

Культура физическая и здоровье. 2024. №1 (89). С. 107-110.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 107-110.

Научная статья
УДК 796.332
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_107

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ФУТБОЛИСТОВ 11–15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ЙОГИ



Ирина Дмитриевна Котуранова

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского
Калуга, Россия

Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(4842)503-060, e-mail: irkafootball@yandex.ru
ORCID 0000-0002-7284-9869

Аннотация. Данная статья посвящена развитию гибкости у футболистов 11–15 лет с помощью йоги. В течение последних нескольких лет вопросы физического развития детей всех возрастов всё в большей степени привлекают внимание педагогов, медицинских работников, тренеров и родителей детей. Установлено, что йога способствует улучшению здоровья в целом и, особенно, развитию физических качеств. Они определяют врождённые (наследуемые генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека и проявляющиеся полностью в двигательной активности [2]. Следует отметить, что важным физическим качеством футболистов является гибкость. Гибкость футболистов проявляется в способности выполнять движения с большой амплитудой. Это, прежде всего, удары из различных положений, остановки, перехваты мяча, подкаты. Выявлено, что йога улучшает гибкость и подвижность суставов, что позволяет создавать «запас» гибкости, который позволяет достигнуть максимальной скорости и силы движений, их эффективности и лёгкости исполнения [10]. Целью исследования является определение влияния занятий йогой для развития гибкости у футболистов 11–15 лет. В статье анализируется влияние йоги на развитие основных групп мышц футболистов и приводится комплекс упражнений. Для анализа эффективности предложенного комплекса упражнений был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие 16 футболистов МБУ «Спортивная школа «Торпедо». В заключении статьи делается вывод об эффективности комплекса упражнений и о значимости развития гибкости у молодых футболистов для улучшения результатов их спортивной деятельности и достижения карьерного роста. Методы исследования: анализ, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Ключевые слова: йога, футболисты, развитие гибкости, комплекс, гибкость футболистов, комплекс йоги.

Для цитирования: Котуранова И. Д. Развитие гибкости у футболистов 11-15 лет средствами йоги // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 107-110. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_107.

Введение

Гармоничное физическое развитие детей, улучшение работоспособности их организма и расширение функциональных возможностей – главная задача физического воспитания детей [6].

В последние годы в России прослеживается тенденция снижения уровня здоровья населения, в том числе подрастающего поколения, которое в будущем будет

обеспечивать социально-политический, политический и научно-технический прогресс общества в целом [1].

Весь спектр упражнений и разновидностей фитнеса дает возможность рационально использовать его в учебном процессе и во внеурочной деятельности, а также включаться в тренировочный процесс футболистов, делая занятия более интересными разнообразными и по-

лезными [3]. Рассматривая процесс физического воспитания футболистов, следует отметить следующий факт, что процесс затрагивает развитие и совершенствование всех физических качеств футболиста, таких как сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость. Весомая роль в футболе отводится гибкости, которая позволяет выполнять движения с максимальной амплитудой вращения, что в свою очередь отражается в выполнении остановки мяча в разных положениях и разными частями тела, ударов из разнообразных положений и по летящему мячу, перехваты мяча. «Футболисты ничего не знали о йоге 20 лет назад. Когда появилась йога, футболисты впервые начали делать правильно растяжку. Внезапно мы стали концентрироваться на этом на час-час пятнадцать» [8]. Рост популярности йоги в футболе произошел быстро. За последнее десятилетие игра стала более быстрой и резкой – вот что привело к изменению отношения к йоге. Гибкость помогает в скорости, мощности, резкости. Йога работает не только с подколенными сухожилиями, пахом и мышцами, но также с икрами, ягодицами, нижней частью спины, шеей – это помогает предотвратить травмы [5].

Для определения влияния занятий йогой на развитие гибкости у футболистов 11-15 лет был проведен педагогический эксперимент, в котором использовалось тестирование, характеризующее уровень развития гибкости и подвижности суставов [4]. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – данный тест измеряется в сантиметрах. Испытуемый выполняет два пробных наклона туловища вперед, на третий касается сантиметровой отметки и фиксирует положение тела на 1–2 секунды. В данном тесте дается три попытки. Упражнение «шпагат» – данный тест измеряется в сантиметрах. Испытуемый занимает положение «шпагат», правой или левой ногой вперед, это зависит от ведущей стороны. В данном тесте измеряется расстояние от таза до пола. Измерение подвижности в тазобедренном суставе – данный тест измеряется в градусах. Отведение ноги в сторону, происходит махом прямой ноги в сторону, с последующим удержанием поднятой ноги. Упражнение «мост» – данный тест измеряется в сантиметрах. Испытуемый из положения, лежа или стоя занимает исходное положение и выходит в стойку «мост», стараясь прогнуться в поясничном суставе и ближе свести стопы и ладони. Измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев.

