

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 у занимающихся бальными танцами девочек младшего  
школьного возраста**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 403 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»  
института физической культуры и спорта

Ивановой Екатерина Валерьевной

Научный руководитель  
Старший преподаватель

должность, уч.степень, уч. звание

подпись, дата

П.А. Андриаков

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой, к.м.н., доцент

должность, уч.степень, уч. звание

подпись, дата

Т.А. Беспалова

инициалы, фамилия

XX-е столетие стало периодом стремительного развития спорта. Выразилось это как в структурированном оформлении существовавших видов спорта, так и в возникновении новых видов, таких как сноу-бординг, рафтинг и многих других. Однако есть пласт спортивных направлений с ярко выраженной художественно-эстетической направленностью: гимнастика, фигурное катание, спортивные бальные танцы.

Спортивные бальные танцы - это ярко выраженное целостное единение спорта и искусства имеющее в арсенале своего выражения творческое начало. Красота парного движения двух тел требует отличной физической формы, наивысшего владения собственным телом, умением синхронизировать свои движения с партнером, чувства ритма, развитой выносливости и гибкости. Именно из этих требований вытекает эстетика спортивных бальных танцев.

История возникновения спортивного танца не однозначна. Большая часть исследователей придерживаются мнения, что танец сформировался в процессе развития самого человечества и является, по сути, социокультурным феноменом.

Рассмотрим наиболее популярные теории возникновения танца:

В.Кандинский и С.Н. Куракин рассматривали танец как высвобождение «эротизма», что обуславливало характер танца как высвобождение сексуальной энергии. Данная теория получила название «Чистая сексуальность». Данный подход прекрасен в своей естественности и очень полюбился обывателям, хотя истинное свое подтверждение эта теория ярок выражает в «танго».

К.Бюхер и Г.В. Плеханов придерживались позиции, что танец логическое выражение ритмичности работы и технологических процессов. Ритмичное повторение неких постоянных действий породило «пародию» на деятельность выраженную в ритмичном танце. Данная теория называется «Теория технологического процесса».

Теория Й.Хейзинга под названием «*Homo Ludens*» рассматривает танец как форму «чистой и совершенной» игры.

В «Теории утилитарности» (В.В. Селиванов) танец рассматривается как итог целесообразных движений, подчиняемых определенному ритму, метру и организованным пространственно-временным условиям действия людей.

«Тория внесловесного диалога» (Э.Л. Мартинес, Е.К. Луговая) определяет танец как невербальную форму общения, которая зародилась для удовлетворения потребности первобытного человека в коммуникации, а так же позволила хранить и передавать некую информацию в универсальной форме.<sup>1</sup>

Спортивный бальный танец способен передать всю красоту и гармоничность человеческого взаимодействия через движения танцоров: красоту звуков и ритмов, яркость чувств (как танцующих, так и смотрящих), красоту линий, демонстрацию силы. Тело танцора показывает всю возможную эластичность и грацию, заложенную в человеке. Танец - универсальный язык, понятный любому человеку, вне зависимости от возраста, пола, языка и веры, что делает его универсальным способом общения на все времена.

Для образности можно представить чувственный жизненный цикл на примере латиноамериканских танцев: ча-ча-ча — легкий и игривый флирт; румба — отражение сильных и крепких чувств, пасадобль — первая размолвка, джайв — прожитая в любви и согласии жизнь. Танго же — это отражение истории любви, во всем ее многообразии.

Как олимпийский вид спорта, данный вид физической активности развивается стремительными шагами. Как любой вид физической активности танцы требуют постоянства тренировочного процесса. Продуктивной будет та программа, которая будет состоять из четырех взаимоувязанных частей: теоретической, технической, общефизической и эмоциональной.

Как вид спорта, спортивные бальные танцы включают в себя следующие дисциплины: европейская программа, латиноамериканская программа, двоеборье, секвой — европейская, секвой — латиноамериканская программа, программа 10 танцев, а так же программу формейшен.

