [1].

Исследование по развитию гибкости у детей 7-8 лет с помощью йоги во внеучебной деятельности является актуальным и важным. В современном мире дети все больше проводят время перед экранами, что приводит к снижению физической активности и развитию проблем со здоровьем [41]. Гибкость является одним из основных компонентов физической подготовки и имеет важное значение для правильного развития мышц и суставов. Упражнения, являющиеся частью древней практики – йоги, эффективны для комплексного развития таких качеств, как гибкость, чувство баланса и равновесия, к тому же нельзя отрицать положительный эффект на развитие мышечной силы. Таким образом, исследовательская деятельность в рамках выбранной темы позволит выявить эффективность использования йоги во внеучебной деятельности для развития

гибкости у детей 7-8 лет и предложить рекомендации для практического применения в образовательных учреждениях.

Объектом исследования: развитие гибкости у детей 7-8 лет во внеучебной деятельности.

Предметом исследования: программа занятий по развитию гибкости у детей 7-8 лет на основе элементов йоги во внеучебной деятельности.

Цель: обоснование и оценка эффективности программы занятий по развитию гибкости у детей 7-8 лет на основе элементов йоги во внеучебной деятельности.

Задачи:

1. Проанализировать информационные источники, с целью выявления влияние занятий йогой на организм детей 7-8 лет;
2. Разработать программу занятий по развитию гибкости у детей 7-8 лет на основе элементов йоги во внеучебной деятельности;
3. Оценить эффективность программы занятий по йоге для детей 7-8 лет.

Гипотеза: разработанная нами программа по йоге для развития гибкости у детей 7-8 лет во внеучебной деятельности, основанная на элементах йоги, будет способствовать эффективному развитию гибкости.

Методы исследования, использованные для решения поставленных задач:

- теоретические методы: анализ научно-методической литературы по выбранной теме;
- практические: педагогический эксперимент;
- метод математической обработки данных.

1. Изучение влияния занятий йогой на организм детей 7-8 лет

1.1. Йога как вид двигательной деятельности

Одним из важнейших направлений общественной политики государства является обеспечение здоровья нации. В последние десятилетия отслеживается очевидная динамика ухудшения показателей физического становления, физической подготовленности, состояния здоровья подрастающего поколения, особенно выраженная в школьный период жизни [15,51]. Задачей научных исследований является изучение тенденций ухудшения физического развития у подростков, которые находятся в возрасте школьного возраста, с целью выявления причин этого явления. Зафиксированы случаи, когда дети и подростки с избыточным весом или ожирением увеличиваются в числе. Это может быть связано с изменениями образа жизни: нехватка физических нагрузок, увеличение времени, проводимого за мониторами устройств, а также неправильное питание. Также возможны факторы, связанные с экономикой и социальной сферой, такие как доступность здорового питания и спортивных возможностей. Необходимо провести ряд исследований, которые помогут выявить конкретные причины и разработать эффективные стратегии для дальнейшего улучшения физического здоровья школьников [10,11]. Вопросами развития физических качеств и организации физического воспитания занимались специалисты В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев и др. [8,9,35,36,38].

Исследования в данной области, в результате которых устанавливается факт влияния пролонгированного действия образовательной деятельности на здоровье детей, проводятся с завидной периодичностью. Так, по результатам вышеуказанных исследований выявлено, что за период обучения в школе количество здоровых детей сокращается в 4 раза, а количество обретенных хронических заболеваний среди них имеет возрастающую тенденцию.

На сегодняшний день в современном обществе родители все больше внимания уделяют не только здоровью, но и физическому развитию своих детей. Физическое развитие, в том числе гибкость, является одним из основных аспектов, на который обращается особое внимание. Наиболее важным компонентом здорового тела, по мнению специалистов является гибкость, которая должна развиваться в детском возрасте. Это имеет долгосрочные преимущества для здоровья и благополучия ребенка. Как отмечают ученые, наиболее значимое увеличение нарушений показателей по уровню развития гибкости приходится именно на период обучения в начальном звене. Это может быть связано с резким снижением двигательной активности в течение дня у детей 7-10 лет, а также с их теперь уже преимущественно сидячим образом жизни. По некоторым данным от 20 до 40% учеников начальных классов имеют низкий уровень развития основных двигательных способностей, что напрямую влияет на их здоровье и физическое развитие [15].

В этой работе мы рассмотрим возможность использования йоги во внеучебной деятельности для развития гибкости у детей 7-8 лет [5].

Исследования В. В. Зайцевой [24,25], С. П. Левушкина [34], С. Н. Блинкова [12,33] показывают, что дети младшего школьного возраста обладают всеми условиями для успешного восполнения дефицитов в развитии ряда двигательных способностей, к тому же возраст 7-8 лет является наиболее благоприятным и чувствительным периодом для развития координации и гибкости.

Учитывая эти предпосылки, образовательные учреждения и родители в силах создать благоприятные условия для успешного развития всех двигательных способностей младших школьников, особенно в возрасте 7-8 лет.

Вместе с тем, несмотря на произошедшие в последние годы изменения, связанные с модернизацией физкультурного образования школьников, существенных изменений в проведении уроков физической культуры пока не произошло. Также наблюдаются формализм и педагогические шаблоны, особенно в подготовительной части, однообразие в подборе средств и методов проведения,

недооценка многими учителями индивидуального и дифференцированного подхода к развитию двигательных способностей учащихся и др. [46,47]. Формализм в образовании относится к использованию стандартизированных методов и приемов обучения без учета индивидуальных особенностей учащихся. Это означает, что преподаватель следует заранее заданным планам и шаблонам, не учитывая потребности и способности конкретных детей.

Педагогические шаблоны представляют собой типичные сценарии уроков или занятий, которые используются преподавателями без достаточного внимания к индивидуальным потребностям учеников. Эти шаблоны могут включать в себя упражнения, методы и формы организации обучения, которые не всегда эффективны для всех детей.

Однообразие в подборе средств и методов обучения может привести к недооценке учителями индивидуального и дифференцированного подхода к развитию двигательных способностей учащихся младших классов. Это означает, что учитель может использовать одни и те же упражнения и методики для всех детей, не учитывая их уровень подготовки, интересы и индивидуальные потребности.

Недооценка индивидуального и дифференцированного подхода может привести к следующим негативным последствиям:

- Недостаточное удовлетворение потребностей разнообразных учеников, что может привести к снижению мотивации и учебной эффективности;
- Упущение возможности развития уникальных талантов и способностей учеников;
- Увеличение вероятности возникновения проблем поведения и дисциплины из-за несоответствия методов обучения потребностям учащихся.

Слабая двигательная активность детей, особенно в период активного роста, может привести к ряду проблем со здоровьем. В этот период ускоренного роста скелета и мышечной массы необходима соответствующая тренировка систем

кровообращения и дыхания для обеспечения здоровья и нормального физического развития.

Открытость организма ребенка к внешним влияниям и высокая восприимчивость к движениям являются естественными чертами развития в раннем детстве. Это означает, что дети в этом возрасте легко могут формировать приспособительные механизмы к реальным условиям жизнедеятельности, если им предоставляется целенаправленный комплекс оздоровительной физической культуры.

Целенаправленный комплекс оздоровительной физической культуры включает в себя разнообразные упражнения и активности, направленные на развитие физических качеств и навыков у детей. Это может включать в себя упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости и координации движений, а также игровые и спортивные мероприятия.

Последствия слабой двигательной активности в этом периоде могут включать в себя:

- Нарушения в развитии скелета и мышц, что может привести к осаночным проблемам и другим медицинским осложнениям.
- Ухудшение общего здоровья, включая проблемы с сердечно-сосудистой системой и дыханием.
- Уменьшение уровня физической активности взрослой жизни из-за недостаточного развития физических навыков и интереса к активному образу жизни.

Поэтому важно обеспечивать детей в раннем детстве разнообразными физическими активностями и оздоровительной физической культурой для поддержания их здоровья и развития [52].

Богатейшие возможности развития, укрепления и поддержания физических и психических свойств человеческого организма имеет гимнастика хатха-йога [13,17,26,39] Хатха-йога, одна из форм йоги, представляет собой комплекс упражнений, направленных на укрепление физического и психического здоровья

человека. Включая асаны (позы), пранаяму (дыхательные упражнения) и медитацию, она способствует гармонии тела и ума.

Таблица 1. Действия, оказываемые хатха-йогой

<i>Физические свойства</i>		<i>Психические свойства</i>	
Оказываемое действие	Комментарий	Оказываемое действие	Комментарий
Укрепление мышц и суставов	Асаны помогают развивать силу, гибкость и выносливость мышц и суставов.	Уменьшение стресса и напряжения	Медитация и дыхательные упражнения помогают снижать уровень стресса и напряжения, способствуя релаксации и умиротворению.
Улучшение координации и баланса	Практика асан требует контроля над своим телом, что способствует улучшению координации и баланса.	Повышение концентрации и внимания	Практика хатха-йоги требует сосредоточенности и внимательности к дыханию и движениям, что улучшает концентрацию и внимание.
Повышение выносливости и энергии	Продолжительные практики упражнений и дыхательных техник увеличивают выносливость и энергию организма.	Улучшение эмоционального благополучия	Регулярная практика хатха-йоги помогает улучшить самочувствие, уравновесить эмоции и поддерживать психическое здоровье.

Древняя практика, сочетающая в себе не только физические и дыхательные упражнения, но и медитацию, уходящая корнями в Индию, - йога. Комплексы физических и дыхательных упражнений набирают свою популярность во всем мире не только среди старшего поколения, но и среди детей [2].

Различные упражнения, помогающие улучшить гибкость, силу и баланс; способствующие развитию координации и осанки особенно действенны для детей 7-8 лет, которые находятся в периоде активного физического развития [22].

Занятия йогой имеют ряд преимуществ для детей. Во-первых, йога помогает развить гибкость и силу, что способствует правильному физическому развитию. Гибкость является важным аспектом здоровья и физического. А значит и

психического благополучия, за счет увеличения подвижности суставов, что предотвращает возникновение проблем с ними.

Во-вторых, занятия йогой оказывают положительный эффект на развитие осанки и координации у детей. Известно, что правильная осанка является основой для здорового развития позвоночника. Координация, согласованность движений и баланс также являются важными аспектами физического развития, которые могут быть улучшены через занятия йогой.

В-третьих, йога способствует психическому благополучию и стабильному эмоциональному развитию детей. Практика дыхательных упражнений и медитации в йоге помогает улучшить концентрацию, снять стресс и тревогу, а также развить навыки саморегуляции. Это особенно важно для детей, которые испытывают эмоциональные и психологические трудности в своей жизни.

Важно отметить, что комплексы упражнений с элементами йоги должны быть адаптированы согласно возрасту детей и уровню их физической подготовки. Дети в этом возрасте все еще находятся в процессе физического развития, и их тела более уязвимы к травмам.

Учитывая психолого-педагогические особенности детей этого возраста, адаптированные занятия йогой должны включать в себя элементы игровой деятельности, чтобы занятия были более интересными и привлекательными для детей. Также целесообразно использовать визуальные и аудиальные вспомогательные материалы, чтобы помочь детям представить себе позы и упражнения.

Таким образом, йога является одним из видов двигательной деятельности, который обладает широким спектром возможностей для применения ее на занятиях с детьми 7-8-летнего возраста. Польза йоги в аспекте развития гибкости, силы, координации и осанки у детей, а также улучшения их эмоционального состояния в период адаптации к условиям обучения в образовательных учреждениях может быть подтверждена экспериментально.

1.2. Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет

Дети в возрасте 7-8 лет находятся в процессе интенсивного физического и психического развития. В этом возрасте происходят значительные изменения в анатомии и физиологии их организма, что делает этот период критическим для формирования здоровья и развития детей [4].

Одной из главных особенностей возраста 7-8 лет является активное увеличение роста. В этом возрасте происходит увеличение размеров и массы органов и тканей, что может оказывать влияние на гибкость и подвижность детей. Мышцы и суставы детей становятся более гибкими и эластичными, что способствует лучшей адаптации к различным физическим нагрузкам. Однако, в этом возрасте также наблюдается неравномерное развитие мышц и суставов, что может привести к дисбалансу и повышенному риску получения травм [17].

Кроме того, важно учитывать, что у детей 7-8 лет продолжается формирование и развитие нервной системы. Нервные волокна и связи между ними становятся более сложными, что способствует улучшению координации движений и баланса. Вместе с тем, нервная система детей все еще находится в процессе созревания, и поэтому требует особой осторожности при проведении физических упражнений, включая йогу [18].

Кардиоваскулярная система также подвержена изменениям в этом возрасте. Сердце детей 7-8 лет становится сильнее, что позволяет им лучше справляться с физическими нагрузками. Однако, кровеносные сосуды еще не полностью развиты, и поэтому в данном возрасте нередки проблемы с поддержанием оптимального кровяного давления во время физической нагрузки. При проведении занятий йогой необходимо учитывать эти особенности и предлагать детям упражнения, которые не вызывают сильного напряжения сердечно-сосудистой системы.

