

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГБОУ ВО «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и
педагогике искусства

**Развитие гибкости у детей младшего школьного возраста
в танцевальном коллективе**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 371 группы
направления подготовки 51.04.02 «Народная художественная культура»
профиля «Танцевальная культура»
Института искусств

Теряевой Виктории Борисовны

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории, истории и
педагогике искусства

_____ Е.П. Шевченко

Заведующий кафедрой
доктор педагогических наук, профессор

_____ И.Э. Рахимбаева

Саратов 2018

Введение. Двадцать первый век – век высоких технологий и ускоряющегося темпа жизни. Огромный поток информации, научно-технический прогресс оказывают сложное и многообразное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Особенно ощутимо его влияние на детей. Время течет все быстрее, и им приходится приспосабливаться к современным реалиям. Подрастающее поколение XXI века не приемлет жизнь в «темпе вальса», им требуются более энергичные ритмы. Танец, отвечающий современным требованиям, – динамичен, зрелищен, зажигателен, артистичен. Дети проявляют интерес к такой танцевальной культуре, так как она позволяет физически развиваться, быть ближе к спорту и непосредственно к хореографии.

Ежегодно тысячи мальчиков и девочек приходят в танцевальные коллективы. Это, прежде всего, связано с потребностью ребенка в самовыражении, в реализации тех способностей, которые пока еще смутно проявляются у него в желании танцевать. Здесь на помощь ребенку приходит педагог, который вводит маленького человека в мир музыки и танца. Перед педагогом стоит целый ряд образовательных и развивающих задач, одна из которых заключается в умении сделать процесс обучения танцу интересным и увлекательным. Успешность этого процесса зависит от соотношения форм и методов обучения с теми потребностями, которые выдвигает возраст ребенка.

Проблемы воспитания младших школьников средствами ритмики и танца рассматриваются в работах: Т.К. Барышниковой, М.С. Боголюбской, Л.Ю. Ивлевой, И.В. Рогозина, В.Н. Светинской, А.Ф. Ткаченко и других.

Многие исследователи утверждают, что хореографическое творчество обладает определёнными резервами в повышении эффективности всей системы художественного воспитания молодого поколения. Среди них: Р.В. Захаров, А.А. Климов, В.С. Костровицкая, Г.А. Настюков, И.В. Смирнов, Н.И. Тарасов, Т.С. Ткаченко, Л.С. Школьников.

В книге Т.В. Пуртовой, А.Н. Беликовой, О.В. Кветной «Учите детей танцевать» обобщается методический и учебный материал разных этапов развития детского хореографического творчества, предлагается оптимальное соотношение элементов и движений классического танца, народно-сценического, историко-бытового и впервые – элементов джаз-танца и современных танцевальных стилей. Обосновывается новый подход, в том числе и на итоги исследовательской и экспериментальной работы 80-х годов XX века, когда стал продвигаться в жизнь танцевальный всеобуч (организация массового обучения детей танцу).

Автор выпускной квалификационной работы является руководителем танцевального коллектива «Enchanté», который начал свою творческую деятельность совсем недавно в 2015 году в «Областном центре экологии, краеведения и туризма» (г. Саратов). Сначала это был небольшой танцевальный кружок, а сегодня уже полноценный коллектив с большим количеством выступлений и наград разного уровня. С самого первого дня особое внимание на занятиях уделяется гибкости.

Одним из важнейших физических качеств в танцевальной деятельности является гибкость – способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованны (Т.С. Лисицкая). К сожалению, человеческое тело имеет свойство с возрастом «закрепощаться», поэтому «растянуть», разработать по максимуму суставы и т.п. – до гормональной перестройки, считаем делом очень важным. Задача хореографа – научить не просто танцевать, а правильно вытягивать стопы, колени, правильно работать мышцами своего тела. Растянуть сухожилия и связки для шпагатов, махов и высоких киков. Держать баланс на определённых точках стопы и контролировать свой позвоночник. Чувствовать каждую клеточку своего организма, знать анатомию, эффективно использовать возможности человеческого тела.

Благодаря гибкости облегчается выполнение наклонов, равновесий, прыжков, волн. Гибкость придает танцору пластичность, мягкость, изящество. Особое значение важно придавать развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения волн, взмахов, движений кольцом. Не менее важное значение имеет также подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

В настоящее время существует множество как локальных (комплексы упражнений на одну группу мышц, так и общих (комплексных) программ.

Например, локальные программы:

- растяжка (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т.д.);
- постановка корпуса, укрепление мышечного корсета, пластика и статика позвоночника;
- постановка рук (упражнения на пластику и динамику рук, координация, выразительность);
- разработка колен и стоп (постановка коленного сустава, растяжка и укрепление голеностопа и стопы);
- постановка баланса (устойчивость, равновесие, сила, гибкость нижних конечностей);
- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений);

Общие (комплексные) программы:

- общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);
- партерная гимнастика (комплекс упражнений, разрабатывающий собранность мышечного аппарата, проработку внутренней поверхности бедра, голеностопа);

- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, подкачка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом, усиление или замедление роста);
- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса.