Проверка эффективности влияния специального комплекса упражнений по развитию гибкости у футболистов 11–15 лет проводилась на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Торпедо» города Калуги, в период с сентября 2022 по февраль 2023 года.

В педагогическом эксперименте приняло участие 16 футболистов МБУ «Спортивная школа «Торпедо», футбольная команда 2009 года рождения, по медицинским показателям, отнесённым к основной группе здоровья, тренеры Виноградов В. В. и Смолянинов В. А. Из

них были сформированы две опытные группы по 8 человек. Контрольная и экспериментальная группа занимались по типовой программе спортивной секции по футболу.

Футболистам экспериментальной группы был предложен специальный комплекс упражнений, включающий йогу [7, с. 71]:

1. Комплекс Сурья Намаскар – «Приветствие солнца».
2. Поза Адхо мукха шванасана, или собака мордой вниз.
3. Вирабхадрасана или поза воина.
4. Баддха Конасана или поза бабочки.
5. Поза Паривритта Ступасана.
6. Поза Уштрасана.
7. Урдхва дханурасана, или поза моста.

Перед началом эксперимента были произведены исходные измерения уровня развития гибкости у футболистов контрольной и экспериментальной групп. Результаты тестирования на начальном этапе экспериментального исследования показали, что среднее значение по проведённым тестам в обеих группах – практически одинаковое.

Сравнивая полученные данные с контрольными нормативами для данного возраста, можно сделать вывод, что по всем тестам у футболистов обеих групп средний уровень развития, исключение составляет упражнения «шпагат», здесь футболисты показали низкий уровень развития [9].

На протяжении эксперимента на тренировочных занятиях экспериментальной группы футболисты в течение всего эксперимента выполняли предложенный нами комплекс упражнений йоги. Контрольная группа в процессе проведения настоящего эксперимента не выполняла упражнения данного комплекса, а выполняла стандартные упражнения на растягивание мышц, часто применяемые футболистами разных возрастов. Это позволило создать условия для получения точных данных о влиянии предложенного комплекса на развитие гибкости у футболистов 11–15 лет.

Результаты

На заключительном этапе экспериментального исследования футболисты обеих групп были вновь протестированы. В результате анализа уровня развития гибкости у футболистов 11–15 лет в конце эксперимента наблюдаются следующие изменения: в контрольном нормативе «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» в КГ средний показатель увеличился на 16,6 %, а в ЭГ прирост составил 50,0 %, в контрольном нормативе «измерение подвижности в тазобедренном суставе» также отмечается улучшение показателей как в КГ, так и в ЭГ – 21,4 % и 26,6 % соответственно. Показатели по контрольным нормативам «Упражнение шпагат» и «Упражнение мост» также находятся в положительной динамике (рис. 1).



Рис. 1 – Оценка динамики показателей

Выводы

Полученные результаты тестирования на заключительном этапе экспериментального исследования показали, что, несмотря на различия в использовании упражнений, направленных на развитие гибкости, в экспериментальной и контрольной группах произошел прирост показателей развития гибкости, однако в экспериментальной группе этот прирост значительно выше.

Выявленная положительная динамика показателей гибкости детей экспериментальной группы свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений йоги, который положительно будет влиять на формирование гибкости и подвижности суставов.

Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов, интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика. Прояснение йоги. - М.: Флинта, 2007. - 480 с.
2. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной тренировки. - М. : ФиС, 2011. 287 с.
3. Кот Я.М. Спортивная физиология.- М. : ФиС, 2016.- 218 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М. : Советский спорт, 2016. 208 с.
5. Лях В.И. Гибкость и методика её развития. Физкультура в школе. М. : [б. и.], 2019. 25 с.
6. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура: ЛФК. СПб. : СпецЛит, 2016. 112 с.
7. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». - М. : СпортАкадемПресс, 2001. - 112 с.
8. Лопина Н.Г. Самостоятельная подготовка обучающихся вуза к сдаче контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие. М. : Издательский дом Академии Естествознания, 2018. С. 42-49.
9. Йога для футболистов. URL: <http://pro-sportagent.com/2017/02/20/yoga-for-sportsmen/> (дата обращения: 30.01.2024).
10. Hart, C.E.F. Yoga as steadiness training: Effects of motor variability in young adults / C.E.F. Hart, B.L. Tracy // Journal of Strength and Conditioning. 2008. Vol. 22, No. 5. P. 1659-1669.

References

1. Iyengar B. K. S. Yoga Deepika. Clarification of yoga. Moscow, Flint publ., 2007. 480 p.
2. Donskoy D.D. Biomechanics with the basics of sports training. Moscow, Fizkul'tura i sport publ., 2011. 287 p.
3. Kotz Ya.M. Sports physiology. Moscow, Fizkul'tura i sport publ., 2016. 218 p.
4. Landa B.H. Methods of comprehensive assessment of physical development and physical fitness. Moscow, Sovetskii sport publ., 2016. 208 p.
5. Lyakh V. I. Flexibility and methods of its development. Physical education at school. Moscow, [without publishing house], 2019. 25 p.
6. Margazin V.A. Therapeutic physical culture: Physical therapy. St. Petersburg, SpetsLit publ., 2016. 112 p.
7. Chirva B.G. Football. The methodology of improving the "technique of episodes of the game". Moscow, SportA-kademPress publ., 2001. 112 p.
8. Lopina N.G. Independent preparation of university students for passing test standards in the discipline "Physical Culture" : educational and methodological manual. Moscow, Publishing house of the Academy of Natural Sciences, 2018, pp. 42-49.

9. Yoga for football players. Available from: <http://pro-sportagent.com/2017/02/20/yoga-for-sportsmen/> [Accessed 30 January 2024].

10. Hart, C. E. F., Tracy, B. L. Yoga as steadiness training: Effects of motor variability in young adults. *Journal of Strength and Conditioning*. 2008. Vol. 22, No. 5. P. 1659-1669.

Поступила в редакцию 31.01.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article

UDC 796.332

DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_107

DEVELOPING FLEXIBILITY IN FOOTBALL PLAYERS 11-15 YEARS OLD THROUGH YOGA

Irina D. Koturanova

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky
Kaluga, Russia*

*Associate Professor of the Department of Physical Education
ph.: +7(4842)503-060, e-mail: irkafootball@yandex.ru
ORCID 0000-0002-7284-9869*

Abstract. This article is devoted to the development of flexibility in football players aged 11-15 years with the help of yoga. Over the past few years, the issues of physical development of children of all ages have increasingly attracted the attention of educators, medical professionals, coaches and parents of children. It has been established that yoga helps to improve overall health, and especially the development of physical qualities. Physical qualities are defined as innate (genetically inherited) morphofunctional properties that determine a person's physical activity and manifest themselves completely in motor activity [2]. It should be noted that flexibility is an important physical quality of football players. The flexibility of football players is manifested in the ability to perform movements with a large amplitude. These are, first of all, strikes from various positions, stops, interceptions of the ball, tackles. It has been revealed that yoga improves the flexibility and mobility of joints, which allows you to create a "reserve" of flexibility, which allows you to achieve maximum speed and strength of movements, their effectiveness and ease of execution [10]. The aim of the study is to determine the impact of yoga classes on the development of flexibility in football players aged 11-15 years. The article analyzes the influence of yoga on the development of the main muscle groups of football players and provides a set of exercises. To analyze the effectiveness of the proposed set of exercises, a pedagogical experiment was conducted, in which 16 football players of the MBU "Torpedo Sports School" took part. In conclusion, the article concludes about the effectiveness of a set of exercises and the importance of developing flexibility in young football players to improve the results of their sports activities and achieve career growth. Research methods: analysis, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Keywords: yoga, football players, development of flexibility, complex, flexibility of football players, yoga complex

Cite as: Koturanova, I. D. (2024) Developing flexibility in football players 11-15 years old through yoga. *Physical Culture and Health*. (1), 107-110. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2024_1_107.

Received 31.01.2024

Accepted 28.03.2024