Система дыхания также проходит изменения в возрасте 7-8 лет. Дети учатся контролировать свое дыхание, что способствует более продуктивной вентиляции легких. Это позволяет им лучше адаптироваться к физической нагрузке и

эффективнее использовать кислород. Йога, с ее акцентом на правильное дыхание, может способствовать дальнейшему развитию дыхательной системы детей и повышению их физической выносливости.

Органы пищеварительной системы также находятся в процессе развития у детей 7-8 лет. Повышается функциональность желудочно-кишечного тракта, таким образом дети проще адаптируются к различным продуктам питания. Йога может оказывать положительное влияние на пищеварение детей, улучшая их общий метаболизм и усваиваемость питательных веществ.

В целом, анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет подтверждают необходимость правильного и осознанного подхода к занятиям йогой во внеучебной деятельности. При разработке программы занятий следует учитывать возрастные особенности детей, предлагая им упражнения, которые не только способствуют развитию гибкости, но и укрепляют мышцы, улучшают координацию движений и развивают баланс. Кроме того, необходимо обеспечить безопасность и комфорт детей во время занятий, предлагая им адекватные физические нагрузки и контролируя их состояние здоровья.

Таким образом, понимание анатомо-физиологических особенностей детей 7-8 лет является важным шагом в разработке программы занятий йогой для развития гибкости. Это позволяет адаптировать упражнения к возрастным особенностям детей, обеспечивая оптимальные условия для физического и психического развития. Правильно организованные занятия йогой могут стать эффективным инструментом для развития гибкости у детей 7-8 лет, способствуя их общему здоровью.

1.3. Психолого-педагогические особенности детей 7-8 лет

Детский возраст 7-8 лет является одним из ключевых периодов в развитии ребенка. В этот период происходят значительные изменения в психологической и физической сферах, а также формируются основы педагогической деятельности.

Поэтому важно учитывать психолого-педагогические особенности детей данного возраста при организации занятий йогой для развития гибкости [8].

Одной из основных особенностей детей 7-8 лет является их активное физическое развитие. В этом возрасте дети обладают высоким уровнем энергии и мобильности, что позволяет им активно участвовать в физических занятиях, включая йогу. Они способны выполнять сложные асаны и движения, а также быстро усваивать новые навыки. Это позволяет им получать удовольствие от занятий и достигать значительных успехов в развитии гибкости [21].

Важно также отметить, что детский возраст 7-8 лет отождествляется с периодом формирования самооценки и самоидентификации. Дети начинают идентифицировать себя как отдельную личность, а также стремятся к самостоятельности и независимости. Занятия йогой могут способствовать развитию уверенности в себе и самооценки, поскольку ребенок видит свои успехи в выполнении асан и ощущает свое тело и возможности. Это помогает ему лучше понять и принять себя, а также повышает его мотивацию к занятиям [7].

Кроме того, дети 7-8 лет находятся на стадии активного развития познавательных способностей. В этом возрасте наблюдается интенсивное развитие абстрактного мышления у детей: они уже умеют анализировать и сравнивать, а также прогнозировать последствия своих действий. Занятия йогой могут способствовать развитию этих способностей, поскольку требуют концентрации, внимания и анализа. Ребенок должен следить за своим дыханием, контролировать свое тело и выполнять сложные позы, что требует от него использования своих когнитивных ресурсов.

Также следует отметить, что в возрасте 7-8 лет формируется и эмоциональная составляющая детской психики. Дети начинают осознавать и выражать свои эмоции более осознанно и контролируемо. Занятия йогой могут помочь детям развивать эмоциональную саморегуляцию и управление своими эмоциями. Во время занятий ребенок учится осознанно дышать, расслабляться и

сосредотачиваться, что помогает ему контролировать свое эмоциональное состояние и управлять им.

В целом, психолого-педагогические особенности детей 7-8 лет представляют благоприятную основу для внедрения занятий йогой в их внеучебную деятельность. В этом возрасте дети обладают достаточной физической и эмоциональной готовностью для выполнения сложных асан и движений, а также развития своей гибкости. Они могут осознанно контролировать свое тело, внимание и эмоции, что способствует развитию самооценки, саморегуляции и познавательных способностей.

2. Организация и методы исследования

2.1. Методы исследования

В данной главе будет рассмотрено организационное и методологическое обеспечение исследования по развитию гибкости у детей 7-8 лет с использованием йоги во внеучебной деятельности. Основными методами исследования будут являться анкетирование, наблюдение и эксперимент.

Анкетирование. Анкетирование является одним из наиболее распространенных методов сбора информации в социологических исследованиях. В данном исследовании анкетирование проводилось на родителях испытуемых и использовалось для сбора информации о влиянии йоги на организм детей и мотивации детей в отношении занятий йогой, а также о восприятии результатов их участия в занятиях [20].

Опросник состоит из 9 вопросов, по каждому из пунктов заполняющему предлагается дать ответ по пятибалльной шкале: «НЕТ», «Скорее НЕТ», «Не знаю», «Скорее ДА», «ДА». Следует отметить, что процедуры заполнения опросника и подсчета результатов легки в применении и не требуют много времени, так как анкетирование проходило онлайн.

Таблица 2. Вопросы для анкетирования

1. Заметили ли вы улучшение концентрации и внимания у ребенка после начала занятий йогой?

- А) «НЕТ»
- Б) «Скорее НЕТ»
- В) «Не знаю»
- Г) «Скорее ДА»
- Д) «ДА»

2. Заметили ли вы улучшение физической выносливости ребенка, после начала занятий йогой?

- А) «НЕТ»
- Б) «Скорее НЕТ»
- В) «Не знаю»
- Г) «Скорее ДА»
- Д) «ДА»

3. После начала занятий йогой заметили ли вы уменьшение стресса и тревожности у ребенка?

- А) «НЕТ»
- Б) «Скорее НЕТ»
- В) «Не знаю»
- Г) «Скорее ДА»
- Д) «ДА»

4. По вашему мнению на общее благополучие вашего ребенка улучшилось?

- А) «НЕТ»
- Б) «Скорее НЕТ»
- В) «Не знаю»
- Г) «Скорее ДА»
- Д) «ДА»

5. Считаете ли вы, что занятия йогой помогают вашему ребенку справляться с эмоциональными переживаниями?

- А) «НЕТ»
- Б) «Скорее НЕТ»
- В) «Не знаю»
- Г) «Скорее ДА»
- Д) «ДА»

6. Заметили в физическом состоянии вашего ребенка улучшения в осанке после занятий йогой?

- А) «НЕТ»
- Б) «Скорее НЕТ»
- В) «Не знаю»
- Г) «Скорее ДА»
- Д) «ДА»

Таблица 2 (продолжение)

<p>7. Были ли у вашего ребенка какие-либо негативные реакции на занятия йогой (физические или эмоциональные)?</p> <p>А) «НЕТ»</p> <p>Б) «Скорее НЕТ»</p> <p>В) «Не знаю»</p> <p>Г) «Скорее ДА»</p> <p>Д) «ДА»</p> <p>8. Заметили ли вы какие-либо позитивные изменения в поведении вашего ребенка после начала занятий йогой?</p> <p>А) «НЕТ»</p> <p>Б) «Скорее НЕТ»</p> <p>В) «Не знаю»</p> <p>Г) «Скорее ДА»</p> <p>Д) «ДА»</p> <p>9. Считаете ли вы, что занятия йогой помогли вашему ребенку лучше справляться с учебной нагрузкой?</p> <p>А) «НЕТ»</p> <p>Б) «Скорее НЕТ»</p> <p>В) «Не знаю»</p> <p>Г) «Скорее ДА»</p> <p>Д) «ДА»</p>

Педагогический эксперимент.

Эксперимент является одним из наиболее надежных методов исследования, который позволяет установить причинно-следственные связи между переменными. В данном исследовании эксперимент был использоваться для изучения влияния занятий йогой на развитие гибкости у детей 7-8 лет.

В рамках эксперимента было проведено сравнение двух групп детей: экспериментальной группы, которая будет заниматься йогой во внеучебной деятельности, и контрольной группы, которая не будет заниматься йогой. Для оценки гибкости детей использовались специальные тесты, которые позволят получить количественные данные о степени гибкости различных частей тела.

Таким образом, комбинация этих двух методов – анкетирования и эксперимента - позволит получить комплексную информацию о влиянии занятий йогой на развитие гибкости у детей 7-8 лет. Полученные результаты будут анализироваться и обобщаться с целью выявления закономерностей и формулирования рекомендаций по организации занятий йогой во внеучебной деятельности.

Методы оценки гибкости:

Для оценки уровня развития подвижности применялись следующие тесты:

- наклон вперед сидя на полу;
- наклон из исходного положения стоя на гимнастической скамейке.
- шпагат.

наклон вперед сидя на полу;

Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).

Таблица 3. Шкала развития гибкости согласно тесту «Наклон вперед сидя на полу»

	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Наклон вперед из положения сидя (см)	9см	4см	1см

- наклон из исходного положения стоя.

Испытуемый в положении стоя на скамейке наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки - знаком «плюс» (+).

Таблица 4. Шкала развития гибкости согласно тесту «Наклон из исходного положения стоя»

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
	+7см	+3см	+1см

-шпагат .

Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Таблица 5. Шкала развития гибкости согласно тесту «Шпагат»

Широкая стойка	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
	0-15см	15-25см	+25-35см

Математические методы обработки данных.

Сравнение двух выборок на основе статистического критерия

Критерий Стьюдента (В. Госсетом) используется при анализе малых и больших выборок в данном случае Т-критерий использовался для проверки Гипотезы о равенстве средних независимых выборок контрольной и экспериментальной групп, а также сравнение двух связанных (зависимых) выборок.

2.2. Организация педагогического эксперимента

В данной главе рассмотрена организация исследования, проводимого с целью изучения влияния йоги на развитие гибкости у детей 7-8 лет во внеучебной деятельности. Организация исследования является важным этапом, который позволяет получить достоверные и объективные результаты.

Перед началом исследования необходимо определить цель исследования, а также поставить конкретные задачи, которые будут решаться в процессе проведения исследования. В данном случае, целью исследования является выявление влияния занятий йогой на развитие гибкости у детей 7-8 лет во внеучебной деятельности. Задачи исследования могут быть следующими: определить уровень гибкости у детей до начала занятий йогой, изучить влияние занятий йогой на гибкость у детей, проанализировать результаты и сделать выводы о влиянии йоги на развитие гибкости у детей [12].

Опытно-экспериментальная часть работы осуществлялась на базе Академии спорта «Я чемпион». г. Красноярск у детей 7-8 лет. В группах данного возраста - 792 обучающихся, в эксперименте принимали 44 мальчика (две группы по 22 мальчика), которые раньше не занимались йогой. Цель нашего эксперимента заключалась в выяснении влияния использования специально разработанной программы по йоге для детей 7-8 лет в процессе внеучебной деятельности на развитие гибкости обучающихся. Исследование проводилось в период с сентября 2023 года по май 2024 года. Данный эксперимент проводился в три этапа:

1. Установление первоначального уровня развития гибкости обучающихся (сентябрь 2023);
2. Реализация разработанной методики по развитию гибкости посредством йоги (сентябрь 2023 – май 2024);
3. Определение уровня развития гибкости обучающихся после проведения опытно-экспериментальной работы (май 2024).

Для сбора данных были использованы следующие методы: тестирование, и анкетирование. Для оценки уровня гибкости у детей использовались специальные тесты на определение гибкости: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, наклон вперед сидя на полу, а также тест на подвижность тазобедренных суставов посредством максимального разведение ног (шпагат). При проведении тестирования уровня развития гибкости обучающихся результаты записывались в таблицу для последующего анализа промежуточных результатов. Также проводилось анкетирование среди родителей детей, чтобы получить информацию о восприятии занятий йогой и их влиянии на организм ребенка [27].

После сбора данных были обработаны результаты. Для этого были использованы статистические методы, такие как среднее значение, стандартное отклонение. Статистическая обработка данных позволила выявить закономерности и сделать выводы о влиянии занятий йогой на гибкость у детей.

3. Обоснование методики построения занятий по йоге для детей 7-8 лет

3.1. Оценка эффективности комплексов упражнений с элементами йоги

В современном мире дети все больше подвергаются стрессу, высокой нагрузке в школе и вне ее, а также проводят много времени перед экранами различных гаджетов. Все это может негативно сказываться на их физическом и эмоциональном состоянии. Поэтому важно предоставить детям возможность расслабиться, научиться контролировать свое тело и эмоции. Йога представляет собой идеальный инструмент для достижения этих целей [13].

Согласно полученным результатам, основной целью этапа формирования исследования являлся подбор и проверка эффективности комплексов упражнений с элементами йоги, способствующих развитию гибкости у детей в возрасте семи-восьми лет. В начале данного этапа исследования были подобраны комплексы упражнений, а также набор малоподвижных и подвижных игр с включением

элементов йоги, направленных на развитие активной (динамической, статической) гибкости у детей этого возраста.

Методика построения занятий по йоге для детей 7-8 лет основывается на учете их возрастных особенностей, физического и психического развития. В этом возрасте дети уже обладают достаточной физической силой и координацией, чтобы выполнять более сложные асаны (позы), однако их внимание и концентрация могут быть недостаточными для длительного выполнения упражнений. Поэтому было важно создать интересные и разнообразные занятия, которые будут привлекать внимание детей и стимулировать их участие [1].

