



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 22 » мая 2026 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-418-263-4-1
Рыбак Яна Сергеевна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Подскребышев Егор Александрович

Челябинск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ.....	6
1.1 Гибкость и ее значение в хореографии.....	6
1.2 Возрастные особенности детей 7-10 лет.....	12
1.3 Средства и методы развития гибкости на занятиях хореографии	16
Выводы по первой главе.....	20
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ	22
2.1 Организация и проведение констатирующего этапа эксперимента по выявлению исходного уровня гибкости у детей 7-10 лет.....	22
2.2 Описание и организация работы по развитию гибкости детей 7-10 лет на занятиях хореографии.....	29
2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента	34
Выводы по второй главе.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	40

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является одним из основополагающих разделов подготовки детей на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Она необходима человеку любого возраста, квалификации и вида спорта. Однако каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физической подготовленности детей – уровню развития отдельных физических качеств, функциональным возможностям и телосложению. Поэтому имеются определенные различия в содержании и методике физической подготовки в том или ином виде спорта, у детей различного возраста и квалификации. По мнению большинства специалистов, технику исполнения соревновательных комбинаций в любых спортивных кружках, в нашем случае на занятиях хореографии во многом определяет уровень физической подготовленности детей и, в частности, уровень развития такого физического качества как гибкость.

Гибкость – свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела [2]. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств, как сила, быстрота реакции и скорость движения, выносливость, увеличивать энергозатраты и снижать экономичность работы и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

По мнению В.С. Кузнецова, Ж.К. Холодова, Е.А. Шакина; отсутствие специальной тренировки способствует снижению этого качества [13].

Систематическое и целенаправленное применение педагогических воздействий для воспитания гибкости у детей 7-10 лет дает наибольший эффект. Хореография, как основа развития гибкости у детей 7-10 лет не является предметом внимания и обстоятельного научного изучения специалистами в данном виде спорта, что и определило актуальность данного исследования.

Новизна исследования заключается в том, что разработаны и экспериментально обоснованы комплексы упражнений для развития гибкости у детей 7-10 лет на занятиях хореографии. Разработанные комплексы упражнений могут быть использованы как на учебно-тренировочных занятиях, так и в домашних условиях, что позволяет сделать процесс физической подготовки и развития гибкости более эффективным. Результаты исследования внедрены в процесс развития гибкости у детей 7-10 лет.

В данной выпускной квалифицированной работе были изучены исследования и научные труды следующих авторов: Курамшина Ю. Ф. в своих работах рассматривал виды гибкости и критерии гибкости. Канаковой Л. П., было выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма. Холодова Ж.К., гибкость определяется как способность выполнять как способность выполнять движения с большой амплитудой. Коренберга В. Б. «Надежность исполнения в гимнастике». Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. «Как готовить чемпионов», Зацiorского В. М., Ляха В. И, Матвеева Л.П., Лисицкой Т. С. и др.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса специальных упражнений на развитие гибкости детей 7-10 лет на занятиях хореографии.

Объект исследования – развитие гибкости детей 7-10 лет.

Предмет исследования – комплекс специальных упражнений как средство развития гибкости детей 7-10 лет на занятиях хореографии.

Гипотеза – предполагается, что применение комплекса специальных упражнений на развитие гибкости повысит уровень данного качества у детей 7-10 лет на занятиях хореографией.

При подготовке к исследованию и написанию дипломной работы были поставлены следующие задачи исследования:

1. Рассмотреть гибкость и ее значение в хореографии.

2. Изучить возрастные особенности у детей 7-10 лет.
3. Определить средства и методы развития гибкости.
4. Провести диагностику уровня сформированности гибкости у детей 7-10 лет.
5. Разработать и применить комплекс специальных упражнений, направленный на развитие гибкости детей 7-10 лет на занятиях хореографии.

6. Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

Методы и методики исследования

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение научной литературы, целеполагание.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование по методикам: Широкановой Л.И., канд. пед. наук, доцент и Симоновой Д.Ю «Определение гибкости у детей 7-10 лет».

Исследование проходили дети 7-10 лет на базе школы «Образовательный центр №7», г. Челябинск, в количестве 12 человек.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ

1.1 Гибкость и ее значение в хореографии

Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность», поскольку они не идентичны и между ними имеются существенные различия. Матвеев Л.П. дает следующую формулировку: «Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена». Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования [15]. При недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, а некоторые из них (часто узловые компоненты - техники выполнения соревновательных упражнений) не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономической работы часто является причиной повреждения мышц и связок [3].

Одно из определений: гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств спортсмена [11].

Это качество определяется развитием подвижности в суставах. Термином «гибкость» целесообразнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность» (а не гибкость), например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах» [1]. Хорошая гибкость обеспечивает свободу,

быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [12].

Российская школа спортивной и художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством, широким диапазоном стилей, цельностью композиции, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Под хореографической подготовкой понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей на расширение их арсенала выразительных средств.

Культура движений – одна из важных характеристик исполнительского мастерства детей, оценка способности достигать желаемого эмоционально-эстетического воздействия на зрителей через совершенство рисунка движений.

Культура движений достигается главным образом выполнением деталей и проявляется – в хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, ног, рук, в точных и устойчивых равновесиях, в умении слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке и наконец просто в оттянутых носках и выпрямленных коленях. Правильная школа движений, хорошая техника исполнения являются необходимой базой для воспитания двигательной культуры. Достижение этой цели в процессе занятий хореографией связано с решением следующих основных задач:

1. Осуществление физической подготовленности детей.
2. Осуществление технической подготовки.

