

Улучшение гибкости
учащихся с помощью
восточной оздоровительной
гимнастики.



Выполнили ученицы 6 а
класса

Титова Алина и
Андреева Элина.

Руководитель:
Аюпова Гульнара
Ильдусовна

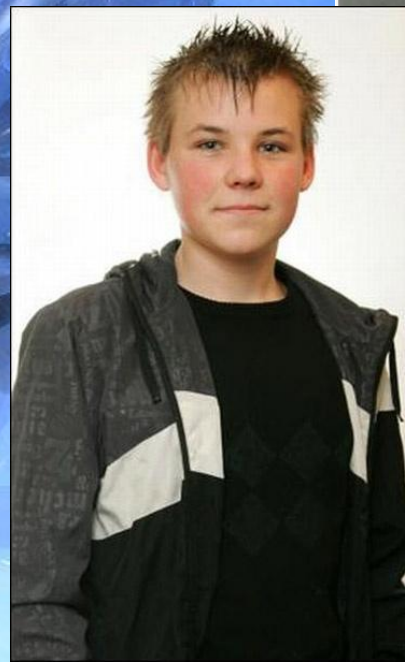
Обоснование темы



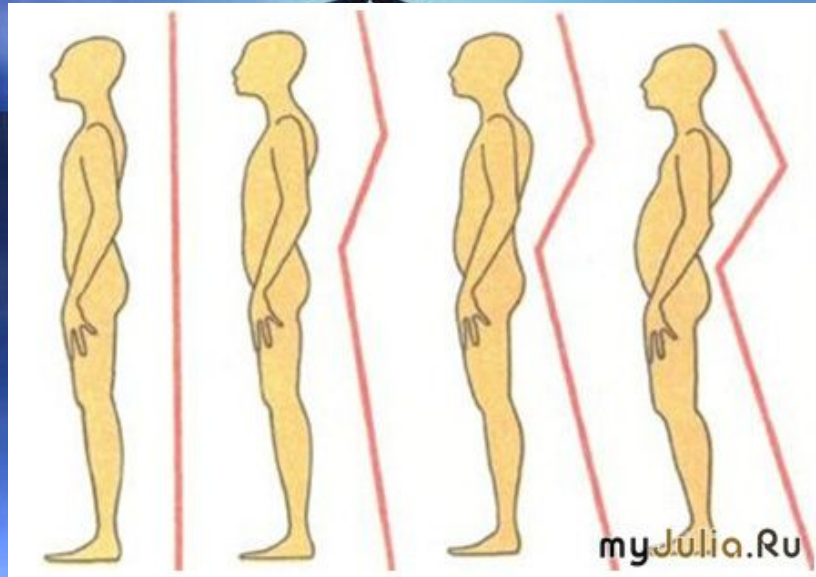
Цель: Определение эффективности применения упражнений по хатха-йоге и их влияние на развитие гибкости.

Объект исследования

Ученики 6 класса в возрасте 11-13 лет.



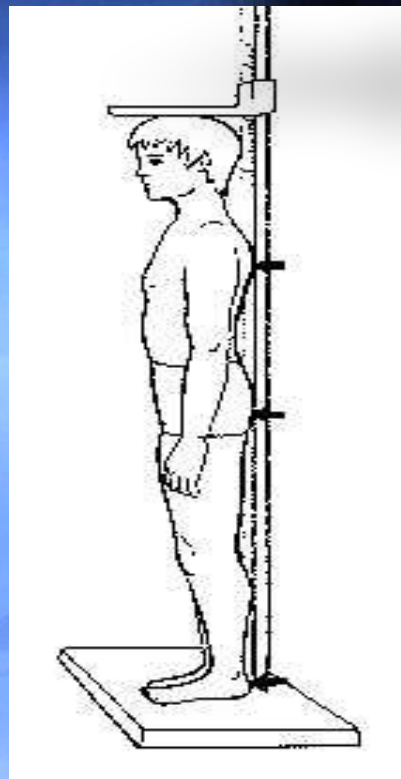
Предмет: Комплексы восточных оздоровительных гимнастик.



Гипотеза

У учащихся улучшится осанка и уменьшится степень сколиоза. Их рост увеличится хотя бы на 1,5 см.





В соответствии с целью и гипотезой исследования в работе решались следующие задачи:

- 1) Определить рост и осанку учеников в начале и в конце исследования.**
- 2) Определить эффективное влияние предлагаемых упражнений по хатха - йоге на уровень гибкости.**

Рост учащихся:

ДО

Имя	Рост
Элина	165
Валерия	166
Дина	155
Аделя	152
Айнуро	158
Амир	168
Лиза	142
Полина	151
Матвей	151
Валерий	148
Александр	154
Резеда	162
Алина	166
Олег	160
Давид	150