Одной из основных задач занятий по йоге для детей 7-8 лет является развитие гибкости. Гибкость играет важную роль в физическом развитии детей, она способствует правильному формированию позвоночника, суставов и мышц. Кроме того, гибкость помогает предотвратить травмы и улучшает общую физическую подготовку. Поэтому основной упор в методике построения занятий делается на упражнения, направленные на развитие гибкости [23].

Важно отметить, что занятия по йоге для детей 7-8 лет должны быть игровыми и интересными. Дети в этом возрасте легко увлекаются играми и соревнованиями, поэтому включение элементов соревнований и игр в упражнения поможет поддержать интерес детей и мотивировать их на активное участие.

Для достижения максимального эффекта от занятий по йоге для детей 7-8 лет важно также учитывать их эмоциональное состояние. В этом возрасте дети могут испытывать различные эмоции, такие как страх, тревога или раздражение. Йога может помочь детям научиться управлять своими эмоциями и развить навыки релаксации. Для этого были включены в занятия упражнения по дыхательной гимнастике и медитации, которые помогут детям снять напряжение и успокоиться.

Нами было разработано 4 комплекса с использованием элементов йоги, смена которых производилась по очереди в течении всего периода эксперимента.

Таблица 6. Комплекс упражнений (элементов йоги) №1

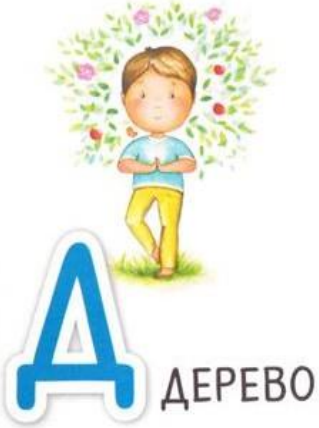
№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
1.	<p>«Дерево» (Врикшасана)</p> <p>И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять одну ногу, поставить пятку на голень или лодыжку. 2. Согнутое колено отвести в сторону. 3. Ладони перед грудью 4. Вернуться в и. п. 	2 раза по 5 сек	<p>Удерживаем равновесие.</p> <p>Спина прямая, глаза открыты.</p>	

Таблица 7 (продолжение)

№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
2.	<p>«Воин» (Вирахадрасана II)</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С выдохом широко расставить ноги. Вытянуть руки в стороны параллельно полу. 2. Повернуть ступни и голову в одну сторону. На выдохе согнуть правую ногу в колене. 3. Повторить то же самое в другую сторону, согнуть левую ногу в колене, а правую выпрямить. 4. Вернуться в и. п. 	3 раза по 7 сек	<p>Руки прямые. С выдохом широко расставить ноги.</p> <p>На выдохе согнуть правую / левую ногу в колене, левую / правую ногу выпрямить.</p>	
3.	<p>«Фламинго»</p> <p>(Облегченный вариант Уттхита Хаста Падангустхасана)</p> <p>И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вытянуть в стороны параллельно полу. 2. Поднять согнутую в колене ногу и отвести ее в сторону. 3. То же на другой ноге. 4. Вернуться в и. п. 	2 раза по 7 сек	<p>Держим равновесие.</p> <p>Руки прямые. Спина прямая. Колено выше.</p>	

Таблица 7 (продолжение)




№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
4.	<p>«Йог» (Сукхасана)</p> <p>И. п.: сед на полу, ноги вытянуты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Согнуть ноги в коленях и скрестить их. 2. Подтянуть ноги ближе к тазу, расслабиться. 3. Выпрямить спину. 4. Положить руки на колени. 	7 сек	<p>Тянемся макушкой вверх.</p> <p>Дышим медленно и спокойно.</p> <p>Спина прямая.</p>	
5.	<p>«Бабочка» (Баддхаконасана)</p> <p>И. п.: сед, ноги согнуть в коленях, стопы соединены вместе перед собой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять и опустить раскрытые в стороны колени. 2. Оставить колени раскрытыми, со вдохом макушкой вверх. 3. С выдохом наклониться вперед. 4. Вернуться в и. п. 	3 раза по 7 сек	<p>Спина прямая.</p> <p>С выдохом наклониться вперед.</p> <p>Колени направлены в стороны.</p>	
6.	<p>«Утка» (Маласана)</p> <p>И. п.: стоя, ноги шире плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Присед, не отрывая пятки от пола. 2. Развести колени в стороны, руки на полу. 3. Вернуться в и. п. 	4 раза по 7 сек	<p>Пятки от пола не отрываем.</p> <p>Смотрим вперед, спина прямая.</p>	

Таблица 7. Комплекс упражнений (элементов йоги) №2

№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
1.	<p>«Звезда» (Утхита Хаста Падасана)</p> <p>И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Расставить прыжком ноги шире плеч. 2. Поднять руки в стороны параллельно полу, ладони вниз. 3. Задержаться в позе 7 сек. 4. Вернуться в и. п. 	3 раза	<p>Макушкой тянемся вверх.</p> <p>Дышим глубоко.</p> <p>Руки прямые. Ноги прямые, шире плеч.</p>	
2.	<p>«Чайка» (Эка Пада Раджакапотасана)</p> <p>И. п.: стоя на четвереньках, ладони прямо под плечами, колени - на ширине таза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продвинуть правое колено вперед, чтобы оно оказалось чуть впереди правой руки. 2. Вытянуть левую ногу назад, опуская таз на пол. 3. Вернуть правую ногу в и.п., продолжая тянуться назад, опустить таз на пятки. 4. Повторить позу с левой ногой. 	2 раза по 5 сек	<p>Таз держим ровно.</p> <p>Поддерживаем себя руками, упираясь в пол.</p> <p>Спина прямая, тянемся макушкой вверх.</p>	

Таблица 8 (продолжение)

№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
3.	<p>«Лодка» (Парипурна Навасана) И. п.: сед, ноги согнуты в коленях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отклониться назад. 2. Поднимать ноги и держать их прямыми (можно держать ноги согнутыми, пятки на уровне глаз). 3. Руку вытянуть вперед. <p>На выдохе согнуть ноги и плавно опустить их на пол.</p>	4 раза по 5 сек	Спина прямая. Шея расслаблена. Ноги прямые	
4.	<p>«Мышь» (Баласана) И. п.: сед на пятках, колени на ширине плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 На выдохе наклониться вперед. 2 Прижать к коленям грудную клетку, руки положить вдоль корпуса и голеней, ладонями вверх. 3 Задержаться в позе на 7 сек. 4 Со вдохом положить руки вдоль бедер, ладонями вниз. 5 Вернуться в и. п. 	2 раза	Плечи расслаблены и направлены к полу. Голова на полу. Дышим равно и свободно.	
5.	<p>«Рыба» (упрощенная Матсисана) И. п.: сед на полу, ноги вместе, вытянуты вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отклониться назад, опираясь на ладони и локти. 2. Выгнуть спину. 3. Держать голову на весу, если получается, то можно голову положить на пол. 4. Опустить спину и голову на 	2 раза по 5 сек	Грудью тянемся вверх. Прогиб спины.	

Таблица 8 (продолжение)

№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
6.	<p>«Акула» (Шалабхасана)</p> <p>И. п.: лежа на животе, прямые руки лежат вдоль тела.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Соединить пальцы рук или сложить ладони за спиной, тянется за руками назад вверх. 2. Приподнять голову и грудь над полом. 3. Задержаться в позе на 5 сек. <p>Вернуться в и.п.</p>	3 раза	<p>Тянемся за руками назад вверх.</p> <p>Приподнять голову и грудь.</p> <p>Дышим спокойно.</p>	
7.	<p>«Яйцо» (Паванамуктасана)</p> <p>И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Согнуть ноги в коленях к груди. 2. Обнять руками колени. 3. Приподнять голову. Можно чуть покачаться вперед-назад или в стороны. <p>Вернуться в и. п.</p>	3 раза по 5 сек	<p>Дышим легко и свободно.</p> <p>Согнуть ноги в коленях.</p> <p>Держим руками колени.</p> <p>В стороны не заваливаемся.</p>	
8.	<p>«Ночь» (Савасана)</p> <p>И. п.: лежа, ноги разведены в стороны, руки вдоль туловища ладонями вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Замедлить дыхание. 2. Расслабить все тело от пальцев ног до макушки. 3. Закрывать глаза 		<p>Замедляем дыхание.</p> <p>Расслабляемся.</p>	

Таблица 8. Комплекс упражнений (элементов йоги) №3

№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
1.	<p>«Дерево» (Врикшасана)</p> <p>И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять одну ногу, поставить пятку на голень или лодыжку. 2. Согнутое колено отвести в сторону. 3. Сложить ладони перед грудью или поднять руки над головой. 4. Вернуться в и. п. 	2 раза по 5 сек	Удерживаем равновесие. Спина прямая.	
2.	<p>Название позы: «Юла» (Тадасана динамическая)</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развести руки немного в стороны. 2. Полукруг руками и туловищем в одну сторону. 3. Полукруг руками и туловищем в другую сторону. 4. Повторить 10 раз 	7 сек	Таз неподвижен. Полукруг руками и туловищем. Спина и грудь неподвижны.	
3.	<p>«Павлин» (упрощенная Упавиштха Конасана)</p> <p>И. п.: сед на полу, ноги вместе, руки опущены.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Максимально широко развести прямые ноги. 2. Беремся руками за ноги там, куда дотянемся. 3. Наклон туловища к правой/левой ноге. 4. Вернуться в и. п. 	3 раза по 7 сек	Ноги прямые, широко разведены в стороны. Наклон к правой / левой ноге.	

Таблица 9 (продолжение)


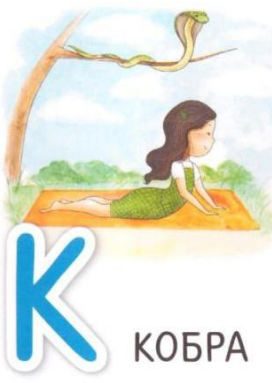
№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
4.	<p>«Мостик» (Сетубандхасана)</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги согнуть в коленях, руки касаются пяток. 2. Поднять таз вверх так высоко, как получится. 3. Задержаться в позе на 5 сек. <p>На выдохе вернуться в и. п.</p>	3 раза	<p>Ноги согнуты в коленях.</p> <p>Руки касаются пяток.</p> <p>Таз выше.</p> <p>На выдохе вернуться в и. п.</p>	
5.	<p>«Кобра» (Бхуджангасана)</p> <p>И. п.: лежа на животе, ноги вытянуты и сомкнуты вместе, ладони лежат на полу на уровне плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На вдохе медленно поднять голову, затем плечи. 2. Выпрямить руки и максимально поднять туловище, плечи опущены. 3. С вдохом через нос подняться, с выдохом через стиснутые зубы, издать шипение змеи опуститься, повернуть голову в одну сторону, потом в другую. 4. Вернуться в и.п. 	2 раза по 5 сек	<p>На вдохе медленно поднять голову, плечи.</p> <p>С вдохом через нос подняться.</p> <p>Руки прямые.</p>	

Таблица 9 (продолжение)








№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
6	<p>«Щенок» (Уттана Шишасана)</p> <p>И. п.: стоя на четвереньках, ладони прямо под плечами, колени на ширине таза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вытянуть вперед, продолжая линию спины 2. Таз держать на весу, над коленями. 3. Задержаться в позе на 7 сек. <p>Вернуться в и. п., опуститься на пятки.</p>	3 раза	<p>Таз строго над коленями.</p> <p>Тянемся «хвостиком» назад.</p> <p>Руки вытянуты вперед.</p>	
7	<p>«Йог» (Сукхасана)</p> <p>И. п.: сед на полу, ноги вытянуты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Согнуть ноги в коленях и скрестить их. 2. Подтянуть ноги ближе к тазу, расслабиться. 3. Выпрямить спину. 4. Положить руки на колени. 	7 сек	<p>Тянемся макушкой вверх, к солнышку.</p> <p>Дышим медленно и спокойно.</p> <p>Спина прямая.</p>	
8	<p>«Ночь» (Савасана)</p> <p>И. п.: лежа, ноги разведены в стороны, руки вдоль туловища ладонями вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Замедлить дыхание. 2. Расслабить все тело от пальцев ног до макушки. 3. Закрывать глаза. 	7 сек	<p>Дышим свободно.</p> <p>Замедляем дыхание.</p> <p>Расслабляемся.</p>	