Техническая, физическая подготовка и эстетическое воспитание осуществляются в тесной взаимосвязи. Невозможно добиться точного, выразительного исполнения не имея гибкости, ловкости, быстроты, силы, прыгучести. Формирование трудности в ущерб исполнительскому мастерству так же не приводит к успеху, т.к. без эмоционального подтекста все упражнения лишены самого главного – совершенства.

I. Техническая подготовка на занятиях хореографией начинается с освоения элементов школы:

а) правильной постановки корпуса, рук, ног, головы на простейших упражнениях классического танца в партере, у опоры, на середине зала;

б) основных движений и положений рук наиболее распространенных народных танцев;

в) постановка техники выполнения специфических упражнений художественной гимнастики поворотов, прыжков, равновесий.

После освоения школы изучают новые темпы классических адажио и аллегро, детям предлагаются этюды построенные на движениях народных, историко-бытовых и современных танцев.

Хореография выполняет вспомогательную функцию, способствует сохранению технической подготовки на высоком уровне.

II. Физическая подготовка детей 7 – 10 лет включает:

а) хореографические упражнения развивают одно из важнейших качеств гимнасток – гибкость, главным образом активную подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, в грудном и поясничном отделах позвоночника;

б) воспитание ловкости связано с освоением движений классического, народного, историко-бытового и современных танцев, что обогащает двигательный опыт гимнасток, создает предпосылки к формированию новых сложных условно-рефлекторных связей;

в) в процессе регулярных занятий хореографией укрепляется опорно-двигательный аппарат, гимнастки учатся произвольно регулировать силу движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом;

г) урок хореографии проводится фронтальным методом, всей группой одновременно, что повышает плотность урока и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему организма, способствует развитию специальной выносливости;

д) различные вращательные движения туловищем, повороты головы при выполнении упражнений способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата, зрения, чувства ориентировки в пространстве [42].

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. В специальной литературе выделяют анатомическую (скелетную) подвижность, которая является главным фактором, обуславливающим подвижность суставов. Гибкость определяется как способность человека достижению большой амплитуды в выполняемом движении [2].

В теории и практики термин «гибкость» широко используется в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставах. Причём, в ряде случаев гибкость определяется как способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах. В соответствии с этим следует правильно использовать термин «гибкость», говоря о гибкости вообще, и термин «подвижность», имея в виду подвижность отдельного сустава. Гибкость исключительно важна для сохранения правильной красивой осанки, плавности и лёгкости походки, грациозности движений. Красота и гибкость – почти синонимы. Гибкость значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений. Так и при движениях, требующих отточенного двигательного мастерства на занятиях хореографии. Достаточная гибкость и эластичность суставов, мышц и связок уменьшают вероятность травм при вынужденных резких движениях, например, при попытке удержать равновесие на возвышенной поверхности, выпрямление из глубокого наклона, при неожиданном падении и т.п. С возрастом происходит естественное снижение гибкости [6].

Процесс старения суставов связан со снижением эластичности связочного аппарата, уменьшением толщины суставных хрящей. Особенно сильно изменяется позвоночник. Систематическое выполнение упражнений

для развития и сохранения гибкости значительно замедляют процессы старения, улучшает тонус мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, способствует выделению шлаков из мышечной ткани. Эти упражнения помогают избежать такого неприятного заболевания, как остеохондроз, проявляющегося в головных болях, головокружения, болях в спине и суставах, повышенной утомляемости, а в некоторых случаях – в нарушении работы внутренних органов [24]. Это обуславливает внимание, которое уделяется упражнениям на гибкость в процессе занятий самыми различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, к том числе и на занятиях хореографии.

Различают виды (формы проявления) гибкости – активная и пассивная. Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»). Пассивная гибкость – понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата является разница между показателями активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

Различают также динамическую и статическую гибкость. Первая проявляется во время движений, а вторая – в позах. Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности и определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности [19].

По аналитическому признаку проявления гибкости можно выделить гибкость шейных позвонков, плечевых суставов, поясничной части позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение. Наибольшая нагрузка чаще всего приходится на поясничную часть и тазобедренные суставы [18]. Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов - анатомический.

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации [14].

На гибкость существенно влияют внешние условия: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером); 2) температура воздуха (при 20-30 °С гибкость выше, чем при 5-10 °С); 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки); 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне). Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают [17].

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости

сенситивным периодом будет являться возраст 7-10 лет, а для активной – 10- 14 лет. Половые различия обуславливают превосходство суставной подвижности у девочек во всех возрастах на 20-30% по сравнению с мальчиками. Установлено также, что подвижность у лиц астенического типа меньше, чем у лиц мышечного типа, у молодых – больше, чем у пожилых.

Таким образом, рассмотрев гибкость и ее значение в хореографии, мы определили, чем эластичнее мышцы, тем успешнее и в большей мере может быть развита подвижность в суставах. В некоторых случаях большая подвижность в суставах – природная способность. Есть также люди с врожденной весьма ограниченной подвижностью [7].

1.2 Возрастные особенности детей 7-10 лет

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство хореографических упражнений требует хорошей подвижности суставов. Качество исполнения некоторых вообще полностью зависят от уровня развития этого качества (квалификационные требования соревнований) При высоком уровне подвижности возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, ибо: если оказывается большей исходная длина мышц, это позволяет проявить большую силу, сочленения становятся более податливыми, значит, для осуществления движения в суставе требуется меньшая сила.

