

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
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 дошкольного возраста посредством игрового
стретчинга**

Автореферат
выпускной квалификационной работы бакалавра

студентки V курса 581 группы
направления подготовки 52.03.01 – Хореографическое искусство
(профиля «Искусство современного танца»)
Института искусств

Ивановой Татьяны Владимировны

Научный руководитель
профессор, доктор искусствоведения _____ И.Э. Рахимбаева
(подпись, дата)

Зав. кафедрой
доцент, канд. пед. наук _____ И.Э. Рахимбаева
(подпись, дата)

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Хореографическое искусство воздействует на человека многогранно и всесторонне, и это возможно благодаря тому, что сама природа танца носит синтетический характер. Хореография помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию, благодаря тому, что влияет на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствует тело человека физически, воспитывает духовно через музыку и другие виды искусства, задействованные в работе. На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела и души человека - средству гармонизации личности.

Гармоничному физическому развитию детей посвящены многие исследования по психологии (Р.С. Немов, Н.А. Фомин и др.), педагогике (Г.В. Ильина, Н.Б. Тарасова и др.), физиологии, физической культуре (М.М. Безруких, М.Ф. Иваницкая и др.), хореографии (Т. Барышникова, Т.С. Лисицкая и др.). Это говорит о том, что проблема физического развития является важной и первостепенной, т.к. от этого зависит всестороннее развитие растущего человека.

Сегодня у детей наблюдается повальная гиподинамия. Они очень мало подвижны, что является причиной возникновения различных проблем со здоровьем, о чем постоянно говорят врачи. И в решении этой проблемы могут помочь занятия хореографией. Сегодня перед педагогами, руководителями детских творческих коллективов стоит задача поиска и использования специальных методик, которые позволяют подойти к вопросу развития детей (физического, психологического, интеллектуального) более продуктивно.

Несомненно, в процессе занятий хореографией происходит гармоничное физическое развитие детей. Естественно, это связано с тем, что существует определенные требования к набору в детские коллективы, и они,

в отличие от своих сверстников, получают достаточную двигательную нагрузку. В результате длительных занятий хореографией интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость, сила мышц, выносливость. Одним из важных двигательных качеств танцовщика является гибкость, которая подразумевает определенные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющих амплитуду различных движений человека.

Каждое движение человека становится возможным благодаря подвижности в суставах. Если суставы недостаточно подвижны, то это оказывает отрицательное влияние на уровень проявления силы, на скоростные и координационные способности, может стать причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль, особенно у детей.

Развитие гибкости имеет особое значение в процессе воспитания двигательных качеств и физического состояния детей, несмотря на то, что это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Начинать занятия необходимо в раннем возрасте, для того, чтобы процесс был эффективным.

На развитие гибкости направлены многие современные методики, в частности, методика стретчинга. Увлечение стретчингом может помочь ребенку нормализовать вес, мышечный тонус, состояние позвоночника и суставов, и это будет отличной платформой для его здорового роста и развития.

Таким образом, одной из важнейших задач занятий хореографией является не только развитие высокого уровня исполнительского мастерства, но и своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата занимающихся танцем детей. Навыки использования элементов стретчинга в работе педагога-хореографа в работе с дошкольниками являются важными.

Этим объясняется актуальность тема выпускной квалификационной работы «Развитие гибкости у детей дошкольного возраста посредством игрового стретчинга».

Цель: изучение особенностей развития гибкости у детей дошкольного возраста посредством игрового стретчинга.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Рассмотреть физическое развитие детей дошкольного возраста и его особенности.
2. Определить гибкость как физическое качество и дать ее общую характеристику.
3. Изучить игровой стретчинг как эффективный метод развития гибкости у детей дошкольного возраста.
4. Разработать методические рекомендации по использованию игрового стретчинга на занятиях хореографии с детьми дошкольного возраста.

Методы исследования:

- изучение научной и научно-методической литературы;
- сравнительный анализ практик известных педагогов.