Таблица 9. Комплекс упражнений (элементов йоги) №4

№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
1.	<p>«Гора» (Тадасана) И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять руки вверх. 2. Соединить ладони над головой. 3. Вытянуться всем телом. <p>Вернуться в и. п.</p>	3 раза по 7 сек	<p>Руки в локтях прямые. Макушкой тянемся вверх. Пятки стоят на месте. Дышим ровно и свободно</p>	 <p>ГОРА</p>
2.	<p>«Обезьяна» (Уттанасана) И. п.: стоя, стопы на ширине таза, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклониться вниз 2. Расслабить спину, немного согнуть ноги в коленях. 3. Задержаться в позе на 1-2 сек. 4. На выходе потихоньку подняться с помощью ягодичных мышц. 	3 раза	<p>Наклон вниз. Спина прямая. Руки и голова свободно висят.</p>	 <p>ОБЕЗЬЯНА</p>
3.	<p>«Хамелеон» (Утхита Паршваконасана) И. п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сделать шаг вперед правой ногой, согнуть ее в колене. 2. Вытянуть левую ногу назад. 3. Опустить правую ладонь около правой стопы. Вытянуть левую руку вперед и немного вверх. 4. На выходе выпрямить правую ногу, вернуться в и. п. 	3 раза по 5 сек	<p>Левая / правая нога вытянута назад. Правая / левая ладонь у правой/левой стопы. Левая / правая рука вперед-вверх. На выходе вернуться в и. п.</p>	 <p>ХАМЕЛЕОН</p>
4.	<p>«Эму» (Адхо Мукха Шванасана) И. п.: стоя на четвереньках, ладони под плечи, колени - на ширине плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрямить ноги. 2. Поднять одну ногу вверх. 3. Поменять ноги. <p>С выдохом опуститься на колени.</p>	2 раза по 5 сек	<p>Спина прямая. Ноги прямые. Смотрим на живот. С выдохом опуститься на колени</p>	 <p>ЭМУ</p>

Таблица 10 (продолжение)

№ п.п	Содержание поз (асан)	Дозировка	Общие методические указания	Графическое изображение
5.	<p>«Стол» (Сахаджа Пурвоттанасана)</p> <p>И. п.: сед, ноги перед собой, слегка согнуты, стопы на ширине плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ладони положить около ягодиц, пальцы рук обращены в сторону ног. 2. Прижать подбородок к груди. 3. Со вдохом поднять туловище параллельно полу. <p>Вернуться в и. п.</p>	2 раза по 5 сек	Колени над стопами. Туловище держим прямо.	 <p>С СТОЛ</p>
6.	<p>«Шарик» (Сукхасана)</p> <p>И. п.: сед, ноги скрещены перед собой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять руки над головой 2. Надуть щеки, раздвинуть руки чуть в стороны. 3. Резко выдохнуть воздух и опустить руки. 4. Вернуться в и. п., потрясти ноги. 	3 раза по 5 сек	Спина прямая. Руки вверх, в стороны. На выдохе руки опустить.	 <p>Ш ШАРИК</p>
7.	<p>«Цветок» (Викаситакамаланасана)</p> <p>И. п.: сед, ноги вытянуты вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Согнуть ноги и соединить ступни, помогая себе руками. 2. Колени развести в стороны. Просунуть руки под ноги, взяться за ступни. 3. Сохранить баланс, поднять ноги руками. 4. Вернуться в и. п., потрясти ноги. 	2 раза по 5 сек	Спина прямая. Ступни соединены. Колени разведены в стороны. Сохраняем баланс	 <p>Ц ЦВЕТОК</p>
8.	<p>«Ночь» (Савасана)</p> <p>И. п.: лежа, ноги разведены в стороны, руки вдоль туловища ладонями вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Замедлить дыхание. 2. Расслабить все тело от пальцев ног до макушки. 3. Закрыть глаза. 4. Задержаться в этой позе 7 сек. 	2 раза	Дышим свободно. Замедляем дыхание. Расслабляемся.	 <p>Н НОЧЬ</p>

Перед началом основной части занятия мы провели разминку, которая включала динамические упражнения на растяжку с умеренной нагрузкой. Это помогло подготовить суставы к выполнению сложных асан и снять напряжение с мышц.

После подготовительной части мы использовали отдых, который помог снять напряжение с мышц, выровнять дыхание и настроиться на дальнейшую работу. Это также улучшило концентрацию детей.

В основной части занятия мы разучивали комплексы йоги, состоящие из динамических и статических упражнений. При выполнении асан мы уделяли особое внимание правильному выполнению движений без напряжения и следили за дыханием детей, чтобы оно было свободным и спокойным, а также предлагали воспитанникам представить мысленно, на кого похожа поза (асана) – на животное, птицу или предмет, что придавало эмоциональный настрой и помогало детям быстрее освоить позу.

В асанах, требующих поворотов туловища, мы выполняли упражнения в обе стороны. Позы с наклонами выполнялись на выдохе, чтобы более эффективно растянуться и с меньшими усилиями. Асаны выполнялись в медленном темпе в соответствии с физическим развитием детей.

Перед началом эксперимента нами были зафиксированы результаты тестов на гибкость контрольной и экспериментальной группы.

В контрольной группе общий показатель гибкости составляет 54,5% у экспериментальной – 53,5% таким образом, на начальном этапе исследования уровень развития гибкости у обеих групп не имеет больших различий.

Проведя входное тестирование, мы получили такие результаты по группам:

- 1) по тесту №1 «наклон вперед сидя на полу» -в контрольной группе показатель высокого уровня развития подвижности позвоночного столба из положения сидя на полу имеют 9% воспитанников, у 53% (23 человека) средний уровень, у 38% (17 человек) низкий уровень.
- 2) по тесту № 2 «наклон вперед стоя на гимнастической скамье» -

результаты подвижности позвоночного столба: у 6% (3 человека) воспитанников высокий уровень, у 50% (22 человек) средний уровень, у 44% (19 человек) низкий уровень;

3) по тесту №3 «шпагат» показатель высокого уровня подвижности в тазобедренном суставе составил 4% (2 человека) воспитанников, средний уровень - 43% (19 человек), низкий - 53% (23 человек).

Таблица 10. Результаты входного тестирования (контрольная группа)

п/п	Ф.И. обучающегося	Наклон вперед стоя на скамье, см	Наклон вперед сидя на полу, см	Шпагат, см от пола
Контрольная группа				
1	Респондент 1	2	3	26
2	Респондент 2	1	2	27
3	Респондент 3	3	2	26
4	Респондент 4	1	1	25
5	Респондент 5	1	5	27
6	Респондент 6	2	1	18
7	Респондент 7	3	2	17
8	Респондент 8	2	3	27
9	Респондент 9	3	2	26
10	Респондент 10	1	5	27
11	Респондент 11	1	4	20
12	Респондент 12	1	4	22
13	Респондент 13	2	3	27
14	Респондент 14	3	4	19
15	Респондент 15	7	2	27
16	Респондент 16	3	3	25
17	Респондент 17	2	1	23
18	Респондент 18	2	2	17
19	Респондент 19	1	1	32
20	Респондент 20	2	1	21
21	Респондент 21	4	1	26
22	Респондент 22	4	1	23
Сумма		51	53	528
Среднее значение		2,32 ± 1,4	2,41 ± 1,3	24 ± 3,9

Таблица 11. Результаты входного тестирования (экспериментальная группа)

п/п	Ф.И. обучающегося	Наклон вперед стоя на скамье, см	Наклон вперед сидя на полу, см	Шпагат, см от пола
Экспериментальная группа				
1	Респондент 1	3	3	26
2	Респондент 2	1	4	27
3	Респондент 3	2	2	23
4	Респондент 4	2	1	25
5	Респондент 5	1	5	27
6	Респондент 6	2	1	16
7	Респондент 7	3	1	17
8	Респондент 8	2	3	14
9	Респондент 9	3	2	16
10	Респондент 10	3	5	19
11	Респондент 11	1	4	20
12	Респондент 12	2	4	22
13	Респондент 13	1	3	27
14	Респондент 14	2	4	15
15	Респондент 15	5	2	27
16	Респондент 16	3	3	25
17	Респондент 17	1	1	23
18	Респондент 18	2	2	11
19	Респондент 19	2	1	32
20	Респондент 20	2	1	21
21	Респондент 21	2	1	26
22	Респондент 22	3	1	23
Сумма		48	54	482
Среднее значение		2,18 ± 0,9	2,45 ± 1,4	21,91 ± 5,2

Уровень развития гибкости детей по результатам входного тестирования

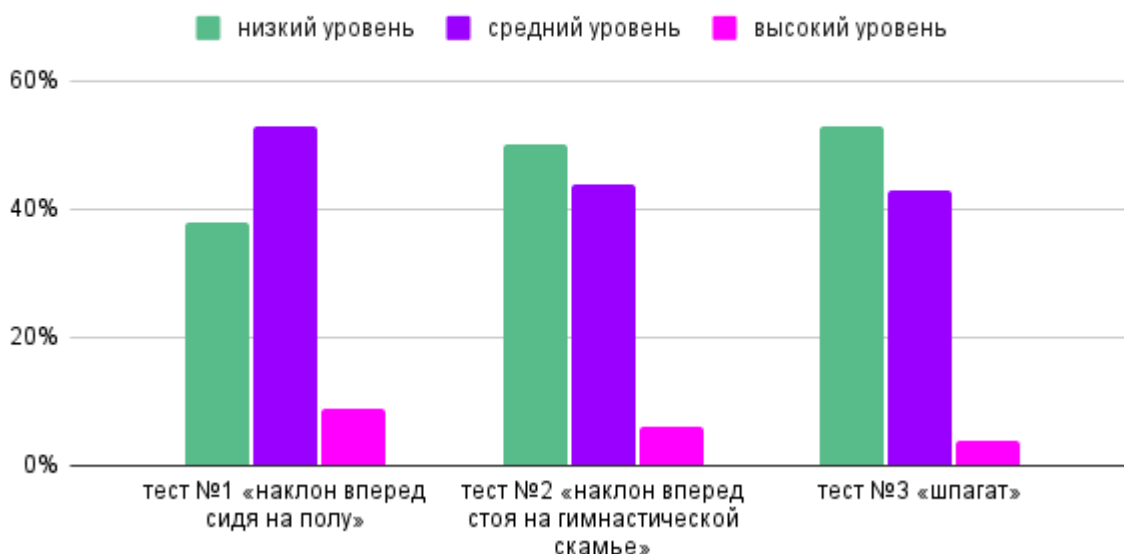


Рисунок 1. Результаты входного тестирования

Исходя из диаграммы видно, что большинство воспитанников 7-8 лет имеют средние показатели гибкости позвоночного столба (тест №2), низкие показатели подвижности тазобедренных суставов (тест №3), а также средние показатели задней поверхности бедра (тест №1).

После получения результатов входного тестирования, в рамках педагогического эксперимента было проведено 70 занятий (по 2 занятия в неделю) для экспериментальной группы состоящий из 22 человек.

3.2. Результаты анкетирования родителей

Заметили ли вы улучшение концентрации и внимания у ребенка после начала занятий йогой? – количество

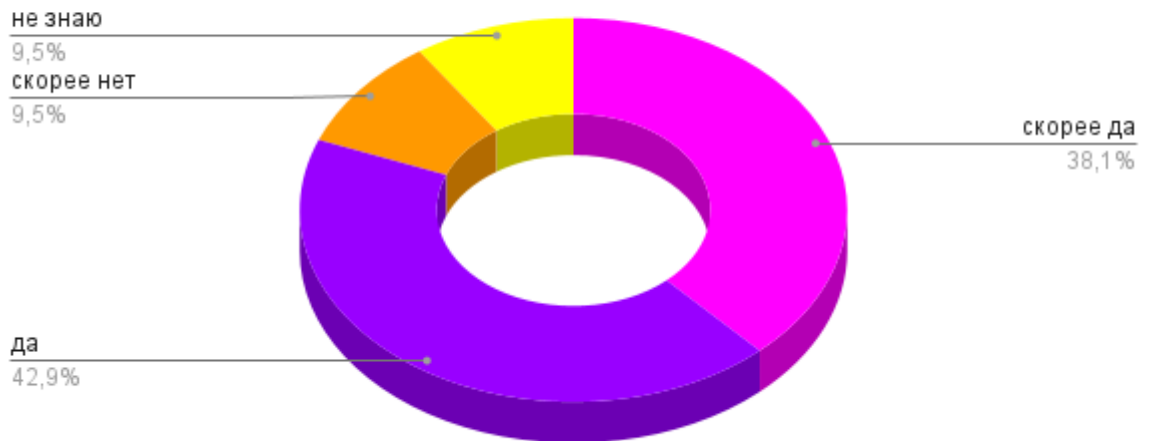


Рисунок 2. Вопрос 1

После начала занятий йогой заметили ли вы уменьшение стресса и тревожности у ребенка? – количество

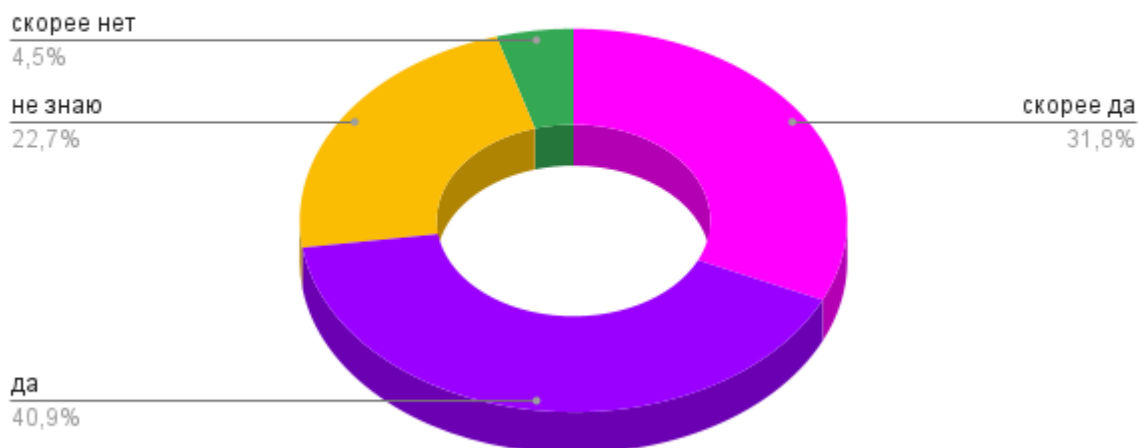


Рисунок 3. Вопрос 2

Заметили ли вы улучшение физической выносливости ребенка, после начала занятий йогой? – количество