Интересно, что по данным Б. В. Сермеева, в спортивной деятельности, анатомически возможная подвижность используется лишь на 80-95%. Одна из причин в том, что дети 7-10 лет увлекаются силовыми упражнениями, забывая о необходимости растягивания тех же мышц. Авторы научных работ указывают, что между подвижностью в суставах и массой окружающих их мышц, так же, как и силой этих мышц, наблюдается отрицательная зависимость. Во всяком случае, более сильные мышцы, оказывается, растянуть труднее [20].

Детям 7-10 лет свойствен определенный тип конституции – мускульный и торакально-мускульный. У мальчиков к особенностям строения тела можно отнести умеренно широкие плечи, длинные руки. У девочек – широкие плечи. Несмотря на разницу в абсолютных величинах роста и веса, пропорция тела детей 7-10 лет относительно постоянны. Большую нагрузку на занятиях хореографии, несут, прежде всего, разгибатели предплечья, мышцы, управляющие движениями в плечевых суставах, разгибатели голени и мышцы, осуществляющие подошвенное сгибание стопы.

С физиологической точки зрения выполнение упражнений на занятиях хореографии можно отнести к работе большой мощности, выполняемой преимущественно в анаэробных условиях, иногда с задержкой дыхания при сложных силовых элементах. В паузах между подходами происходит восстановление. В среднем за время работы в течение тренировки ЧСС колеблется в пределах 140-170 уд/мин, а в паузах, во время отдыха в среднем составляет около 120 уд/мин [10].

Ограничение гибкости связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула и чем больше натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей [8].

Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими изменениями.

Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости [16].

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. По мере развития организма гибкость также изменяется неравномерно. Так, подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет, в более старшем возрасте прирост гибкости снижается. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает у мальчиков 7-10 лет, а затем в 11-13 лет уменьшается. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет, при активных движениях гибкость несколько меньше, чем при пассивных. В суставах плечевого пояса подвижность при сгибательных и разгибательных движениях увеличивается до 12-13 лет, наиболее высокие результаты имеют место в 9-10 лет. В тазобедренном суставе рост подвижности наибольший от 7 до 10 лет, в последующие годы прирост гибкости замедляется и к 13 - 14 годам приближается к показателям взрослых. У лиц разного возраста между гибкостью и силой мышц существует отрицательная взаимосвязь - с увеличением в результате тренировки силы мышц, как правило, уменьшается подвижность в суставах [2]. На уровень развития гибкости оказывают влияние наследственные факторы и факторы среды. На протяжении жизни человека значительно изменяется величина суставных поверхностей, эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков, суставных сумок. Естественно поэтому, что и величина подвижности в суставах в разном возрасте неодинакова. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности) [23].

Анатомическая подвижность определяется путем теоретических вычислений. Для этого определяют величину суставной поверхности с помощью рентгенограммы, а затем, вычитая из угла большей кривизны угол меньшей кривизны, определяют предел возможной подвижности в суставе. Анатомическая подвижность относительно постоянна, и она дает картину возможной амплитуды движений. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движение в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение) [20].

При проведении исследований Хольцингера были получены высокие коэффициенты наследственности, в частности, для тазобедренных суставов, позвоночного столба и плечевых суставов, коэффициент наследственности Хольцингера равен соответственно 0,700; 0,841; 0,906. Поэтому уровень гибкости в суставах человека обусловлен преимущественно наследственными факторами (данное заключение требует дополнительных исследований и анализа). На протяжении жизни человека значительно изменяется величина суставных поверхностей, эластичность мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков, суставных сумок. Естественно поэтому, что и величина подвижности в суставах в разном возрасте неодинакова. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности) [34].

Активная подвижность обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав, их способностью производить движения в суставах за счет собственных усилий. Активная гибкость зависит от силы мышц, производящих движение в данном суставе. Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставе больше, чем при активной [19]. К таким упражнениям относятся движения, в которых в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц; упражнения, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции. Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них. Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес, сила, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения. Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять, возможно, чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается [7].

Таким образом, изучив возрастные особенности у детей 7-10 лет, мы выяснили, что активная подвижность находится на стадии развития, суставы более эластичные, очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах, тем самым развиваются быстрее при регулярных тренировках.

1.3 Средства и методы развития гибкости на занятиях хореографии

В настоящее время практически во всех сложно-координационных видах спорта практически любой направленности хореографическая подготовка является важной и неотъемлемой составной частью учебно-

тренировочного процесса, как начинающих, так и высококвалифицированных спортсменов. В частности, в спортивной гимнастике на уроках хореографии, прежде всего, формируется гимнастическая «школа» движений. Это осуществляется посредством планомерного освоения двигательных умений и навыков, с которых начинается подготовка к развитию гибкости у детей 7-10 лет.

Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. На этом этапе дети осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук). Знакомятся с элементами музыкальной грамоты: (характер музыкального произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка). Изучаются элементы классического танца: у опоры (элементы классического экзерсиса у опоры: *demi – plies*, *battements tendus* с первой позиции, *releve* и т.д.) На середине класса изучаются варианты (разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах и на полу - пальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; простейшие прыжки на одной и двух ногах) [4].

При обучении на занятиях хореографии являются методы показа (где важна пластичность движений) и рассказа (показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводится к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять [8]. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Это нужно для восстановления мышц и дыхания [15].

