

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории
и педагогики искусства

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА НА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
РАБОТЫ МАГИСТРА**

студентки III курса 321 группы
направления 44.04.01 Педагогическое образование
(Развитие личности средствами искусства)
Института искусств

ГРЕЧКО ЛЮБОВЬ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель
доцент, канд. пед. наук

И. А. Королева
(подпись, дата)

Зав. кафедрой
профессор, док. пед. наук

И. Э. Рахимбаева
(подпись, дата)

Саратов, 2020

Введение

Актуальность исследования. Танец – это уникальная демонстрация человека своих физических способностей, выражаясь как неуемную энергию, так и эмоции. Он является воплощением безукоризненного баланса, полного мышечного контроля, грации, ритма и скорости. Однако, для того чтобы быть конкурентоспособным на рынке художественных достижений, требуется высокая физическая и духовная подготовка.

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, снижая экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм.

Актуальность исследования заключается в обращении к проблеме необходимости воспитания и развития гибкости у детей, занимающихся современной хореографией. Эффективность физической подготовки, а особенно в техническом компоненте во многом связана с важными свойствами опорно-двигательного аппарата, способности к мышечной релаксации – гибкости.

В профессиональной физической подготовке гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Теоретическая разработанность и методологическая основа исследования. Проблемы психологии и физиологии формирования и развития лично-

сти находились в центре внимания следующих ученых: Аганянц Е. К., Акрушенко А. В., Аршавского И. А., Броненко В. А., Вайнбаум Я. С., Гайворонского И. В., Ермолаева Ю. А., Зимкиной Н. В, Обуховой Л. Ф. и др.

Вопросы физического развития детей на хореографических занятиях раскрывались в трудах следующих исследователей: Бобровой Г. А., Вультрова Б. З., Кожуховой Н. Н., Койновой Э. Б. и др.

Проблеме развития гибкости у детей на хореографических занятиях посвящены работы Алтер М. Д., Галеевой М. Р., Журавина М. Л., Захманчук Е. В., Карпенко Л. А. и др.

Проведенный анализ научных источников показал, что, несмотря на достаточно широкую освещенность проблемы развития гибкости у детей младшего школьного возраста на занятиях по хореографии, ее реализация в реальных условиях педагогического процесса, на наш взгляд, изучена недостаточно.

Объект исследования – процесс развития гибкости у детей младшего школьного возраста

Предмет исследования – процесс развития гибкости у девочек 8 – 10 лет на хореографических занятиях.

Гипотеза исследования – использование комплекса специальных упражнений может привести к повышению степени гибкости у девочек 8 – 10 лет.

Цель исследования – обосновать и проверить эффективность комплекса специальных упражнений для развития гибкости у детей младшего школьного возраста на хореографических занятиях.

Исходя из объекта, предмета, гипотезы и цели исследования были поставлены следующие **задачи**:

- изучить возрастные психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста;
- рассмотреть гибкость как физическое качество;
- показать специфику организации и проведения хореографических за-

нятий;

- проследить особенности развития физических качеств детей на хореографических занятиях;
- экспериментально проверить эффективность комплекса специальных упражнений для развития гибкости у детей младшего школьного возраста на хореографических занятиях.

Методы исследования: анализ, систематизация психолого-педагогической, методической литературы; метод педагогического наблюдения; анализ собственной практической деятельности; метод двигательных тестов, методы математической статистики.

Теоретическая значимость работы заключается в систематизации психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов в практике преподавания танца на хореографических занятиях.

Экспериментальная база исследования: танцевальная студия «Искорки» Детско-юношеского центра Фрунзенского района города Саратова.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав (пяти параграфов), заключения. В первой главе рассматриваются основы развития гибкости у детей младшего школьного возраста. Вторая глава освещает роль хореографических занятий в процессе развития гибкости у детей младшего школьного возраста. В третьей главе представлено описание экспериментального исследования, посвященного определению эффективности использования комплекса специальных упражнений, направленных на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста. Работу завершает Список использованных источников.

I. Основы развития гибкости у детей младшего школьного возраста

1.1 Возрастные психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста

В каждом возрасте организм человека имеет свои анатомо-физиологические, психологические и эмоциональные особенности. Они и определяют жизненные процессы, физическую и умственную деятельность. Следует отметить, что дошкольники сильно отличаются от детей среднего и старшего возраста. Развитие организма ребенка в начальной школе происходит интенсивно. При этом анатомо-физиологические аспекты изменений относительно спокойные и гармоничные. По мере роста и развития ребенка почти все физиологические параметры претерпевают значительные изменения: меняются показатели крови, деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения.

Морфологическая эволюция нервной системы почти завершена, в этом возрасте заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Но функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и нервное равновесие процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения достаточно хорошо выражены, доминируют процессы возбуждения, быстрое истощение клеток коры головного мозга и усталость могут привести к этому.

В течение дня учащиеся имеют два повышения производительности, которые совпадают с периодами высоких физиологических функций. Первое повышение трудоспособности наблюдается за 8-12 часов, второе-за 16-18 часов. Первое увеличение трудоспособности обычно выше и длиннее второго.