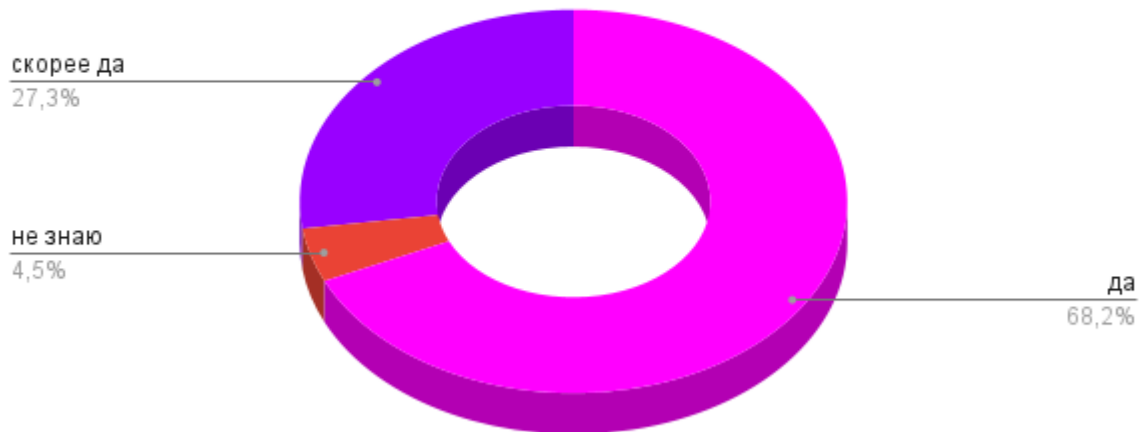


Рисунок 4. Вопрос 3

По вашему мнению общее благополучие вашего ребенка улучшилось? – количество

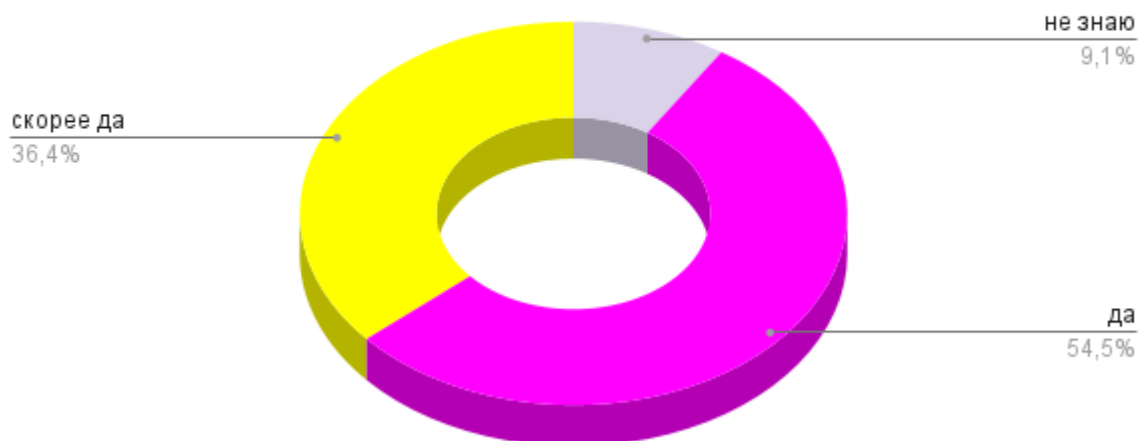


Рисунок 5. Вопрос 4

Считаете ли вы, что занятия йогой помогают вашему ребенку справиться с эмоциональными переживаниями? –

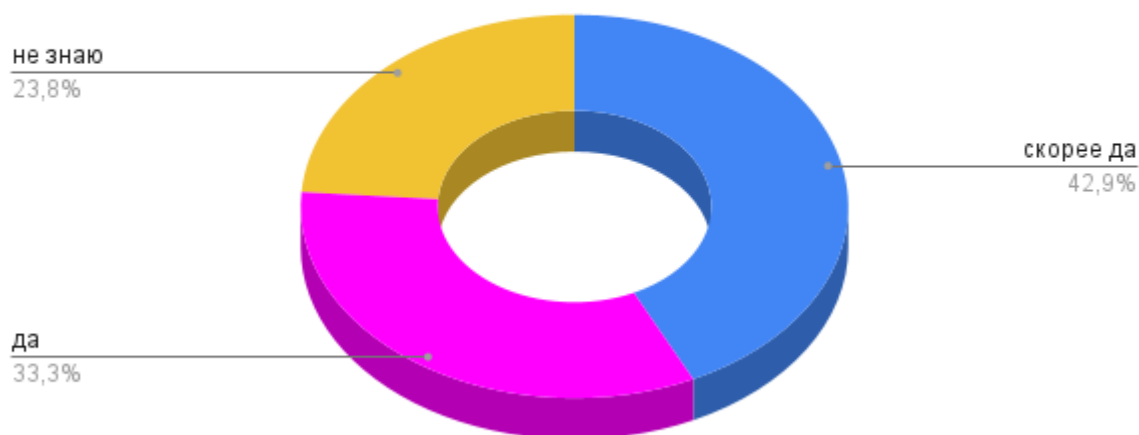


Рисунок 6. Вопрос 5

Заметили в физическом состоянии вашего ребенка улучшения в осанке после занятий йогой? – количество

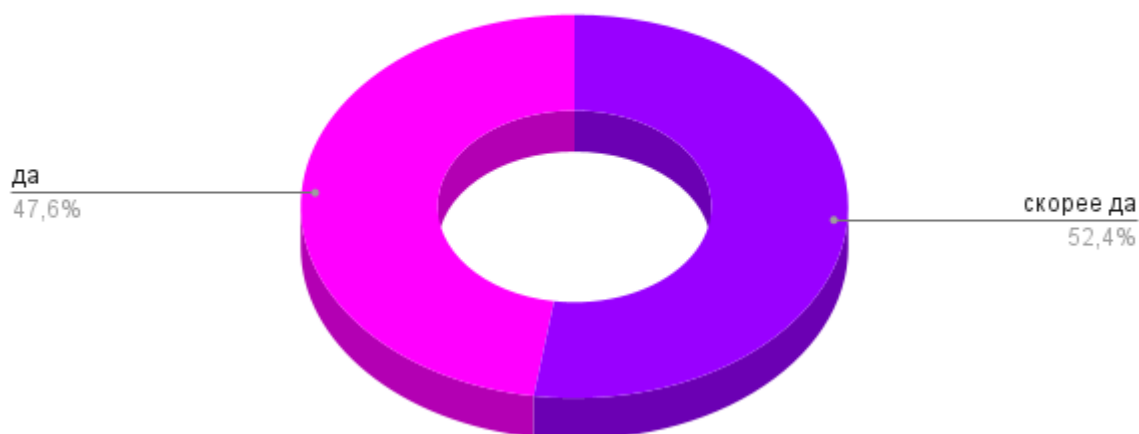


Рисунок 7. Вопрос 6

Были ли у вашего ребенка какие-либо негативные реакции на занятия йогой (физические или эмоциональные)? –

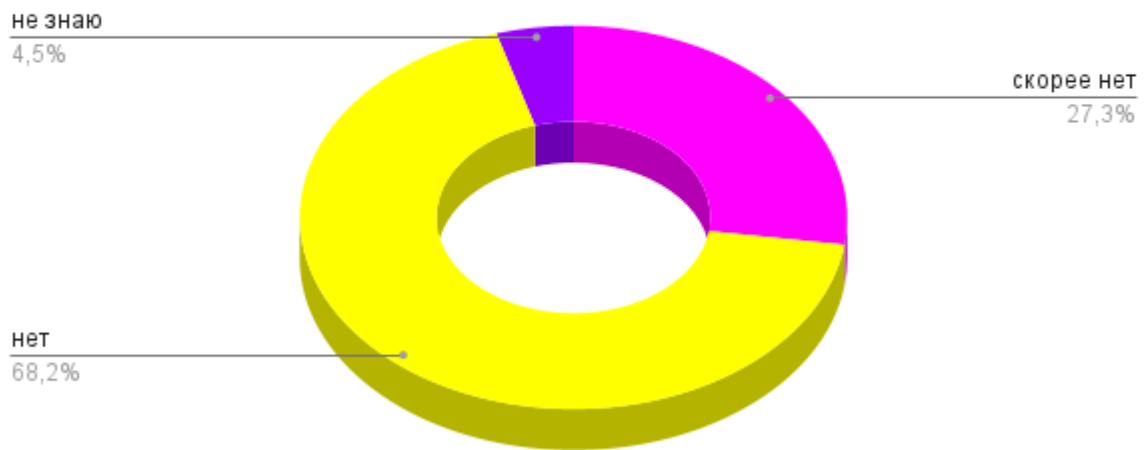


Рисунок 8. Вопрос 7

Заметили ли вы какие либо позитивные изменения в поведении вашего ребенка после начала занятий йогой? –

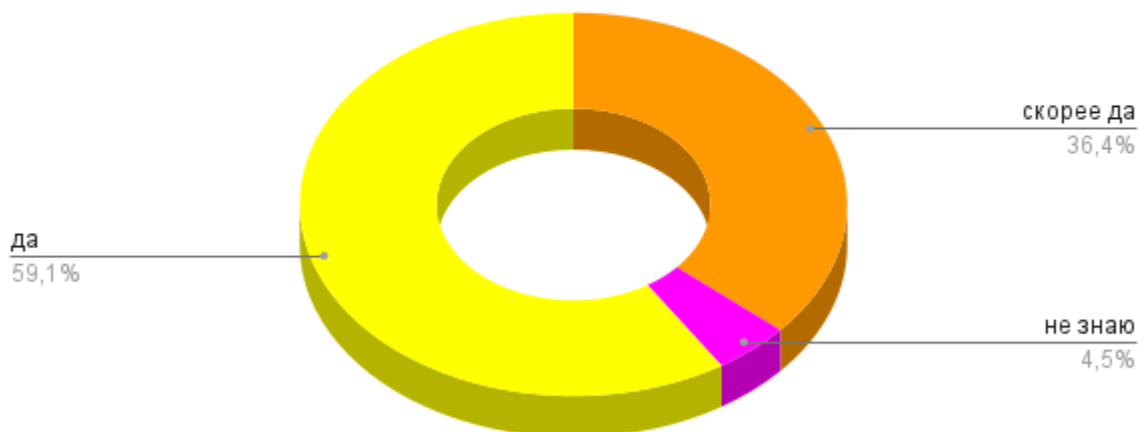


Рисунок 9. Вопрос 8

Считаете ли вы, что занятия йогой помогли вашему ребенку лучше справляться с учебной нагрузкой? – количество

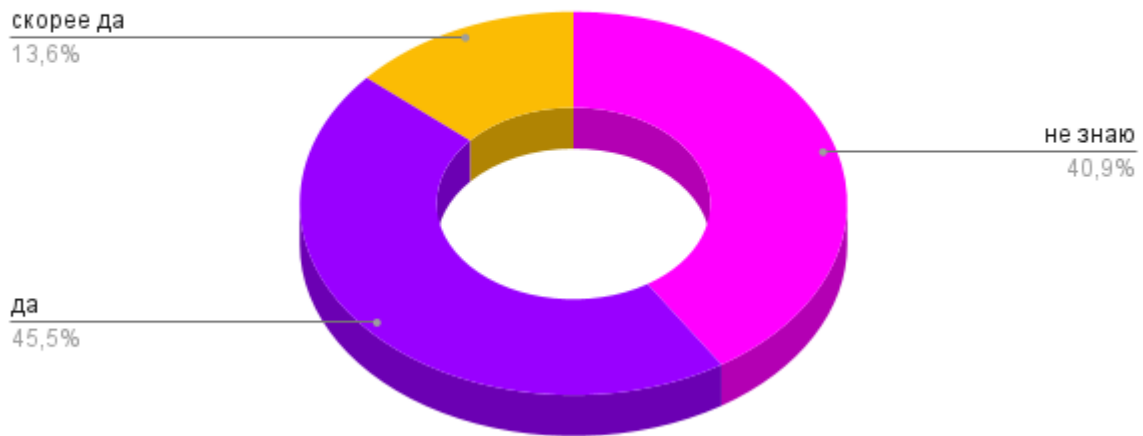


Рисунок 10. Вопрос 9

В результате анкетирования родителей можно сделать вывод о том, что порядка 95% родителей заметили положительные изменения в поведении ребенка после начала занятий йогой, а также не заметили никаких негативных реакций детей на занятия. Родители также отметили, что занятия йогой помогают детям развивать навыки саморегуляции, концентрацию внимания, что положительно отразилось на успехах в учёбе. Свыше 80% родителей отметили улучшения физического здоровья и психологического благополучия детей после начала занятий. 100% родителей отметили улучшения осанки детей, после начала занятий йогой.