Гибкость сама по себе является понятием комплексным, в связи с чем обязательно складывается минимум из двух составляющих таких как:

- разработка подвижности суставов
- работа над эластичностью связок.

В любом упражнении на гибкость требуется большая сосредоточенность, так как всегда задействуются обе составляющие, но одна из них обычно будет являться преимущественной. В качестве средств развития гибкости как правило принято использовать упражнения, которые выполняются с максимальной амплитудой. Иначе еще эти упражнения, называют упражнениями на растягивание. Стоит отметить, что основными ограничениями размаха движений будут являться так называемые мышцы-антагонисты. Главной задачей, которую несут в себе упражнения на растягивание – это растяжка соединительной ткани этих мышц, чтобы мышцы стали податливыми и упругими (сравнимо с резиновым жгутом).

Все комплексы упражнений на растягивание можно разделить на три группы: 1 группа -это активные, затем идет 2 группа пассивные, соответственно 3 группа будут статические. Такие упражнения как махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, выполняемые как без предметов, так и с предметами (например, гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.), могут выполняться только с полной амплитудой и относится к группе активных движений [36].

Тогда как движения, выполнение которых требует наличие и помощь партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора. Пассивные движения при которых используется собственная сила, сюда мы относим такие упражнения как: притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и другие упражнения аналогичной направленности. Движения, выполняемые на снарядах, где в качестве отягощения используется собственный вес тела это включает в себя. Все это включают в себя 2 группа упражнений на гибкость, называемая пассивные упражнения.

Необходимо и важно учитывать при выполнении упражнений, где задействована помощь партнера, или же вес собственного веса тела или силы, что все это подразумевает под собой и требуют сохранения

неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени, поэтому относится к 3 группе упражнений и называются статическими. После чего будет следовать расслабление, а затем повтор упражнения [35].

Основным методом развития гибкости, где упражнения на растягивание выполняются сериями, является так называемый повторный метод. Наряду с данным методом в качестве развития и совершенствования гибкости также используются игровой и соревновательный методы, где возможно применение таких упражнений как: кто сумеет наклониться ниже всех; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и другие упражнения соревновательного характера с элементами игры.

Для овладения гибкости и ее развития у детей 7-10 лет на занятиях хореографии используют метод упражнений (растяжка). Также используют метод исправления ошибок с целью избегания их в дальнейшем и метод оценки исполнения, который позволяет объективно судить об эффективности обучения, установить причины и найти пути совершенствования учебного процесса. В том числе развития гибкости. Систематический контроль качества выполнения элементов, комбинаций и гибкости позволяет стимулировать юных гимнастов на сознательную работу и поверить в свои индивидуальные способности, подчеркнуть характер и манеру исполнения вольных упражнений [13].

Дети, занимающиеся в хореографических коллективах, обладают большой природной гибкостью, увеличенной за счет повседневной хореографической тренировки.

В дальнейшем на занятиях хореографией происходит совершенствование технической и физической подготовки, осваивается и формируется артистичность и музыкальность занимающихся, что способствует развитию суставно-мышечного аппарата детей, их сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Под влиянием таких занятий

повышается выразительность движений, эмоциональность, развивается устойчивость, координация, а также одна из наиболее важных физических способностей гимнасток – гибкость. Интенсивное растягивание предназначено для усовершенствования гибкости. Чтобы растягивание было безопасным, необходимы основательная разминка и достаточно много времени для расслабления, как бы физически подготовлены и гибки вы ни были.

Таким образом, изучив средства и методы развития гибкости на занятиях хореографии, мы определили – чтобы в совершенстве владеть своим телом и правильно выполнять движения при растягивании, требуются время и терпение вдобавок к помощи преподавателя. Хотя интенсивное растягивание трудное и требует много сил, а иногда кажется просто пугающим, помощь преподавателя, время и желание позволят освоить их гораздо большему числу детей [19].

Выводы по первой главе

В первой главе «Теоретические особенности развития гибкости у детей 7-10 лет на занятиях хореографии», нами проведено изучение научной и учебно-методической литературы, на основании которых были сделаны следующие заключения:

Рассмотрев гибкость и ее значение в хореографии определили, что по своей биомеханической структуре большинство упражнений на занятиях хореографии требует высокого уровня развития гибкости, а некоторые из них практически зависят от этой физической способности детей.

Изучив возрастные особенности у детей 7-10 лет пришли к заключению, о том, что развитие и совершенствование гибкости в учебно-тренировочном процессе на занятиях хореографии, особенно в начальной подготовке (первого, второго года обучения) должно обеспечивать успешное овладение конкретными элементами, входящими в

соревновательные композиции и необходимыми для достижения высшего уровня гибкости детей.

Средства и методы развития гибкости на занятиях хореографии будут эффективнее с упражнениями, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.

Все упражнения на гибкость целесообразно разделить на: пассивные, активные и смешанные. Таким образом, наиболее эффективными из них являются упражнения смешанного типа, особенно с отягощением, а затем силовые. Если перед нами стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно. Для поддержания гибкости на уже достигнутом уровне можно сократить количество занятий до 2-3 в неделю. При этом возможно и сокращение объемов выполнения упражнений на растягивание в каждом тренировочном занятии. Обычно в течение дня на выполнение растяжек затрачивается в сумме от 15 до 60 минут.

В заключительной части упражнения на растягивание сочетаются с упражнениями на расслабление и самомассаж.

