

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИЕЙ
У ДЕТЕЙ 8-10 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 427 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

АЛЕКСЕЕВОЙ ВИОЛЕТТЫ ПЕТРОВНЫ

Научный руководитель

Ст. преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Для занятий хореографией с раннего возраста огромное значение имеет развитие физических качеств ребенка, его возможности, поскольку невозможно требовать от ребенка, чтобы он выполнял упражнения, для которых еще не созрел физически. Уровень танцевального мастерства в основном определяет физическое качество – гибкость. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм¹.

Актуальность бакалаврской работы проявляется в необходимости воспитания и развития гибкости у детей, занимающихся современной хореографией. Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте во многом связана с важными свойствами опорно-двигательного аппарата, способности к мышечной релаксации – гибкости.

Объект исследования – процесс развития и воспитания гибкости детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – методика развития гибкости детей младшего школьного возраста на основе индивидуального подхода.

Цель бакалаврской работы – рассмотреть развитие гибкости как один из важнейших компонентов физической подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме воспитания гибкости у детей младшего школьного возраста.
2. Рассмотреть определение «гибкость» и факторы, влияющие на ее развитие.
3. Выявить возрастные особенности развития гибкости.
4. Рассмотреть основные методы и средства развития гибкости.

¹ Чикуров, В.И. Гибкость / В.И. Чикуров // Физическая культура и спорт. 2018. №7. С.9.

5. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в процессе занятий с детьми в возрасте 8-10 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Метод двигательных тестов.
4. Методы математической статистики.
5. Логические методы.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что за счет использования в процессе физического воспитания на уроках по хореографии детей младшего школьного возраста экспериментальной методики развития гибкости с применением стретчинга у юных танцоров значительно повысится данный показатель.

Структура и содержание бакалаврской работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 51 источников, а также включает в себя приложение, которое содержит таблицы с результатами исследования.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты развития гибкости у детей 8-10 лет» были рассмотрены вопросы особенностей возрастного развития детей как важнейший фактор в воспитании гибкости, а также методика направленного развития и совершенствования гибкости. Развитие гибкости обусловлено рядом факторов.

Во второй главе «Теоретические аспекты и особенности физического развития детей средствами современной хореографии» изучены: физическая подготовка в хореографии (общая, специальная, хореографическая), развитие физических качеств средствами хореографии, структура, принципы построения урока хореографии и подготовка с проведением урока

хореографии. Анализ научно-методической литературы проводился с целью более подробного изучения проблемы особенностей развития гибкости у танцовщиц 8-10 лет. Кроме специальной литературы по физической культуре и гимнастике, были проанализированы материалы по данной теме с точки зрения теории и методики физической культуры, психологии и физиологии. Всего изучено 50 источников.

В третьей главе «Экспериментальная часть» были рассмотрены результаты применения новой методики проведения занятий с детьми в возрасте 8-10 лет. Исследование было организовано на базе танцевальной студии города Саратова – «Алиби», в период с октября 2017 года по апрель 2018 года, в три этапа.

Первый этап заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста.

На втором этапе исследования проводилось первичное тестирование девочек младшего школьного возраста для определения уровня развития гибкости. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием комплекса специальных упражнений для развития гибкости.

На третьем этапе были подведены результаты исследования и их математическая обработка.

В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из десяти девочек в возрасте 8-10 лет (2007 и 2009 год рождения). Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Контрольная группа занималась по стандартной программе. Экспериментальная группа занималась по разработанному комплексу специальных упражнений.

На основе анализа специальной литературы, были разработаны три комплекса упражнений, которые не менялись в течение четырех месяцев:

1. Комплекс: на растяжку мышц ног.

2. Комплекс: на развитие гибкости спины.
3. Комплекс: у станка.

Упражнения каждого комплекса были направлены на чередование статических и динамических упражнений, большое внимание отводилось упражнениям на удержание положение тела силой мышц. Первый комплекс специальных упражнений выполнялся в подготовительной части тренировки, второй и третий комплекс выполнялись в начале основной части. Над каждым комплексом девочки работали 20-25 минут. При смене упражнения применялись упражнения на расслабление, встряхивание конечностей, упражнение на дыхание.

Изучив показатели гибкости до начала эксперимента можно сделать выводы, что в тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

После четырех месяцев занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование гибкости и прослежена динамика результатов.

В тесте 1 на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 14,95 см, на конец эксперимента 15,15 см. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 14,8 см, на конец эксперимента 15,5 см.

В тесте «Разгибание в коленных суставах» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 3,95 см, на конец эксперимента 4,05 см. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 3,7 см, на конец эксперимента 4 см.

В тесте «Мост» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 12,8 см, на конец эксперимента 12,2 см. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 13,3 см, на конец эксперимента 11,9 см.

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 1,3%, в тесте 2 - на 2,5%, в тесте 3

- на 3,4%, в тесте 4 - на 4,2, в тесте 5 - 4,7%, в тесте 6 - на 8,2%. В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 4,6%, в тесте 2 - на 7,5%, в тесте 3 - на 5,9%, в тесте 4 - на 6%, в тесте 5 - 10,5%, в тесте 6 - 8,2%.

После окончания эксперимента средние показатели уровня развития гибкости девочек в экспериментальной группе увеличились больше, чем средние показатели гибкости контрольной группы. Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повысится уровень развития гибкости у девочек 8-10 лет.

На заключительном этапе экспериментальной работы мы доказали, что предложенная нами методика, направленная на развитие гибкости у девочек 8-10 лет эффективна. Мы сравнили результаты, показанные девочками в экспериментальной и контрольной группах, на начальном этапе диагностики с результатами показателей, выявленными при итоговой диагностике. Анализ результатов показал, что были улучшены показатели в обеих группах, но более высокие результаты были показаны занимающимися из экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогике, физиологии, мы выявили, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 8-10 лет. Были проведены исходные тестирования для определения показателей гибкости у девочек 8-10 лет. Для развития гибкости мы использовали 2 комплекса специально разработанных направленных на развитие гибкости. Каждый комплекс неизменно использовался в течение четырех месяцев три раза в неделю.

В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на занятиях гимнастикой у девочек 8-10 лет. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости, суставы наиболее подвижны,

кости не до конца окостеневшие, мышцы эластичные. Все это позволяет на занятиях художественной гимнастикой выполнять сложные специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах, увеличения эластичности мышц. Для этого используются большей частью статические упражнения, также применяются эластичные резины, различные утяжеления, специальные тренажеры, упражнения могут выполняться при помощи партнера. Также используется повторный метод, с выполнением большего количества серий. Подвижность суставов связочного аппарата определяет скорость движений и технику исполнения. Естественный прирост подвижности суставов имеет наиболее высокие темпы от семи до десяти лет. При целенаправленной тренировке она может быть доведена до своего максимального предела. У детей данного возраста наиболее меньший болевой порог, и переносить нагрузки им намного проще, чем детям более старшего возраста. В этом и заключается особенность развития гибкости.

Практические рекомендации: этот комплекс, может быть использован учителями физкультуры на уроках и в работе секций, а также тренерами на занятиях по художественной гимнастике для развития гибкости.