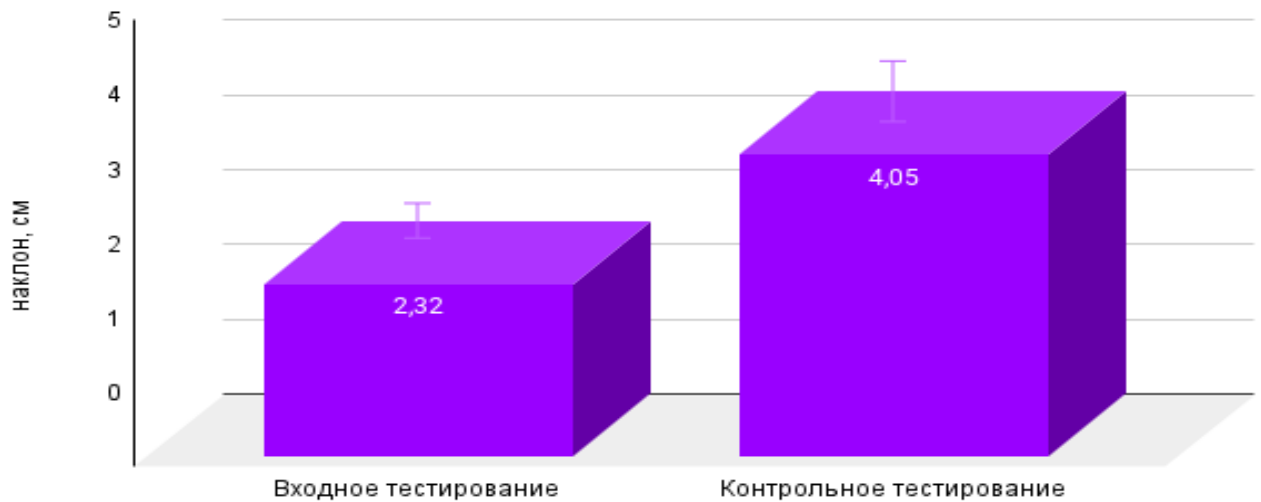
Данные выводы свидетельствуют о том, что занятия йогой могут быть полезны как для физического развития детей, так и для психологического развития детей, что подтверждает важность включения йоги во внеурочную деятельность.

3.3. Динамика изменения показателей развития гибкости у детей 7-8 лет

Таблица 12. Результаты контрольного тестирования (контрольная группа)

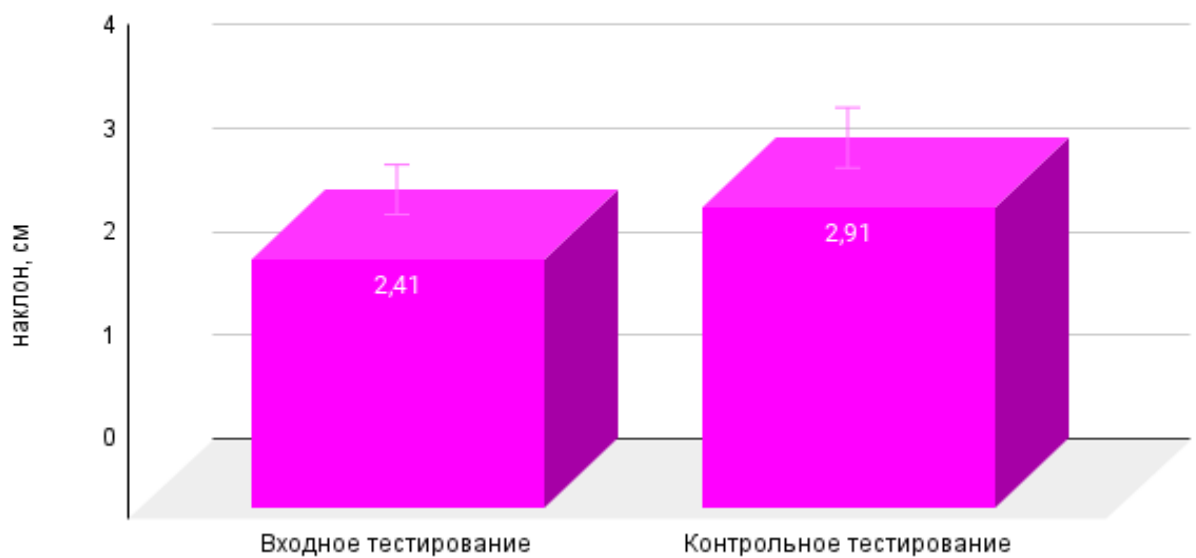
п/п	Ф.И. обучающегося	Наклон вперед стоя на скамье, см	Наклон вперед сидя на полу, см	Шпагат, см от пола
Контрольная группа				
1	Респондент 1	2	3	24
2	Респондент 2	3	2	22
3	Респондент 3	3	2	26
4	Респондент 4	5	2	25
5	Респондент 5	1	5	23
6	Респондент 6	2	3	16
7	Респондент 7	6	2	17
8	Респондент 8	4	3	15
9	Респондент 9	3	4	16
10	Респондент 10	4	5	20
11	Респондент 11	7	4	19
12	Респондент 12	5	4	22
13	Респондент 13	4	5	24
14	Респондент 14	7	4	14
15	Респондент 15	7	3	27
16	Респондент 16	3	3	26
17	Респондент 17	2	1	23
18	Респондент 18	2	2	13
19	Респондент 19	4	1	29
20	Респондент 20	5	2	20
21	Респондент 21	6	3	25
22	Респондент 22	4	1	19
Сумма		89	64	465
Среднее значение		4,05 ± 1,7	2,91 ± 1,2	21,14 ± 4,5
t-критерий		P<0,5	P<0,5	P<0,5

Динамика показателей контрольной группы по тесту "Наклон вперед стоя на скамье " по средним значениям



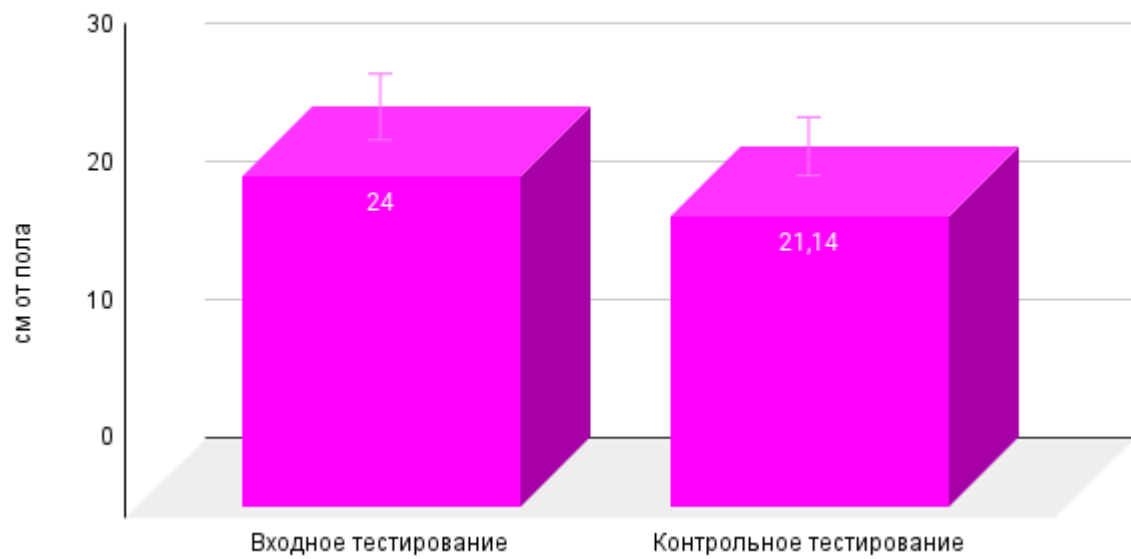
подпись

Динамика показателей контрольной группы по тесту "Наклон вперед сидя на полу " по средним значениям



подпись

Динамика показателей контрольной группы по тесту "Шпагат"
" по средним значениям



ПОДПИСЬ

Таблица 13. Результаты контрольного тестирования (экспериментальная группа)

п/п	Ф.И. обучающегося	Наклон вперед стоя на скамье, см	Наклон вперед сидя на полу, см	Шпагат, см от пола
Экспериментальная группа				
1	Респондент 1	5	4	17
2	Респондент 2	3	4	18
3	Респондент 3	4	3	19
4	Респондент 4	7	5	16
5	Респондент 5	4	5	16
6	Респондент 6	6	5	13
7	Респондент 7	7	6	15
8	Респондент 8	8	7	7
9	Респондент 9	7	5	14
10	Респондент 10	6	6	15
11	Респондент 11	9	4	17
12	Респондент 12	8	4	15
13	Респондент 13	6	6	13
14	Респондент 14	7	6	5
15	Респондент 15	9	5	17
16	Респондент 16	9	7	16
17	Респондент 17	10	10	11
18	Респондент 18	10	5	11
19	Респондент 19	6	6	21
20	Респондент 20	9	8	12
21	Респондент 21	11	9	11
22	Респондент 22	17	6	14
Сумма		168	126	313
Среднее значение		7,64 ± 2,9	5,73 ± 1,6	14,23 ± 3,7
t-критерий		P<0,5	P<0,5	P<0,5

Динамика изменений среднего значения показателей гибкости в процентах

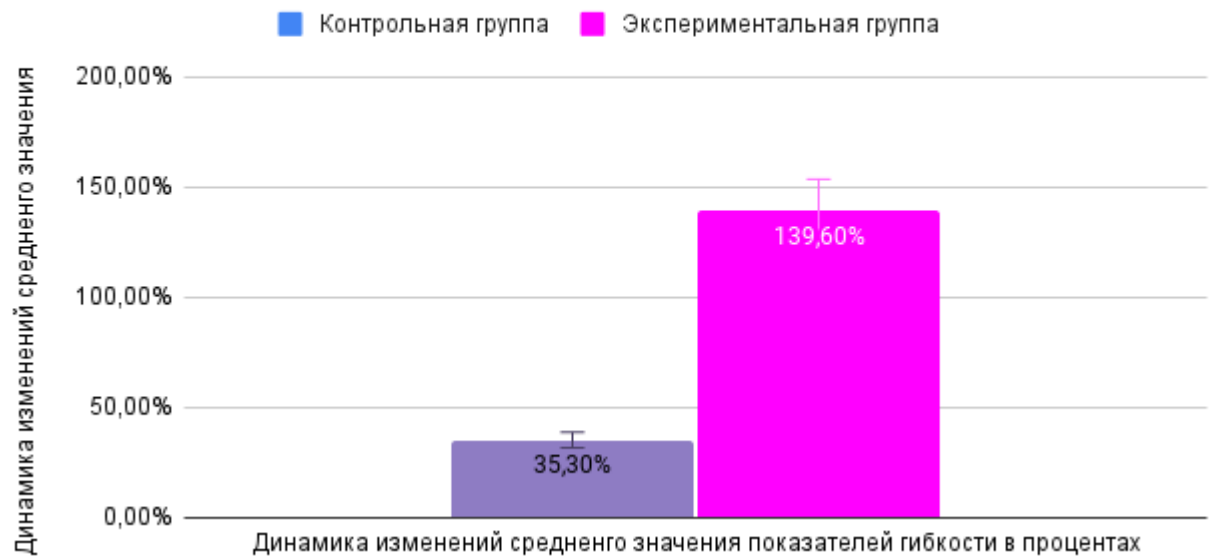
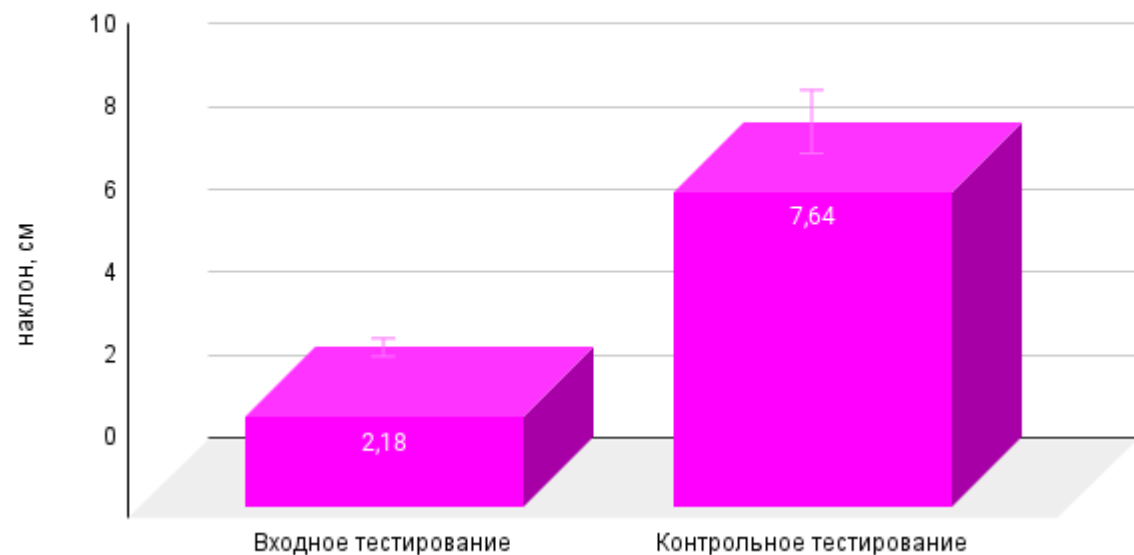
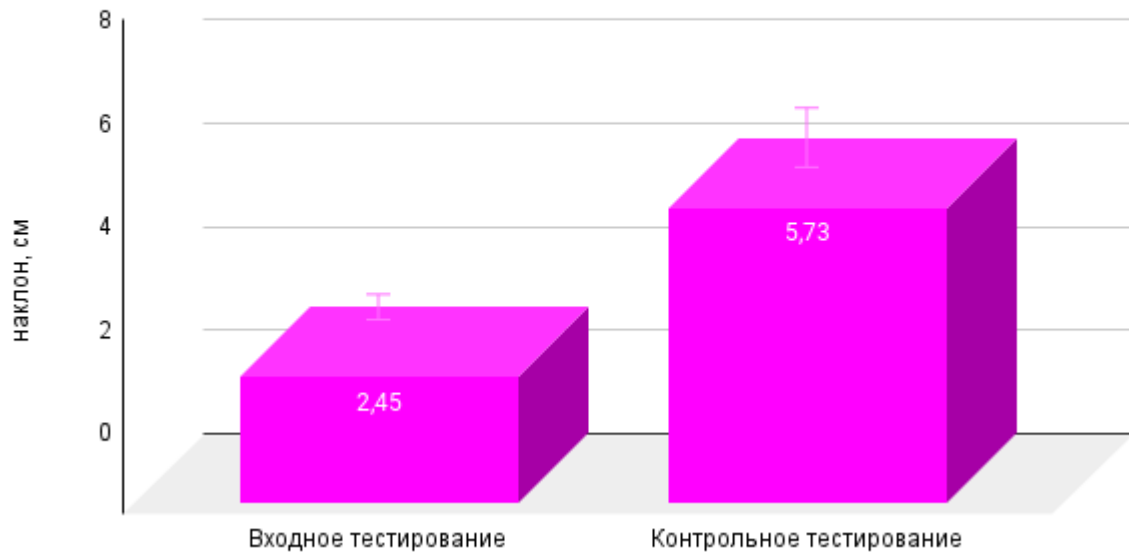