Также, важной особенностью физического развития является не только определение всех его возрастных изменений, но и учета диалектического взаимодействия наследственных, социальных и социально-экологических факторов. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения у детей 7-10 лет, занимающихся хореографией, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, тренировки, а также и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения и функциональными особенностями, и возможностями детей.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ

2.1 Организация и проведение констатирующего этапа эксперимента по выявлению исходного уровня гибкости у детей 7-10 лет.

Целью опытно-экспериментальной работы является диагностика уровня развития гибкости (подвижности суставов и эластичности мышц) у детей 7-10 лет, занимающихся хореографией.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Подобрать диагностические методики, направленные на выявление уровня развития гибкости у детей младшего школьного возраста;
2. Выделить критерии и уровни сформированности гибкости у детей 7-10 лет;
3. Провести диагностическое исследование и проанализировать полученные результаты;
4. Разработать план занятий по развитию гибкости с использованием специальных хореографических упражнений.

Опытно-экспериментальная работа по развитию гибкости осуществлялась на базе «Образовательный центр № 7». В исследовании приняли участие дети 7-10 лет в количестве 12 человек. Занятия рассчитаны на посещение 2 раза в неделю, 34 часа в год.

Для решения первой задачи нами были подобраны и применены следующие методики, направленные на выявление уровня развития гибкости детей 7-10 лет на занятиях хореографии:

Методика Широкановой Л.И., канд. пед. наук, доцент и Симоновой Д.Ю. состоит из 3-х тестов: «Мост», «Наклон вперед сидя», «Выкрут гимнастической скакалки».

Цель исследования по данной методике «Определение гибкости у детей 7-10 лет».

Критерии оценивания:

1. сделано правильно без ошибок - «5»;
2. сделано, но с небольшими ошибками - «4»;
3. сделано с большими ошибками - «3»
4. сделано неверно. Допущено много ошибок - «2»

Тест 1. «Мост».

Из исходного положения лежа на спине, согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Разгибаются ноги и руки, голова отводится назад, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на ноги и руки.

По мере овладения упражнением постепенно сокращается расстояние между руками и ногами. Измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук (напарником), чем меньше расстояние, тем лучше результат.

Результаты и нормативные показатели для данной группы приведены (табл. 2).

Таблица 1 – Тест определения уровня развития гибкости у детей 7-10 лет, занимающихся хореографией

№	Имя	Критерий оценивания	Показатель
1	Ирина	5	Высокий
2	Наталья	3	Низкий
3	Александр	4	Средний
4	София	3	Низкий
5	Ярослав	4	Средний
6	Анна	5	Высокий
7	Дмитрий	3	Низкий
8	Мирослава	3	Низкий
9	Марк	2	Низкий
10	Артем	4	Средний
11	Илья	4	Средний
12	Диана	5	Высокий

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 1.

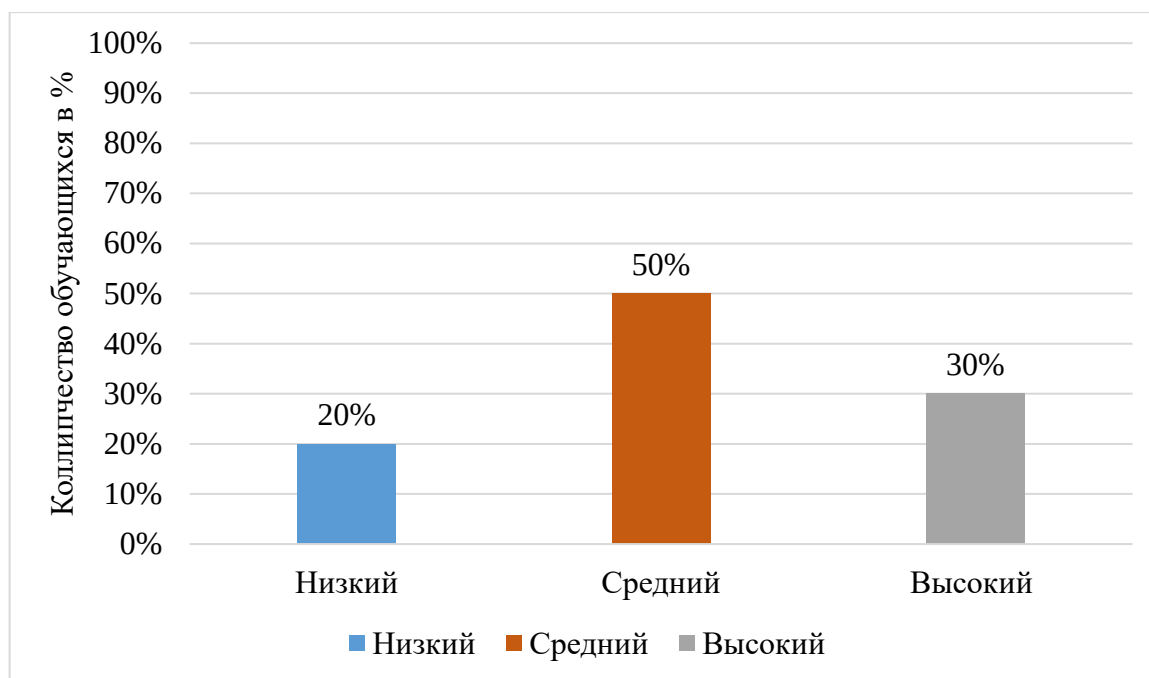


Рисунок 1 – Результаты изучения подвижности позвоночного столба в упражнении «Мост»

Анализ результатов, представленный на рисунке 1, показывает, что уровень гибкости и подвижность позвоночного столба у детей 7-10 лет распределился таким образом: высокий уровень (20%), средний уровень (50%), низкий уровень (30%).