Большое внимание уделяют проблеме развития гибкости: О.П. Власова, Н.Я. Алисов, И.А. Береснева, Ф.Л. Доленко, Л.М. Захарова, Ю.Л. Соболев, а также наш саратовский специалист И.А. Перепелкин в своем учебно-методическом пособии «Методика развития гибкости» и книге «Развитие гибкости в хореографии».

Объектом исследования является детское самодеятельное хореографическое творчество.

Предметом исследования является процесс развития гибкости.

Целью выпускного квалификационного исследования является изучение и применение в собственной работе методик развития гибкости школьников младшего возраста.

Задачи:

1. Рассмотреть возрастные особенности детей младшего школьного возраста.
2. Проанализировать физкультурно-спортивную составляющую деятельности младшего школьника.
3. Дать теоретическое обоснование понятия гибкости.
4. Показать становление и развитие саратовского танцевального коллектива «Enchanté».
5. Рассмотреть существующие методики развития гибкости младших школьников, провести экспериментальную проверку на участниках коллектива «Enchanté».

Методологическую основу исследования составили: фундаментальные положения теории физической культуры и спорта о развитии физических качеств (Л.П. Матвеев, Ю.В. Менхин, Н.Г. Озолин), концепции о

необходимости учета психофизиологических особенностей детей в процессе занятий (В.П. Филин, Л.С. Выготский, Е.П. Ильин), теории сенситивных периодов развития физических способностей (В.К. Бальсевич, А.А. Гужаловский, А.И. Кравчук), теория поэтапного развития гибкости у спортсменов (Б.В. Сермеев, В.П. Платонов, С.К. Харацидис), концепции ведущих ученых в области гимнастики о методике обучения двигательным действиям (Ю.К. Гавердовский, В.А. Солодяников).

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические положения и результаты выпускной квалификационной работы были изложены автором в докладах на пяти конференциях и в статье:

- *«Развитие гибкости дошкольников и школьников младшего возраста»*
// Современные технологии обучения и воспитания в художественном образовании. Вып.13. - Саратов: ИЦ «Наука», 2017. 388 с. С. 311-320.

Апробированы в работе с танцевальным коллективом «Enchanté».

Основное содержание работы. Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (68 наименований), приложения (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая авторская программа танцевального коллектива «Enchanté»).

В первой главе «Физическое развитие современных школьников» рассматриваются возрастные особенности детей младшего школьного возраста, физкультурно-спортивная составляющая деятельности младшего школьника, а также дается теоретическое обоснование понятия гибкости. В **параграфе 1.1** «Возрастные особенности детей младшего школьного возраста» отмечено, что вхождение ребенка в новые условия школьной жизни ведет к изменению его социального статуса. В этот период формируется умение управлять своим поведением. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения новым правилам. Мышление младшего школьника – наглядно-действенное, но уже развивается словесно-логическое. С 7 до 9 лет дети особенно активно растут,

у них заканчивается формирование тазовых костей, активнее становятся процессы коллагенизации, постепенно увеличивается мышечная масса, суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Именно в этот период движения конечностей ребенка становятся наиболее координированными. То есть физическое развитие младших школьников затрагивает все основные системы организма.

В параграфе 1.2 «Физкультурно-спортивная составляющая деятельности младшего школьника» сказано о том, что для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30-45%.

Младший школьный возраст – это благоприятный период для развития практически всех физических качеств. Если этого не произошло, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала индивида можно считать упущенным. В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это в свою очередь создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста,

определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

В **параграфе 1.3** «Теоретическое обоснование понятия гибкости» отмечено, что гибкость позволяет успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость. Упражнения на гибкость укрепляют иммунитет, что дает защиту от различных простудных заболеваний. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями при достаточном количестве повторений, с максимальной амплитудой, объем таких тренировочных заданий должен быть индивидуальным. Увеличение показателей гибкости позволяет повысить функциональные возможности подвижности позвоночного столба и в значительной мере активизировать физические нагрузки в режиме дня школьников.

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой деятельности, а также в быту. Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.п.

Вторая глава «Развитие гибкости младших школьников на примере опыта работы в танцевальном коллективе “Enchanté”» посвящена танцевальному коллективу “Enchanté” и непосредственно методикам развития гибкости школьников младшего возраста. В **параграфе 2.1** «Становление и развитие танцевального коллектива “Enchanté”» отмечено, что Танцевальный коллектив “Enchanté” начал свою творческую деятельность в 2015 году в Государственном бюджетном учреждении Саратовской области дополнительного образования "Областной центр экологии, краеведения и туризма" г. Саратов с небольшого танцевального

кружка. Постоянный творческий поиск, совершенствование танцевального мастерства способствовали становлению и профессиональному росту коллектива. Отличительной ее особенностью является то, что в нем занимается большой разновозрастной состав детей, которых объединяет любовь к танцу. Теряева В.Б. является художественным руководителем танцевального коллектива “Enchanté”. Хореографическая и физическая подготовка являются важными составляющими работы с танцорами. Руководитель делает упор на систему упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры участников коллектива, а также расширение арсенала их выразительных средств.