Рисунок 11. Анализ результатов

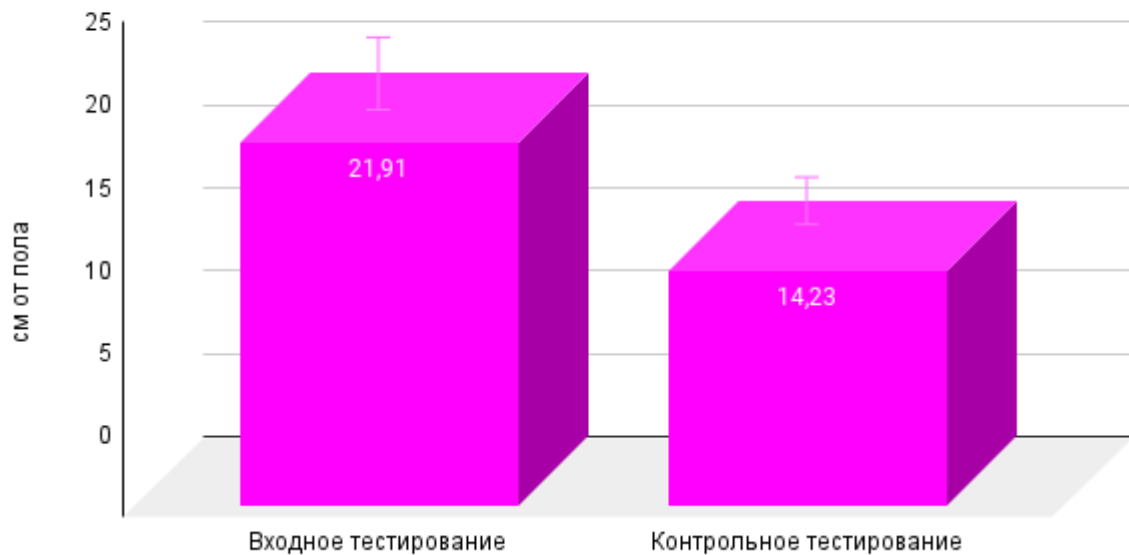
Динамика показателей экспериментальной группы по тесту "Наклон вперед стоя на скамье" по средним значениям



Динамика показателей экспериментальной группы по тесту "Наклон вперед сидя на полу" по средним значениям



Динамика показателей экспериментальной группы по тесту "Шпагат" по средним значениям



Проведя контрольное тестирование групп, мы получили такие результаты:

- 1) По тесту №1 «наклон вперед сидя на полу» - в среднем показатели уровня развития подвижности позвоночного столба из положения сидя на полу в

контрольной группе повысились на 1,73 см, что составляет $\approx 74\%$ от первоначальных значений. В экспериментальной группе в среднем показатели уровня развития подвижности позвоночного столба из положения сидя на полу повысились на 5,46 см, что составляет $\approx 250\%$ от первоначальных значений.

2) по тесту № 2 «наклон вперед стоя на гимнастической скамье» - в среднем результаты подвижности позвоночного столба в контрольной повысились на 0,5 см, что составляет $\approx 21\%$ от первоначальных значений. В экспериментальной – на 3,28 см, что составляет $\approx 134\%$ от первоначальных значений.

3) по тесту №3 «шпагат» в среднем показатели уровня подвижности в тазобедренном суставе у контрольной группы повысились на 2,86 см, что составляет 11 % от первоначальных значений. В экспериментальной группе показатели уровня подвижности в тазобедренном суставе в среднем повысились на 7,68 см, что составляет 35% от первоначальных значений.

Проведя сравнительный анализ входного и контрольного теста, мы сделали вывод, что данный эксперимент принес положительный результат: общий уровень гибкости у экспериментальной группы в среднем вырос на 139,6% в то время как у контрольной группы уровень гибкости по группе в среднем вырос на 35,3%. Данный результат показывает, что внеурочные занятия йогой положительно влияют на гибкость детей 7-8 лет.

Выводы

Для проведения исследования была выбрана группа детей в возрасте 7-8 лет, которые регулярно посещали дополнительные занятия по йоге в течение 9 месяцев. Изначально у всех детей были проведены измерения показателей гибкости с использованием специальных тестов и методик. Затем, после 9-месячного периода занятий, были проведены повторные измерения для определения динамики изменения показателей гибкости [11].

Результаты исследования показали, что регулярные занятия по йоге положительно влияют на развитие гибкости у детей 7-8 лет. За 9 месяцев занятий наблюдалось значительное улучшение показателей гибкости у большинства детей [19].

Одним из основных факторов, которые способствуют развитию гибкости у детей, является растяжка мышц и суставов. Занятия по йоге включают в себя различные асаны, которые направлены на растяжку различных групп мышц и суставов. В процессе выполнения асан дети растягивают свои мышцы и укрепляют суставы, что способствует увеличению гибкости [25].

Кроме того, занятия по йоге способствуют улучшению координации движений и осанки у детей. Правильное положение тела при выполнении асан помогает развивать правильную осанку и улучшать координацию движений. Это важно для детей 7-8 лет, так как в этом возрасте формируются основы правильной осанки и координации.

Также занятия по йоге способствуют улучшению дыхательной системы у детей. Во время выполнения асан акцент делается на правильное дыхание, что помогает улучшить работу легких и сердца. Улучшение дыхательной системы влияет на общую физическую подготовку ребенка и способствует увеличению его выносливости.

Динамика

Исследование показало, что динамика изменения показателей гибкости у детей 7-8 лет в результате занятий йогой является положительной. Благодаря регулярным занятиям, дети экспериментальной группы значительно улучшили свою гибкость, что положительно повлияло на общую физическую подготовку и здоровье.

Занятия по йоге во внеучебной деятельности могут быть эффективным инструментом для развития гибкости у детей 7-8 лет. Они не только способствуют физическому развитию, но и оказывают положительное влияние на психологическое состояние ребенка, что подтверждают результаты анкетирования

родителей. Йога помогает улучшить концентрацию внимания, снять стресс и повысить уровень самодисциплины детей младшего школьного возраста.

Таким образом, развитие гибкости у детей 7-8 лет посредством занятий йогой во внеучебной деятельности является актуальной и эффективной задачей. Регулярные занятия способствуют улучшению показателей гибкости, развитию координации движений, укреплению мышц и суставов, а также улучшению дыхательной системы. Все это в совокупности положительно влияет на общую физическую подготовку и здоровье ребенка.

Практические рекомендации

1. Введение

В данной главе будет представлено обоснование методики построения занятий по йоге для детей 7-8 лет. Будут рассмотрены основные принципы и преимущества использования йоги для развития гибкости у детей данного возраста. Также будут представлены практические рекомендации по построению занятий, учитывающие возрастные особенности детей [6].

2. Обоснование использования йоги для развития гибкости у детей 7-8 лет

Развитие гибкости является одним из важнейших аспектов физического развития детей. Гибкость позволяет им легко выполнять движения, избегать травм и повышает общую физическую подготовку. Йога является эффективным инструментом для развития гибкости, так как включает в себя комплекс упражнений, направленных на растяжку и укрепление мышц [15].

Дети 7-8 лет находятся в периоде активного физического развития. Их организм стремительно растет и меняется, поэтому важно обеспечить им правильное физическое развитие. Йога является безопасным и доступным видом физической активности для детей данного возраста. Она помогает им развивать гибкость, координацию движений, силу и выносливость [16].

Важно отметить, что йога не только способствует физическому развитию, но и оказывает положительное влияние на эмоциональное и психическое состояние детей. Регулярные занятия йогой помогают им справляться со стрессом, улучшают концентрацию внимания и способствуют развитию внутренней гармонии.

3. Практические рекомендации по построению занятий по йоге для детей 7-8 лет

При построении занятий по йоге для детей 7-8 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и физические возможности. Важно создать комфортную и безопасную обстановку, чтобы дети могли сосредоточиться на упражнениях и получить максимальную пользу от занятий. Ниже приведены практические

рекомендации, которые помогут в построении эффективных занятий по йоге для детей 7-8 лет.

3.1. Начало занятия

Перед началом занятий необходимо провести разминку, чтобы подготовить детей к физической активности. Разминка может включать легкие упражнения на растяжку, повороты и наклоны. Также рекомендуется провести небольшие игры, которые помогут детям расслабиться и настроиться на занятие.

3.2. Основные упражнения

Основные упражнения на занятиях по йоге для детей 7-8 лет должны быть простыми и доступными. Рекомендуется начинать с базовых поз, таких как "гора", "дерево" и "собака мордой вниз". Постепенно можно добавлять более сложные позы, но всегда следует учитывать физические возможности детей.

3.3. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения являются важной частью занятий по йоге. Они помогают детям улучшить контроль над дыханием, расслабиться и сосредоточиться. Рекомендуется проводить дыхательные упражнения в начале и в конце занятия, а также во время выполнения поз.

3.4. Расслабление

После выполнения основных упражнений необходимо провести расслабление. Рекомендуется использовать техники медитации, такие как визуализация. Это поможет детям расслабиться и снять напряжение после физической активности.

3.5. Игровой подход

Для детей 7-8 лет важно включать игровые элементы в занятия по йоге. Это поможет им лучше усваивать материал и сохранять интерес к занятиям. Рекомендуется использовать игры, которые связаны с выполнением поз или дыхательными упражнениями.

4. Заключение

Комплексы занятий по йоге для детей 7-8 лет является эффективным инструментом для развития гибкости и общей физической подготовки. Йога помогает детям развивать гибкость, координацию движений, силу и выносливость. Она также оказывает положительное влияние на эмоциональное и психическое состояние детей. При построении занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей и создавать комфортную обстановку. Важно включать разминку, базовые упражнения, дыхательные упражнения, расслабление и игровые элементы.

Заключение и выводы

При выполнении выпускной квалификационной работы, мы ставили перед собой следующую цель: обосновать и оценить эффективность программы занятий по развитию гибкости у детей 7-8 лет на основе элементов йоги во внеучебной деятельности.

Для успешного достижения поставленной цели мы решили следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по вопросам развития гибкости воспитанников семи-восьми лет посредством элементов йоги.
2. Определить уровень развития гибкости у воспитанников семи-восьми лет.
3. Разработать комплексы упражнений по йоге для детей семи-восьми лет.
4. Разработать практические рекомендации по использованию элементов йоги с целью развития гибкости воспитанников семи-восьми лет.

При решении первой задачи, нами была изучена методическая литература основных авторов по проблеме развития гибкости, таких как Э.Я. Степаненкова, Т.Н. Осокиной, М.М. Безруких, В.И. Лях. В основу написания работы легло определение понятия гибкости В. И. Ляха, рассматривающего гибкость как подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата и способность выполнять движения с большой амплитудой.