База исследования: г. Саратов, Центр дополнительного образования для детей Октябрьского района, коллектив современного танца «Гранд».

Структура выпускной квалификационной работы содержит введение, две главы, заключение, список использованных источников.

Структура дипломной работы:

Дипломная работа состоит из введения, 2 глав, 4 параграфов, заключения, списка использованных источников (47).

Первая глава посвящается рассмотрению физического развития детей дошкольного возраста и его особенностей. Дается общая характеристика гибкости как физическое качество.

Во второй главе рассмотрены практические основы развития гибкости у детей дошкольного возраста посредством игрового стретчинга. Представлены методические рекомендации по использованию игрового стретчинга на занятиях хореографии с детьми дошкольного возраста.

Основное содержание работы.

Физическое развитие, как и развитие физических качеств, обучение движениям, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в двигательной активности основано на концепциях, исследованиях и рекомендациях известных философов, педагогов, методистов, психологов.

Одним из важных двигательных качеств танцовщика является гибкость. В теле дошкольников преобладают все условия для развития гибкости:

- Костная ткань содержит в себе такой органический элемент как вода, что делает скелет более гибким и эластичным;
- На этом этапе развития кости соединены между собой более подвижно в отличие от взрослого человека;
- Незавершенный процесс окостенения костной ткани
- Ускоренный рост позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);
- Несформировавшиеся мышцы и связки позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек;
- Кости скелета отличаются пластичностью к внешним воздействиям;
- Незавершенное формирование мышц, уровень развития крупных мышц доминирует над мелкими.

Гибкость - это неотъемлемое качество танцовщика. Над совершенствованием этого качества нужно работать с самого детства и дошкольный возраст - это достаточно благоприятный период для её развития.

Развитие гибкости помогает при занятиях хореографией раскрыть все возможности своего тела, прочувствовать каждое движение, что

положительно сказывается на выразительности исполнения. Успешное овладение гибкостью обогащает лексику танцовщика и расширяет рамки танцевальных движений. Снижение гибкости может вызвать серьезные проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, уменьшение вентиляции лёгких, головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела.

Стретчинг в переводе с английского stretching означает растягивание – это технология развития мышц, работающих на растяжение и их антагонистов. Стретч-упражнения позволяют получить лучшее сочетание разных упражнений, тем самым повысить результативность тренировок, и, кроме того, обеспечивают безболезненное и более легкое выполнение других упражнений.

Поэтому стретчинг, как один из элементов тренировки, должен обязательно входить в программы занятий всеми видами занятий, направленных на физическое развитие детей, в том числе таких простых, как ходьба и бег. Очень важно использовать стретчинг в занятиях по хореографии в детских группах.

Когда речь идет о детях, то не стоит забывать, что с самого рождения большое значение в жизни ребенка имеет игра.

Игра - регулятор всех жизненных позиций ребенка. Игра хранит и развивает детское в детях, она их школа жизни и «практика развития». У каждого вида игры своя полезность. Существуют игры-труд, игра-искусство, игра-досуг, игра-праздник, игра-отдых, игра-загадка, игра-зарядка.

Объединяя два понятия «стретчинг» и «игра» в понятие «игровой стретчинг», можно отметить, что игровой стретчинг – это оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Игровой стретчинг можно применять на каждом занятии, уделяя ему лишь 5-6 минут, т.к. более длительные статические нагрузки могут быть утомительными для дошкольников.

Говоря о правилах стретчинга, следует отметить, что главным из них является обратная реакция – ребенку должны нравиться занятия, иначе никакой пользы от них он не приобретет. Эти тренировки обычно нравятся детям. И чтобы добиться такого результата, важно помнить, что лучшая тренировка – это тренировка, проведенная под музыку. Если детей будет несколько – еще лучше, поскольку это позволит разыграть настоящий сказочный спектакль.