Тест 2. «Наклон вперед сидя».

Исходное положение – сидя, ноги врозь – расстояние 30 см. Ступни вертикально. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. Выполняются три медленных измерения измерительной линейки. Четвертый наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки.

Ниже приведены нормативные показатели для данной экспериментальной группы в составе 12 человек (табл. 2).

Таблица 2 - Тест определения уровня развития гибкости у детей 7-10 лет, занимающихся хореографией

№	Имя	Критерий оценивания	Показатель
1	Ирина	2	Низкий
2	Наталья	2	Низкий
3	Александр	3	Низкий
4	София	4	Средний
5	Ярослав	4	Средний
6	Анна	5	Высокий
7	Дмитрий	5	Высокий
8	Мирослава	3	Низкий
9	Марк	2	Средний
10	Артем	3	Низкий
11	Илья	3	Средний
12	Диана	5	Высокий

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 2.

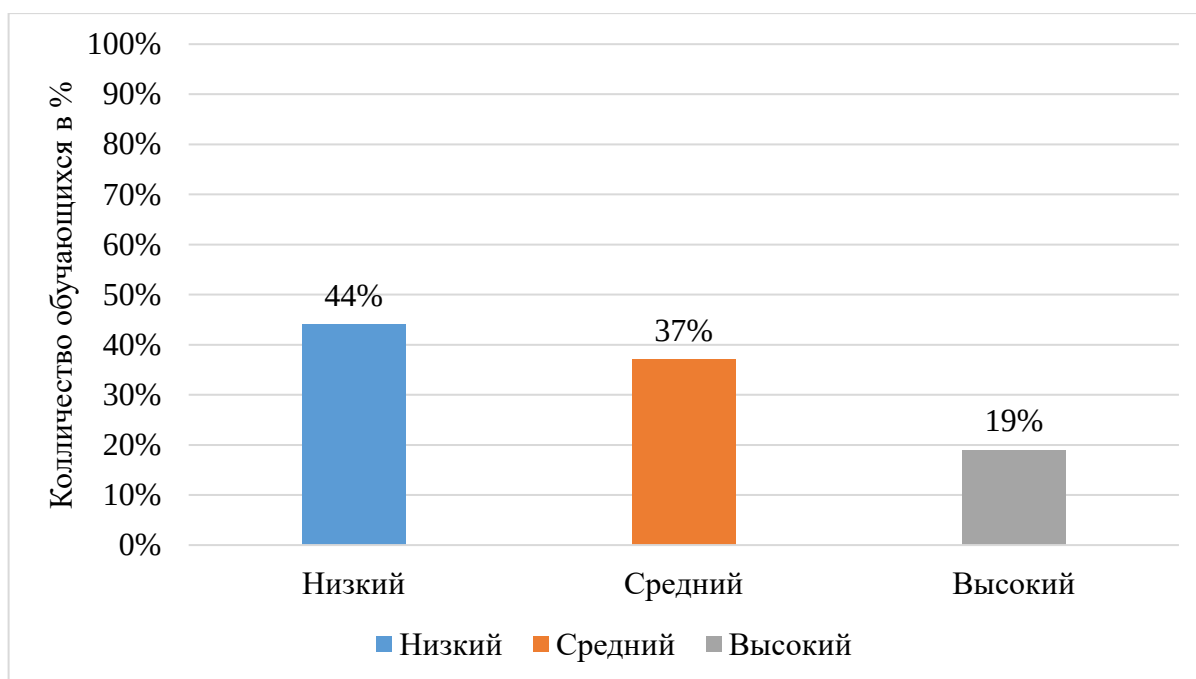


Рисунок 2 — Результаты изучения развития гибкости ног в упражнении «Наклон вперед сидя»

Данные отражены на рисунке 2, демонстрируют, что уровень сформированности гибкости и эластичности ног у детей 7-10 лет распределились таким образом: Высокий уровень (19%), средний уровень (37%), низкий уровень (44%).

Тест 3 «Выкрут гимнастической скакалки».

Упражнение, которое развивает координацию, гибкость и силу рук. Оно предполагает вращение скакалки за счет движения рук и суставов, при этом важно сохранять прямые руки и синхронность движений.

Исходное положение – основная стойка, руки перед собой, в руках гимнастическая скакалка. Испытуемый, в положение стоя выполняет выкрут прямыми руками назад вперед. Результат засчитывается, если выкрут палки произведен одновременным движением плеч. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем больше гибкость плечевого сустава, и наоборот. Предоставляется одна попытка. Результат фиксируется в сантиметрах. Ниже приведены нормативные показатели для данной (табл. 3).

Таблица 3 - Тест определения уровня развития гибкости у детей 7-10 лет, занимающихся хореографией

№	Имя	Критерий оценивания	Показатель
1	Ирина	4	Средний
2	Наталья	4	Средний
3	Александр	5	Высокий
4	София	4	Высокий
5	Ярослав	2	Низкий
6	Анна	3	Средний
7	Дмитрий	2	Низкий
8	Мирослава	3	Средний
9	Марк	4	Высокий
10	Артем	5	Высокий
11	Илья	2	Низкий
12	Диана	3	Средний

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 3.