---

<sup>1</sup> Монахова, Е.Г., «Формирование эстетической культуры воспитанников интернатных учреждений средствами спортивного бального танца»: Дис. ... канд. пед. наук [Текст] - Новокузнецк, 2005. - с. 221

Бальные танцы не ограничены только парами, так же в них принимают участие ансамбли. Ансамбли могут состоять от 6 до 8 пар. В соревнованиях возможно участие от 7 лет, с оговоркой , что один из спортсменов может быть младше, но не более чем на 2 года.

В устоявшейся Российской, да и мировой, действительности занятия бальными танцами ранее 6-7 летнего возраста носят скорее игровой характер. По достижении 6-7 лет психика становится более устойчивой, что позволяет ребенку больше вовлечься в процесс освоения такой сложной спортивной дисциплины, с меньшими потерями внимания в осуществляющей деятельности.

Положительными сторонами столь раннего определения ребенка в секцию спортивных бальных танцев являются: развитие дыхательной системы , повышение иммунитета и, как следствие, развитие общего иммунитета; равномерное развитие всех групп мышц; гармонично развитая физическая форма; развитие музыкального слуха и чувства ритма; повышение стрессоустойчивости; сильная профилактика комплексов; развитие силы воли, уверенности, самоконтроля; формирование осанки и пластичности и гибкости, не говоря уже о развитии эстетического начала (музыкальный вкус, гармоничность и плавность движений, уважение к партнеру, выстраивание традиционных гендерных ролей ).

Нельзя обойти вниманием то, что многие российские спортсмены украшают мир спортивных бальных танцев, правда не только за Россию, но это не мешает им являться носителем русской школы. Такие спортсмены как Юлия Загоруйченко, Максим Кожевников, пара Сергея Рюпина и Елены Хворовой, Вячеслав (Славик) Криклий и Анна Мельникова, Сергей Сурков, Антон Нестерко, Екатерина Ваганова, Вадим Гарбузов и др. являются яркими представителями российской школы спортивных бальных танцев.

Бальные танцы - один из самых красивых видов спорта в Российской Федерации.

**Актуальность темы исследования.** Главной целью физической

подготовки спортсменов является гарантированная готовность к овладению сложными и эстетичными движениями тела и развитая «функциональная сила» организма спортсмена. Однако, исходя из личных наблюдений на турнирах и присутствуя на занятиях других тренеров из разных городов, работающих в различных спортивно-танцевальных коллективах, можно заметить, что комплексному развитию физических качеств до сих пор уделяется недостаточное внимание. Поэтому большинство танцоров имеют сравнительно не высокий уровень физической подготовки, что мешает им достигнуть высоких результатов. Так же оказывается регулярное повышение требований к качеству исполнения элементов, что обусловлено поддержанием лидирующего положения в мире. Но, фактически, качество выполнения любого элемента в спортивных бальных танцах обусловлено гибкостью спортсмена. При малости процента остающихся в профессиональном спорте — конкуренцию на мировом паркете это не умаляет, что предполагает, что лидерами будут оставаться те спортсмены, которые обладая большим запасом гибкости смогут ее сочетать с другими элементами, составляющими красоту и специфику спортивных бальных танцев.

В связи с вышеизложенным получается, что требуется повышение качества подготовки танцоров, которую необходимо базировать на индивидуализации и с заделом на опережение постоянно ужесточающихся требований и критериев.

**Целью данной работы является:** разработка комплекса упражнений, способствующая повышению гибкости у девочек 7-9 лет, а так же сравнительный анализ повышения гибкости у школьниц в сравнении с юными спортсменками - танцорами.

**Гипотеза исследования:** разработанный комплекс способствует улучшению показателей гибкости у регулярно тренирующихся юных спортсменок — танцовщиц.

**Объект исследования:** тренировочный процесс занимающихся танцоров, возрастной категории 7-9 лет.

**Предмет исследования:** влияние предложенной к исследованию методики на занимающихся танцоров.

В соответствии с гипотезой исследования Автором поставлены следующие задачи:

1. определить исходные показатели гибкости у девочек 7-9 лет;
2. разработать комплекс специальных упражнений для развития гибкости у девочек 7-9 лет;
3. определить эффективность применения предложенного комплекса упражнений.