После долгих часов учебы в школе необходимо осуществить отдых от учебных занятий, совпадающий со снижением уровня физиологических функций, помогает восстановить функциональное состояние организма. Благоприятным эффектом является отдых на свежем воздухе, сопровождающийся подвижными играми, дающими умеренную физическую активность.

1.2 Гибкость как физическое качество: общая характеристика

Слово гибкость происходит от латинского «*flectere*» или «*flexibilis*», означающего «сгибать». Словарь «The New Shorter Oxford English Dictionary» определяет гибкость как «способность сгибаться, податливость» [1, 157].

Развитие гибкости обусловлено рядом факторов. Во-первых, это анатомический фактор, то есть скелетная подвижность человека, которая обуславливает степень подвижности суставов. Анatomическая подвижность суставов является относительно постоянной величиной и с ее помощью можно наблюдать картину возможной амплитуды движений. В качестве стопперов или ограничителей движения предстают кости [4, 207]. В свою очередь форма костей определяет направление и размах движения суставного аппарата. Такие, как сгибание и разгибание, отведение и привидение, супинацию и пронацию, вращение.

Активная гибкость формируется при использовании средств и упражнений, которые предполагают воспроизведение движений в суставах до предела посредством тяги собственных мышц, а также с помощью упражнений, которые предполагают воспроизведение движений в суставах до предела посредством создания определенной силы инерции. Это могут быть махи ногами с утяжелителями и без них, а также их сочетание.

Общая гибкость характеризуется подвижностью суставов и сочленений, которая необходима для сохранения правильной осанки, легкости и плавности движений [11, 209].

Специальная гибкость подразумевает наличие необходимого уровня подвижности, который бы обеспечивал полноценное владение всеми техническими действиями человека [12, 209]. Также специальная гибкость характеризуется как способность результативно и эффективно выполнять действия, используя при этом минимальную амплитуду движений. Большая амплитуда движения в суставном аппарате позволит человеку выполнить больший арсенал технических приемов. Это, в свою очередь, делает упражнения более эффективными и результативными [13, 9].

II. Роль хореографических занятий в процессе развития гибкости у детей младшего школьного возраста

2.1 Организация и проведение хореографических занятий

Современные занятия хореографией развивают музыкальность, гибкость, пластичность и умение владеть своим телом. Занятия дают позитивный настрой, помогают гармонично и комплексно развивать свое тело и лучше чувствовать произведенные движения. Тело развивается, превращается в сильное и гибкое тело, улучшая мышечную память. Через формы танцевальных движений мышечное ощущение приводит к состоянию, в котором мышцы и нервная система способны мыслить, выбирать и генерировать самостоятельные движения, мы направляем их только на выполнение задачи.

Современный танец – огромнейшее явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, физиология, анатомия, психология, эстетика, этика, социология, философия [46, 30]. Наиболее важными являются физиология и анатомия, так как без знания возрастных особенностей развития организма невозможно правильно выбрать тренировку будущих танцоров. Немаловажной является и психология, ее взаимосвязи в творческом процессе взаимоотношений педагога с учеником и его родителями, атмосферы танцевального коллектива, процессе создания танцевального коллектива, на развитие сценического мастерства, и формирование личности танцоров, и отношения танцора к тому делу, которому он посвятил себя.

В большинстве случаев детей приводят на хореографические занятия без какой-либо особой физической подготовки и базы, начиная с 3-х лет. И развитие своих физических качеств ребенок начинает с нуля. Как правило, дети в возрасте 3-6 лет легче поддаются растяжке и быстрее развиваются свою гибкость чем дети 7-11 лет. Но, у детей в возрасте 7-11 лет чаще встречается желание к развитию своей гибкости [77, 240]. Вопросу развития физических качеств у детей на занятиях по хореографии будет посвящен следующий раздел.

2.2 Развитие физических качеств детей на хореографических занятиях

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклон линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Танцевальная деятельность оказывает существенное влияние на темп и качество физического развития. Известно, что танец благодаря постоянным физическим упражнениям, развивает мышцы, придает гибкость и эластичность корпусу, т.е. является мощным фактором, влияющим на становление детского организма.

Таким образом, учитывая особенности естественного развития показателей работоспособности школьников 8-13 лет на хореографических занятиях возможно и необходимо использование нагрузок большой и умеренной интенсивности, что, несомненно, будет способствовать развитию физических возможностей детей [173, 19].

III. Практика развития гибкости у детей младшего школьного возраста: экспериментальное исследование

Исследование проводилось на базе танцевальной студии «Искорки» Детско-юношеского центра Фрунзенского района города Саратова в период с июня 2019 года по декабрь 2019 года, в три этапа.

Цель эксперимента: выявление эффективности использования комплекса физических упражнений для развития гибкости у девочек 8-10 лет.

В работе были определены следующие задачи:

1. Определить исходные показатели гибкости у девочек 8-10 лет.
2. Разработать комплекс специальных упражнений для развития гибкости у танцовщиц 8-10 лет.
3. Выявить эффективность применения комплекса специальных упражнений для развития гибкости у танцовщиц 8-10 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; тестирование степени развития гибкости; педагогический эксперимент; математическая обработка данных.