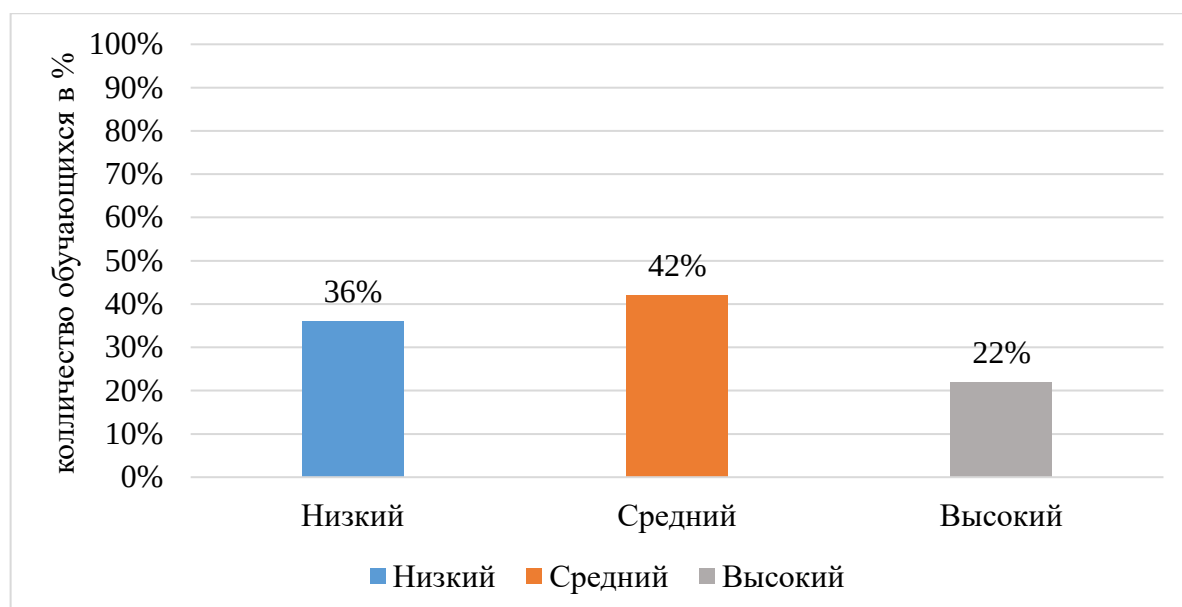


Рисунок 3 — Сравнительные результаты изучения подвижности плечевого сустава в упражнении «Выкрут гимнастической скакалки».

Как видно из рисунка 3, уровень гибкости и подвижности плечевого сустава распределился следующим образом: высокий уровень (22%), средний уровень (42%), низкий уровень (36%).

Результаты диагностики всех диагностируемых уровней развития гибкости у детей 7-10 лет на констатирующем этапе эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Сводная таблица результатов на констатирующем этапе эксперимента.

Имя	Методика «Мост»	Методика «Наклон вперед из положения сидя»	Методика «Выкрут гимнастической скакалки»	Итоговый уровень
Ирина	Высокий	Средний	Средний	Средний
Наталья	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Александр	Средний	Средний	Средний	Средний
София	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Ярослав	Средний	Средний	Низкий	Средний
Анна	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
Дмитрий	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Мирослава	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
Марк	Низкий	Низкий	Низкий	Низкий
Артем	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Илья	Средний	Средний	Средний	Средний
Диана	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий

Анализ результатов исследования по трем методикам показал, что уровень сформированности у всех детей разный.

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 4.

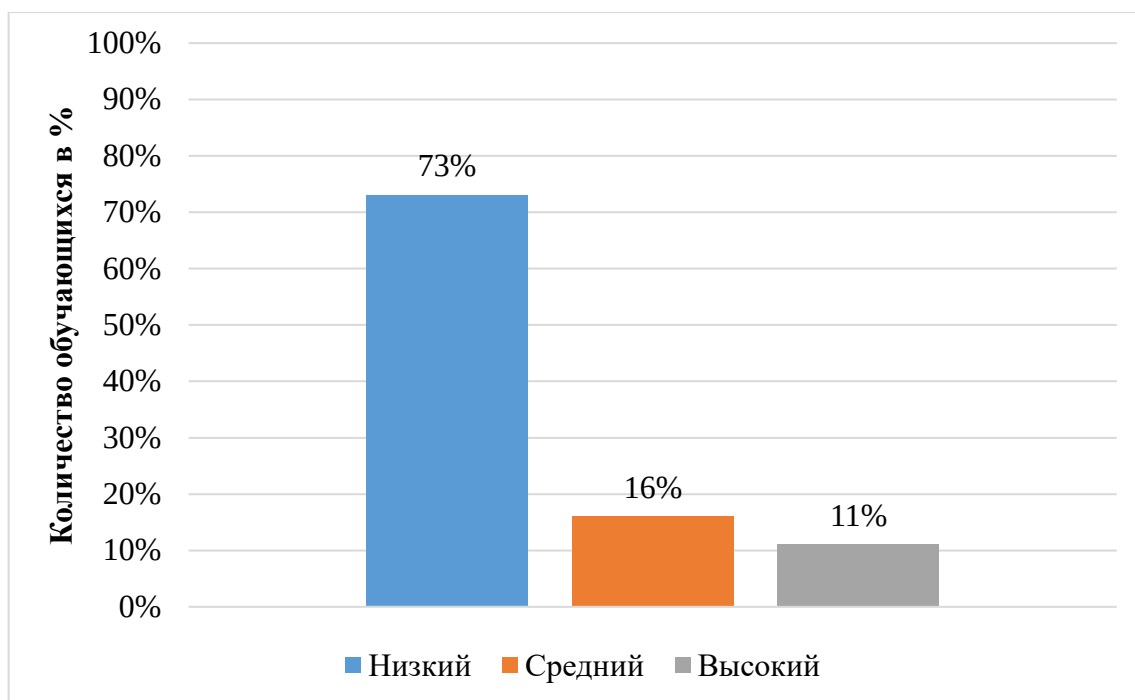


Рисунок 4 – Распределение обучающихся по уровням сформированности гибкости у детей 7-10 лет

Высокий уровень развития гибкости имеют 11%. Это означает, что у детей движения точные и координированные, они самостоятельно и без ошибок выполняют задания, сохраняя темп и проявляя уверенность в выполнении манипулятивных действий.