Методы, используемые в данной работе:

1. теоретический анализ;
2. тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. исследование результатов посредством метода математической статистики.

Исследование проводилось в спортивном на базе с апреля 2020 г. по апрель 2021 г.

Проверка эффективности экспериментальной программы (блока развития гибкости) у занимающихся от 7 до 9 лет осуществлялась в процессе педагогического эксперимента. По итогам предварительных исследований было сформировано две группы: контрольная ( $n=10$  чел.) и экспериментальная ( $n=10$  чел.).

Контрольная и экспериментальная группы занимались по общепринятой программе подготовки для спортивных школ, но в тренировочный процесс экспериментальной группы (состоящей из девочек- танцоров) был включен блок предложенных Автором упражнений на развитие гибкости (см. Приложение).

Научно-методическая литература анализировалась с целью получения комплексного представления о особенностях развития гибкости у юных

спортсменок-танцов. Помимо специализированной литературы, так же изучались материалы по теме как со стороны методики физической культуры, так и со стороны физиологии — всего порядка 35 источников.

Для определения уровня гибкости исследуемых применялись следующие тесты:

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, коленки не блокировать, наклон вперед и вниз. Замер от края скамейки до первой фаланги третьего пальца руки. Замер в сантиметрах .

2. Исходное положение: сидя на ягодицах, руки перед собой. Максимально выпрямляем колени, стопы повернуть к себе (на себя). Держать не менее 5-ти секунд. Замер от пятки до поля. Замер в сантиметрах.

3. Исходное положение: стойка «смирно». Осуществляется перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Замер расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками. Замер в сантиметрах.

4. Исходное положение: прогиб назад в упоре лежа на бедрах. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Удерживать 5 секунд. Замер расстояния от головы до пола. Замер в сантиметрах.

5. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибом в пояснице. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. Замер в сантиметрах.

6. Выполняется поперечный шпагат. Измеряется расстояние в сантиметрах от пола до симфиза. Замер в сантиметрах.

Анализ результатов осуществлялся посредством математической обработки - вычисление средней арифметической величины.

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогике, физиологии, установлено - наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 7-9 лет.

В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на занятиях спортивными бальными танцами девочек 7-9 лет. Данный

возраст является сенситивным для развития гибкости: мышцы эластичны, суставы наиболее подвижны, а кости еще не до конца окостеневшие. Все это позволяет на занятиях художественной гимнастикой выполнять специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах, увеличения эластичности мышц.

Для этого используются большей частью статические упражнения, также применяются эластичные резины, используется метод повторения, с выполнением нескольких серий упражнений.

Подвижность суставов связочного аппарата определяет скорость движений и технику исполнения. Естественный прирост подвижности суставов имеет наиболее высокие темпы от 7 до 10 лет и при целенаправленной, регулярной тренировке он может быть доведен до своего максимального предела.

В ходе исследовательской работы были проведены исходные тестирования для определения показателей гибкости у девочек 7-9 лет в двух группах

В процессе педагогического эксперимента с использованием предложенных комплексов для развития гибкости в экспериментальной группе был установлен достоверный прирост показателей гибкости по шести тестам. Каждый комплекс практиковался в течение четырех месяцев при занятиях, проходящих два раза в неделю.

В результате проведенной работы достоверно установлено что по итогам использования комплекса упражнений улучшение показателей гибкости в экспериментальной группе по шести тестам в процентном выражении составило :

тест 1 — 15,1% против 14,9% контрольной группы;

тест 2 — 40,7% против 40%;

тест 3 — 10,3% против 9,4%;

тест 4 — 10,4% против 8,7%;

тест 5 — 14,6% против 11,6%;

тест 6 — 13,5% против 9,3%.

В результате чего, необходимо вывести следующие практические рекомендации:

- регулярное использование предложенных комплексов в конце разминки и в начале основного занятия учителями физкультуры или тренерами, позволит улучшить показатели гибкости подопечных;
- регулярность занятий (рекомендуемый режим — 2 раза в неделю) определяет успешность освоения программы (наблюдение за контрольной группой).