Все упражнения должны быть в должной мере легкими, чтобы ребенок не уставал, выполняя их, нагрузка на мышцы и суставы должна быть деликатной и адекватной. Основные правила занятия таковы:

- мышцы должны быть тщательно разогреты, подготовлены к основному комплексу упражнений, поэтому тренировку всегда начинают с разминки;
- упражнения выполняются в медленном темпе и с большой долей плавности;
- приемы и предлагаемые упражнения должны быть направлены на симметричную растяжку мышц – справа и слева;
- во время занятия ребенок должен дышать спокойно и ровно.

Принимая во внимание основные принципы в стретчинге, важно придерживаться правил:

- динамические движения (упражнения «Лягушонок», «Бег», прыжки) должны сменяться статическими заданиями (сидения на пятках, по-турецки);
- все упражнения должны быть основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц;
- необходимо чередовать выполнение упражнений на сходные группы мышц;
- нельзя заставлять ребенка заниматься, если он этого не хочет,

стретчинг должен выполняться в медленном темпе и не вызывать у детей усталости.

Игровой стретчинг представляет собой технологию сохранения и стимулирования здоровья, формирует стойкую мотивацию всех участников педагогического процесса на здоровый образ жизни. Технология игрового стретчинга наиболее оптимальна в работе с дошкольниками, включает в себя раздражательные действия и образы, упражнения на развитие всех групп мышц, релаксацию, что способствует эмоциональному равновесию, усидчивости, концентрации внимания дошкольников.

Разработка методических рекомендаций по использованию игрового стретчинга на занятиях хореографии с детьми дошкольного возраста позволило отметить, что основой эффективности внедрения методики стретчинга является сочетание динамических и статических форм работы мышц. Все упражнения на растягивание дети должны выполнять без рывков, без лишнего усилия, движения не должны приносить беспокойство и неприятные ощущения. Все упражнения дети должны стараться выполнять мягко, медленно. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными. Занятия способствуют также социальному развитию детей, так как предполагают обучение различным играм, которые дети могут затем использовать в самостоятельной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ проблем физического развития детей позволяет отметить, что правильно выбранные и дозированные физические упражнения не только облегчают, но и помогают ученикам переносить усталость, связанную со школьными занятиями. Основой физического развития школьников является совершенствование физической подготовленности, развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации двигательной активности, профилактика

заболеваний и укрепление здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, обеспечение полноценного физического развития, гармоничного телосложения, предупреждение нарушений осанки и плоскостопия. Это определяет особое внимание к необходимости организации двигательной активности в учреждениях дошкольного образования, используя потенциал образовательных программ.

Изучив проблему гибкости как важного физического качества, направленного на стимулирование амплитуды различных движений человека и суммарную подвижность в суставах тела. Развитие гибкости помогает при занятиях хореографией раскрыть все возможности своего тела, прочувствовать каждое движение, что положительно сказывается на выразительности исполнения. Успешное овладение гибкостью обогащает лексику танцовщика и расширяет рамки танцевальных движений. Снижение гибкости может вызвать серьезные проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, уменьшение вентиляции лёгких, головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела.

Игровой стретчинг представляет собой технологию сохранения и стимулирования здоровья, формирует стойкую мотивацию всех участников педагогического процесса на здоровый образ жизни. Технология игрового стретчинга наиболее оптимальна в работе с дошкольниками, включает в себя раздражательные действия и образы, упражнения на развитие всех групп мышц, релаксацию, что способствует эмоциональному равновесию, усидчивости, концентрации внимания дошкольников.

Разработка методических рекомендаций по использованию игрового стретчинга на занятиях хореографии с детьми дошкольного возраста позволило отметить, что основой эффективности внедрения методики стретчинга является сочетание динамических и статических форм работы мышц. Все упражнения на растягивание дети должны выполнять без рывков, без лишнего усилия, движения не должны приносить беспокойство и неприятные ощущения. Все упражнения дети должны стараться выполнять

мягко, медленно. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными. Занятия способствуют также социальному развитию детей, так как предполагают обучение различным играм, которые дети могут затем использовать в самостоятельной деятельности.