Первый этап проводился с июня 2019 года по август 2019 года и заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения степени развития гибкости у девочек 8-10 лет. Второй этап исследования проводился с сентября 2019 года по декабрь 2019 года. На третьем этапе (декабрь 2019 года) были подведены результаты исследования и их математическая обработка.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из десяти девочек в возрасте 8 – 10 лет (2006 и 2008 годов рождения). Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. Контрольная группа занималась по стандартной программе. Экспериментальная группа занималась по разработанному нами комплексу специальных упражнений, направленных на развитие гибкости.

На основе анализа специальной литературы, были разработаны три комплекса упражнений, которые не менялись в течение трех месяцев. Они направлены на чередование статических и динамических упражнений, большое внимание отведено упражнениям на удержание положение тела силой мышц. Анализ результатов контрольных испытаний показал, что улучшены результаты в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значитель-

но лучшие результаты были показаны девочками из экспериментальной группы – показатели улучшили все занимающиеся. Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплекса специальных упражнений может повыситься гибкость у девочек 8 – 10 лет.

Таким образом, составленный нами комплекс физических упражнений для развития гибкости у девочек 8 – 10 лет можно назвать эффективным.

Заключение

На хореографических занятиях, особенно в направлениях современных танцев, на первом месте стоит развитие физического качества – гибкости. Дети с хорошо развитой гибкостью имеют более широкий диапазон движений, могут выполнять сложные танцевальные элементы. В результате – такие дети больше задействованы в постановке, имеют возможность проявить и показать себя. В связи с этим настоящее исследование было посвящено изучению психофизиологических и физических особенностей детей младшего школьного возраста, подбору и экспериментальной проверке комплекса специальных упражнений для развития гибкости у детей младшего школьного возраста на хореографических занятиях. В соответствии с поставленными в работе задачами были сделаны следующие выводы.

Организм ребенка – чрезвычайно сложная и в то же время очень ранняя социально-биологическая система. Именно в детском возрасте закладываются основы здоровья будущего взрослого человека. Адекватная оценка физического развития ребенка возможна лишь при учете особенностей соответствующего возрастного периода, сопоставления показателей жизнедеятельности данного ребенка с нормативами его возрастной группы.

Возраст от 7 до 10 лет является периодом активного совершенствования двигательной деятельности, когда происходит становление различных координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень развития организма и взаимодействие различных органов и систем. Для детей младше-

го школьного возраста характерна большая быстрота образования и прочность условных связей. Они могут легко овладевать технически сложными формами движений. В этом возрасте легко осуществляется переделка условных рефлексов, что очень важно при овладении новыми формами движений. Успех обучения и тренировки в детском возрасте во многом объясняется способностью центральной нервной системы ребенка концентрировать и аккумулировать следовые эффекты различных упражнений и мышечных нагрузок.

Гибкость, как физическое качество, связана с работой опорно-двигательного аппарата и двигательными центрами. Формирование гибкости зависит от подвижности суставов и умения человека произвольно расслаблять и напрягать растягиваемые мышцы, которые выполняют движение. Проявление гибкости зависит от степени проявления межмышечной координации. Для увеличения амплитуды движения мышц используют специальные упражнения, которые позволяют привести их в нужное состояние, чтобы они растягивались до нужной величины. Однако, такие задания применяются только в том случае, когда мышцы уже достаточно эластичны. Многие исследователи в области физической культуры и спорта отмечают, что наиболее благоприятным периодом для формирования подвижности суставов и развития гибкости является именно младший школьный возраст.

На хореографических занятиях многие физические качества развиваются достаточно интенсивно. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов в танце необходимы дополнительные физические упражнения. Иногда возникает необходимость и в коррекции различных нарушений физического развития. Поэтому одной из важных задач на занятии, встающих перед педагогом, становится своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий. Физическая нагрузка на организм ребенка во время тренировки юных танцовщиков по своей плотности и

интенсивности практически равняется нагрузке юных спортсменов.

Другой главной задачей педагога является необходимость научить детей сознательно подходить к каждому движению. Поскольку внутреннее торможение у детей в младшем школьном возрасте еще неустойчиво, нередко, не успев выслушать объяснения учителя, они начинают выполнять упражнения. Важно сохранить у детей этот первоначальный, живой интерес к упражнениям, эмоциональность восприятия, и в тоже время вызвать у них желание настойчиво над ними трудиться.

Для выявления степени гибкости и последующего ее развития у танцовщиц 8 – 10 лет нами были проведены исходные тестирования и разработан комплекс специальных упражнений, который неизменно использовался в течение трех месяцев три раза в неделю. Мы использовали большей частью статические упражнения, также применялись эластичные резины, различные утяжеления, специальные тренажеры, упражнения могли выполняться при помощи партнера; использовался 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 в возрасте 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 целесообразность развития гибкости именно в младшем школьном возрасте.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что показатели гибкости респондентов улучшены, значит составленный нами комплекс физических упражнений для развития гибкости у девочек 8 – 10 лет можно назвать эффективным. Данный комплекс можно рекомендовать для использования на занятиях учителям физкультуры, тренерам и педагогам-хореографам.