Особое внимание руководитель уделяет развитию гибкости танцоров, ведь танец требует большой гибкости. Гибкость является важной составляющей организма здорового человека.

В параграфе 2.2 «Методики развития гибкости школьников младшего возраста. Экспериментальная проверка» сказано, что под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений человека. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости и даже силы. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 4–7 лет. У детей 8–11 лет – это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно–связочного аппарата у детей данного возраста. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной

подвижностью в суставах. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным периодом будет являться возраст 8–10 лет, а для активной – 10–12. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями.

Далее в выпускной квалификационной работе представлена практическая экспериментальная работа по развитию гибкости у детей младшего школьного возраста. В ней принимала участие группа младших школьников в возрасте 7–11 лет в количестве 10 человек. Автором ВКР были найдены, подобраны и обоснованы комплексы упражнений различных авторских коллективов, влияющие на развитие гибкости, разработан план занятий. В конце эксперимента был проведен тест на выявление гибкости, который показал эффективность применения предложенных методик. Они действительно способствуют развитию гибкости у младших школьников.

Заключение. Эффективность развития гибкости у младших школьников в условиях танцевального коллектива зависит от того, в какой степени деятельность педагога-хореографа будет опираться на возрастные и психолого-физиологические особенности, специфику хореографического жанра, в какой мере художественные и педагогические начала будут взаимообусловлены, взаимозависимы, взаимосвязаны в едином целенаправленном художественно-педагогическом процессе.

Гибкость не является причинным фактором движений, она представляет собой необходимую предпосылку к выполнению двигательного действия. Она измеряется величиной амплитуды движений – сгибаний и разгибаний звеньев тела и является морфофункциональной способностью опорно-двигательного аппарата.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Правильное развитие гибкости обеспечивает такую важную компоненту здоровья, как эластичность мышц, связок и подвижность суставов. Сутулость, искривления позвоночника, боли в спине, тяжелая

походка, неуклюжесть – это характерные признаки отсутствия гибкости. Напряжение мышц распределено по телу неравномерно. В одних местах тело слишком рыхлое, в других – чрезмерный мышечный тонус. Гибкость – важный компонент общей физической подготовки, направленный на выполнение полного спектра движений.

Ребенок 7-9 лет большую часть времени проводит в школе. Все упражнения, включенные в школьную программу, как правило, имеют важное значение и обеспечивают развитие гибкости у детей, способствуют становлению у них основных качеств, которые являются признаками успешной физической подготовки. Одной из основных задач физического воспитания младших школьников является корректное формирование скелета ребенка вместе с укреплением мышц во избежание искривления позвоночника. Улучшение показателей гибкости у ребенка в этом возрасте позволит повысить подвижность позвоночного столба и усилить физические нагрузки без нарушения режима школьного дня. Гибкость – это действительно важный фактор развития школьника. Гибкость имеет огромное значение для корректного выполнения целого ряда действий в разных сферах жизни, включая бытовую. От уровня гибкости также будут зависеть показатели силы, быстрота и координация ребенка. Сложно недооценить роль подвижности в суставах в случаях проблем с осанкой, при работе над исправлением плоскостопия у младшего школьника.

Вне стен школы многие дети оказываются в разного рода танцевальных коллективах, где проблеме развития гибкости также уделяется огромное внимание. Развитие гибкости у младшего школьника, в совокупности с развитием ряда других не менее важных качеств, поможет ребенку вырасти здоровым, сильным и уверенным в себе человеком, способным на достижение высоких спортивных результатов.

Составляя план работы по развитию гибкости для детей младшего школьного возраста, необходимо принимать во внимание сложность упражнений и степень их воздействия на организм, а также энергозатраты в

ходе работы над ними. Нужно учитывать, что младшие школьники далеко не так работоспособны, как более взрослые дети – они быстрее устают и скучают, выполняя однообразные упражнения. Вместе с тем представители этого возраста умеют быстро восстанавливаться, лучше запоминают и осваивают выполнение простых движений. Такие простые упражнения, как, например, бег и ходьба, способствуют развитию необходимых навыков, задействуют практически весь мышечный аппарат ребенка. Упражнения, непосредственно направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, круговых движений и махов.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. Планируя работу на занятии, нужно отдавать себе отчет в том, что пассивная гибкость развивается в два раза быстрее активной. Исходя из этого нужно всегда выделять необходимое количество времени для работы над улучшением подвижности в тех или иных суставах, принимая во внимание:

- возраст школьника;
- структуру сустава и мышечной ткани;
- план тренировочного занятия.

С учетом всех этих нюансов продолжительность выполнения упражнений может составлять от 20 секунд до нескольких минут. При этом более длительными должны быть упражнения, направленные на сгибание и разгибание, кратковременными – статические.

В танцевальном коллективе «Enchanté», где проходил небольшой эксперимент по развитию гибкости у детей младшего школьного возраста, были использованы методики: В.И. Лях и А.А. Зданевич; Л.В. Яковлевой и Р.А. Юдиной; Н.Н. Бумарсковой. Использование данных методик в работе над гибкостью имело положительные результаты даже за такой короткий период (всего два месяца).