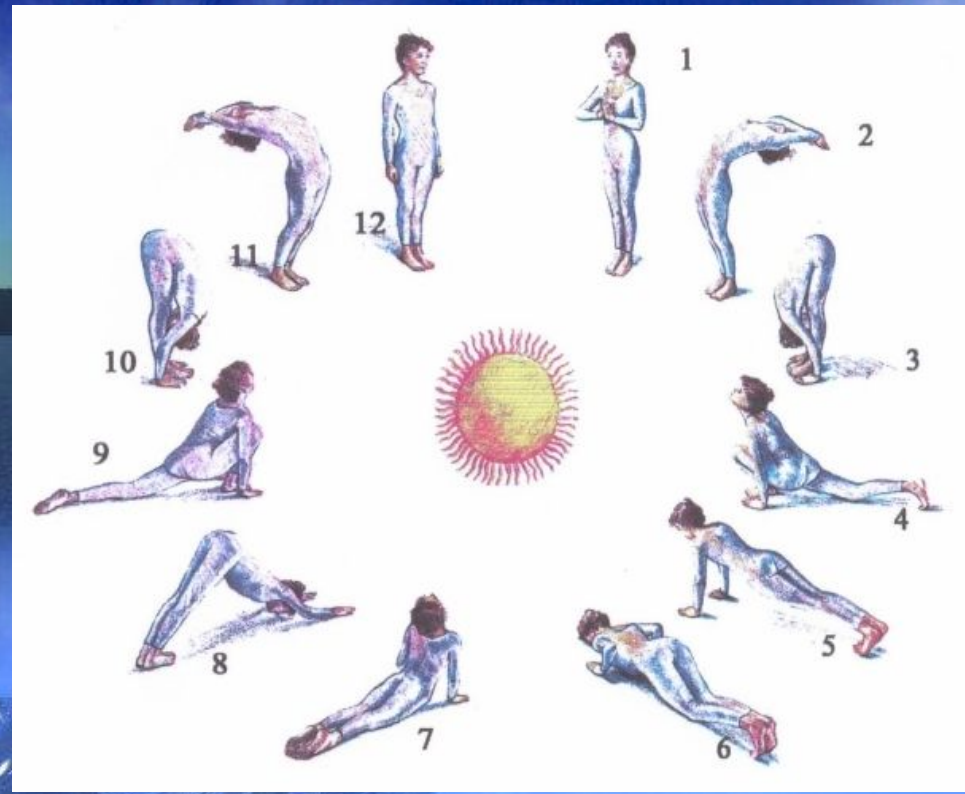


Осанка и сколиоз

Правильность осанки не трудно определить. Испытуемый стоит спиной к стенке. Если касание со стеной получается в пяти точках: затылок, лопатки, ягодицы, пятки стоп то можно считать осанку правильной.

До исследования





**В начале каждого урока физкультуры,
ученики 6 класса а занимались йогой,
выполняли комплекс
«Приветствие Солнцу».**



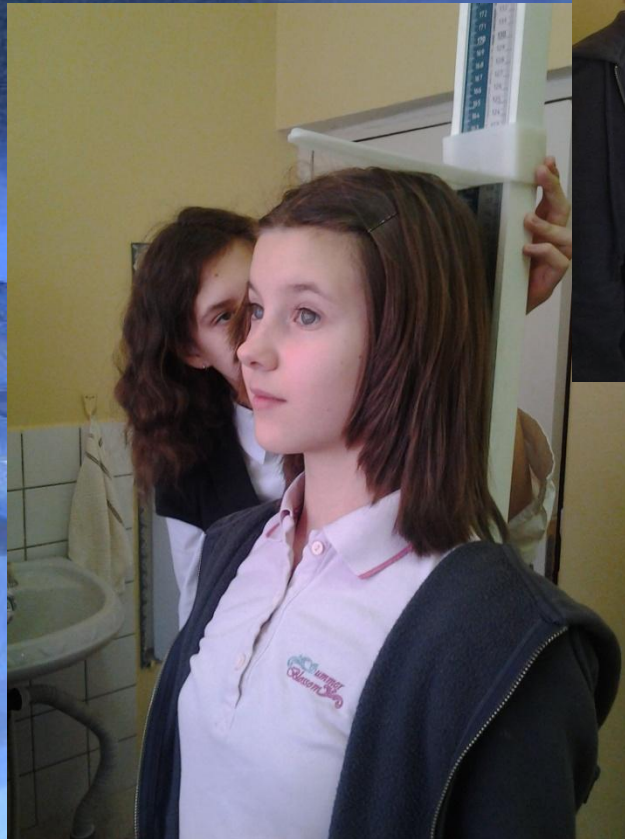
Осанка и сколиоз

После исследования



Рост учащихся: после

Имя	Рост
Элина	166
Валерия	168
Дина	158
Аделя	155
Айнура	158
Лиза	143
Полина	153
Матвей	155
Валерий	148
Саша	155
Резеда	163
Алина	166
Олег	163
Давид	152



Вывод

Наша гипотеза подтвердилась.
Упражнения действительно дали результат; у
учеников улучшилась осанка и они стали
немного выше.





**Спасибо за
внимание!!!**