Существуют различные новые технологии и методики развития гибкости, особое место среди которых занимает йога, позволяющая использовать в процессе развития гибкости равнозначность позиций всех участников, формировать у воспитанника симметрию движений. В непосредственно образовательной деятельности элементы йоги возможно применять в любой части занятия, используя различные виды упражнений для развития гибкости.

Решая вторую задачу исследования, мы изучили уровень развития гибкости

посредством диагностических тестов, направленных на выявление уровня развития подвижности отдельных звеньев тела и растяжения мышц у воспитанников семи-восьми лет. Проанализировав результаты констатирующего этапа, мы выявили, что у большинства воспитанников уровень развития гибкости находится на низком и среднем уровне.

При решении третьей задачи нашего исследования, нами был подобран и апробирован комплекс упражнений для развития гибкости воспитанников 7-8 лет.

Реализация комплексов производилась на занятиях йогой во внеучебной деятельности. Включение в процесс необычных исходных положений, изменение скорости и темпа движений, использование музыкального сопровождения, изменение ритма движений, способствовали усложнению упражнений и повышению интереса воспитанников к их выполнению.

Контрольный этап опытно-практического исследования состоял из повторного проведения тестирования для выявления уровня развития гибкости воспитанников 7-8 лет с помощью аналогичных тестов. Сравнительный анализ результатов показал, что наметился прогресс на улучшение показателей уровня развития гибкости. Количество детей с высоким показателем выросло на 20%, со средним уровнем выросло на 13%, воспитанников с низким показателем уровня развития гибкости уменьшилось на 53%.

Таким образом, по результатам работы видно, что регулярная работа с использованием и упражнений с элементами йоги благотворно влияет на развитие гибкости воспитанников. Так же по формуле Усачева определено влияние именно упражнений йоги на прирост результатов гибкости. Из вышесказанного мы можем сделать вывод, что нами выявлена достаточная степень влияния упражнений с элементами йоги на развитие гибкости воспитанников 7-8 лет, из этого следует, что цель опытно-практического исследования достигнута, задачи решены.

Внешкольные занятия йогой для детей 7-8 лет являются важным аспектом их воспитания и развития. Однако, чтобы убедиться в эффективности разработанной

методики, необходимо провести оценку ее результативности. Оценка эффективности поможет выявить позитивные изменения, происходящие у детей после занятий йогой, а также определить, какие аспекты методики следует усовершенствовать [10].

3.2.2 Методы оценки эффективности

Для оценки эффективности разработанной методики построения занятий по йоге для детей 7-8 лет было решено использовать комбинированный подход, включающий в себя следующие методы:

1. Анкетирование. Для получения обратной связи от детей и их родителей была разработана анкета, в которой содержатся вопросы о впечатлении, о замеченном эффекте йоги на физическое и психическое состояние детей, а также о степени удовлетворенности методикой и желании продолжать занятия [24].
2. Тестирование. Для оценки физического развития детей были проведены тесты, позволяющие оценить конкретные результаты, полученные благодаря занятиям йогой, и сравнить их с первоначальными – входными результатами.

Занятия йогой способствуют улучшению физического и эмоционального состояния детей, развитию их гибкости, силы и координации движений.

Однако, необходимо отметить, что оценка проводилась на небольшой выборке детей, и для получения более точных результатов требуется проведение более масштабного исследования. Также стоит учитывать, что эффективность использования комплексов может зависеть от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В целом, результаты оценки эффективности подтверждают необходимость включения занятий йогой во внешкольную деятельность детей 7-8 лет. Разработанные комплексы являются эффективным инструментом для развития гибкости у детей и способствует их всестороннему развитию.

В заключение можно сказать, что занятия йогой во внеучебной деятельности могут оказать значительное положительное влияние на развитие гибкости у детей 7-8 лет. Исследование показало, что регулярные занятия йогой способствуют улучшению физической формы, развитию координации движений и силы у детей данного возраста. Кроме того, йога помогает детям справляться с эмоциональным напряжением и стрессом, улучшает их психологическое состояние и способствует развитию самодисциплины и концентрации.

Таким образом, внедрение занятий по йоге во внеурочную деятельность для детей 7-8 лет является эффективным и полезным инструментом для их развития. Данные комплексы позволяют не только развивать гибкость и физическую форму, но и способствует развитию психологических и эмоциональных навыков у детей. Поэтому, рекомендуется включать занятия йогой в программу внеучебной деятельности для детей данного возраста, чтобы обеспечить их полноценное физическое и психологическое развитие.

Список использованных источников

1. Bel Gibbs, Brigitte van der Sande Yoga for Kids Fun and Easy Stretching Exercises for Children Aged Three to Eleven Years. Southwater publishing, 2005.
2. Susannah Hoffman Yoga For Kids: Simple First Steps in Yoga and Mindfulness. Dorling Kindersley Limited, 2018.
3. Алхасов Д. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для академического бакалавриата. – Litres, 2017. – 217 с.
4. Аникиенко Ж. Г. Повышение эффективности секционных занятий фитнесом в вузе на основе коррекции величины нагрузки с учетом калорийности питания студенток / Ж. Г. Аникиенко, М. М. Шестаков // ЕСАТЮ: Научные перспективы XXI века. Достижения и перспективы нового столетия: материалы X Международной научно-практической конференции. - 2015. - № 3. - С. 99-102.
5. Анищенко А. П. Факторы риска развития нарушений массы тела, и их коррекция методами физической культуры у студентов вузов : дис. – Диссертация на соиск. уч. ст. докт. биол. наук. Москва, 2008. – 207 с.
6. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков / М.В. Антропова. — М.: Медицина, 1982. 336с.
7. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации Возрастная физиология. - Д., 1975. - С.5-67.
8. Бальсевич В.К. Онтокинезиология / В.К Бальсевич. - М.: Изд-во: «Теория и практика физической культуры», 2000.
9. Бальсевич В.К. Проблемы физ. воспитания младших школьников / В.К. Бальсевич // Педагогика. 1983. - № 8. - С. 50-51.
10. Баранов А. А. Медицинские и социальные аспекты адаптации современных подростков к условиям воспитания, обучения и трудовой деятельности: руководство для врачей Текс. / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. — 352 с.

11. Белокопытова Ж. А., Дячук А. М. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике // Физическое воспитание студентов. – 2010. – Т. 2. – С. 24-27.

12. Блинков, С. Н. Особенности возрастного развития физических качеств у школьников 7-17 лет разных типов телосложения / С. Н. Блинков, С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 5. - С. 17-19.

13. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога. – АБВ, 2019. – 408 с.

14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Советский спорт, 2021.

15. Виленская, Т. Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук/ Т. Е. Виленская. — [Б. м.: б. и.], 2007. — 25 с.

16. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие. – 2017. URL: <http://elib.osu.ru/handle/123456789/13490> (дата обращения: 20.04.2024).

17. Воловая Т. А. Оздоровительно–профилактическая направленность занятий хатха–йогой при формировании осанки детей младшего школьного возраста // Челябинск. – 2016. URL: http://irbis.gnpbu.ru/Aref_2016/Воловая.pdf (дата обращения: 20.04.2024).

18. Воронов Д. И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции // ДИ Воронов–Режим доступа: <https://docviewer.yandex.ru/view/773988732> (02.05. 2021). – 2016. URL: http://lesgift.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/dissertaciya_voronova_d.i.pdf (дата обращения: 20.04.2024).

19. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена / М.Р.Галеева. - Москва: 2012 . - 56 с.

20. Гусакова Т. А. Применение игрового метода на уроках физической культуры у младших школьников : дис. – 2023. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/18091/2/2023Gusakova.pdf> (дата обращения: 20.04.2024).

21. Дубовиков А. М. Физическая культура. URL: [http://old.tolgas.ru/site/upload/Lek_po_FK_III\(1\).doc](http://old.tolgas.ru/site/upload/Lek_po_FK_III(1).doc) (дата обращения 20.04.2024).

22. Еркомайшвили И. В., Жукова О. Л., Серова Н. Б. Пособие практиканта по физической культуре. – 2004. URL: <https://old.study.urfu.ru/view/aid/15/1/Praktikantu.pdf> (дата обращения: 20.04.2024).

23. Заболотный А. Г. и др. Модель формирования здоровья студентов средствами физической культуры. – 2022. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49571618_71031472.pdf (дата обращения: 20.04.2024).

24. Зайцева, В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий Текст.: автореф. дис. д-ра пед. наук / В. В. Зайцева. — М.: [б. и.],

25. Зайцева, В. В. Оптимизация двигательных режимов на основе типологических особенностей индивида Текст. / В. В. Зайцева, В. Д. Сонькин // Физическая культура индивида. — М., 1994. — С. 21.

26. Игнатьева, Т.П. Практическая хатха-йога. / Т.П. Игнатьева. СПб.: Нева, 2003.-127с.

27. Казакевич, Н. В. Ритмическая гимнастика Текст.: метод, пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилёва. — СПб.: Познание, 2001. — 104 с.

28. Кечкин Д. Д. Формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста с применением методики «Пилатес». URL:

https://vkr.pspu.ru/uploads/7694/Borodulina_vkr.pdf (дата обращения: 20.04.2024).

29. Кобринский М. Е. и др. Легкая атлетика. – 2005. URL: [http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3390/Легкая атлетика.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3390/Легкая_атлетика.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата обращения: 20.04.2024).

30. Кокорина О. Н. «Технология комплексного развития физических качеств у детей подросткового возраста посредством спортивного туризма в условиях дополнительного образования» : дис. – 2020. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15028/2/2020kokorina.pdf> (дата обращения: 20.04.2024).

31. Короткова Е. А. и др. Теория и методика физической культуры. – 2014. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28388970> (дата обращения: 20.04.2024).

32. Костенок П. И., Кравцова Л. М. ББК 74.267. 5Я73 М 69. – 2023. URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/15474/> (дата обращения: 20.04.2024).

33. Левушкин С.П., Блинков С.Н., Косихин В.П. Сравнительный анализ возрастного развития физических качеств школьников 7-17 лет в гендерном аспекте / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, - №. 1 (203) – 2022. С. 220-224.

34. Левушкин, С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 6. - С. 2-5.

35. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 10-15.

36. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. -2001. - № 4. - С. 11-13.

37. Лях В. И. ББК 74.267. 5 Л98. URL: <https://storage.yandexcloud.net/prod-file-public/3bae/49a6/a701/c8db0851-3bae-49a6-a701-c1e1dcc10554-preview.pdf> (дата обращения: 20.04.2024).

38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания); учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4- е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

39. Методология йоги: Сб. ст. / под ред. В.В. Антонова. М.: «Саттва», 1993-416с.

40. Минина Н. В. Теория и методика физической культуры (Физическая культура детей дошкольного и школьного возраста). – 2018. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/14212> (дата обращения: 20.04.2024).

41. Носкова Т. Б. Профилактика простудных заболеваний у обучающихся 7-8 лет средствами оздоровительной физической культуры : дис. – 2020. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13751/2/2020noskova.pdf> (дата обращения: 20.04.2024).

42. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 11.12.2020). URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-noo/> (дата обращения: 18.04.2024).

43. Пушкарева И. Н. и др. Способы повышения мотивации у обучающихся старших классов к занятиям физической культурой : дис. – 2023. URL: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/18007> (дата обращения: 20.04.2024).

44. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях // Образование. – 2008. URL: https://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/65_monogr2.pdf (дата обращения: 20.04.2024).

45. Сайкина, Е. Г. Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук / Е. Г. Сайкина. — СПб., 1997. — 22 с.

46. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования Текст.: дис. д-ра пед. наук / Е. Г. Сайкина. — СПб., 2009. — 477 с.

47. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях Текст.: монография / Е. Г. Сайкина. — СПб.: [б. и.], 2008. — 301 с.

48. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение на уроке физической культуры в школе Текст. / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров// Учебно-методическое пособие. СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010.— 91 с.

49. Солодяников В. А. Методика физической подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики. URL: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/dissertaciya_serova_t.v.pdf (дата обращения: 20.04.2024).

50. Столяров В. И., Фирсин С. А. Методы личностно-ориентированного комплексного физического воспитания школьников // Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука. — 2017. URL: https://asou-mo.ru/sveden/files/FV_shkolynikov-kniga_2.pdf (дата обращения: 20.04.2024).

51. Тимушкин А.В., Храмов Ю. С. Физическая культура и здоровье. URL: http://www.bfsgu.ru/elbibl/direction/posobia/p8/Timushkin_A.V._Fizicheskaya_kul'tura_i_zdorov'e.doc (дата обращения: 20.04.2024).

52. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: автореф. дис. . д-ра пед. наук. Омск, 2000. – 87 с.

53. Шенгелия В. Л. Детские фитнес-клубы как новая форма организации досуга : дис. – 2017. URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/6639/1/16Shengelia2.pdf> (дата обращения: 20.04.2024).

54. Шулакова Т. Организация исследовательской деятельности в школе. Практическое руководство для учителей и родителей. – Litres, 2022. URL: <https://books.google.com/books?hl=ru&lr=&id=9p58DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&ots=EAegePPaG3&sig=neilZhU-XkeX-yJPIxRSvL1bHvs>