Средний уровень развития гибкости имеют 16%. У этих детей наблюдаются незначительные трудности координации, гибкости, допускаются отдельные ошибки. В процессе выполнения задания им требовалась словесная и физическая помощь взрослого.

Низкий уровень развития гибкости имеют 73%. У этих детей движения тела некоординированные, задания выполняются медленно, отмечаются трудности при выполнении упражнений и нарушение последовательности движений. Большинство детей данной группы не смогли выполнить задания без помощи взрослого, проявляли быструю утомляемость и низкий интерес к выполнению диагностических проб.

2.2 Описание и организация работы по развитию гибкости детей 7-10 лет на занятиях хореографии.

Учебно-тематический план

Программы с комплексом специальных упражнений на развитие гибкости детей 7-10 лет включают в себя начальную и углубленную спортивную подготовку, особое внимание уделяется развитию гибкости, ловкости, эстетическому выполнению движений под музыку. Занятия по программе добавляют новые возможности в развитие детей. Они развивают не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей - понимание красоты и гармонии - благодаря выполнению упражнений под музыку.

Актуальность программы: тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время, особенно в настоящее время, когда заказ общества на воспитание здорового, активного поколения так велик.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Для детей занятия по программе развитию гибкости это возможность развить свои физические способности (гибкость, ловкость, координацию, силу), овладеть техникой выполнения гимнастических элементов с предметами и без, работать над правильной осанкой и др.

Так как работа ведется в небольших группах, то есть возможность тренеру обратить внимание на каждого ребенка, заметить даже мелкие недостатки, снизить уровень травматизма.

Отличительные особенности программы: программа относится к ряду физкультурно-спортивных программ, к отличительным особенностям следует отнести:

— Активный упор на развитие гибкости стандартными и нестандартными упражнениями;

— Изучение гимнастических и акробатических элементов, отсутствующих в школьной программе;

— Работа с предметами (обруч, скакалка, мяч), изучение гимнастических приемов;

— Изучение и выполнение упражнений под музыку

— Самоконтроль в виде ведения дневника

Формы организации образовательного процесса:

— индивидуальные

— групповые

Беседы, тренировки в парах, занятия- тестирования, выступления, игры.

Цель: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств);

4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии;

5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;

6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой и положительно влияет на другие физические качества: скорость, силу, выносливость, гибкость;

7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Программа состоит из пяти отдельных модулей, посвященных различным аспектам специальной физической подготовки. Эти модули изучаются от базового (наиболее простого в выполнении с точки зрения двигательных действий) к специфическому модулю (работа с гимнастическими предметами). Каждый раздел программы сопровождается методическими рекомендациями по проведению занятий. В построении тренировочных занятий, направленных на развитие гибкости у детей. Очень важным является равномерное распределение тренировочной нагрузки на все группы мышц. Перед началом выполнения комплекса, проводилась разминка. Занятия рассчитаны на посещение не менее 2х раз в неделю, примерно 34 часа в год.

Таблица 5 - Содержание программы

№ Занятия	Тема занятия	Содержание занятия
1	Правильная осанка	Знакомство с группой, инструктаж по технике безопасности. Разминка в движении и на месте. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины, для правильной осанки, профилактика плоскостопия. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
2	Подготовка к выполнению гимнастических прыжков	Разминка на месте и в движении. Выполнение подготовительных прыжковых упражнений (использование скамьи, гимнастической стенки). Изучение гимнастических прыжков «Касаясь», «Касаясь в кольцо», «Казак»
3	Подготовка к выполнению гимнастических равновесий	Разминка на месте и в движении. Тренировка вестибулярного аппарата. Знакомство с гимнастическими равновесиями: «Ласточка», «Боковое равновесие», «планше» и др.
4	Подготовка к выполнению гимнастических элементов	Разминка на месте и в движении. Упражнение на развитие гибкости, прыжки, равновесия

Продолжение таблицы 5

5	Изучение хореографических позиций рук	Разминка специальными упражнениями гимнасток, повторение гимнастических прыжков. Изучение хореографических позиций рук, просмотр видеоролика, отработка позиций и соединение их в комбинацию.
6	Изучение хореографических позиций рук	Разминка специальными упражнениями гимнасток, повторение гимнастических равновесий. Изучение хореографических позиций ног, просмотр видеоролика, отработка позиций и соединение их в комбинацию.
7	Хореографические комбинации у станка	Разминка специальными упражнениями гимнасток, повторение гимнастических равновесий и прыжков. Повторение комбинаций рук и ног, соединение элементов у станка.
8	Хореографические комбинации на середине	Разминка специальными упражнениями гимнасток, повторение гимнастических равновесий и прыжков. Повторение комбинаций рук и ног, соединение элементов на середине зала.
9	Прыжки в хореографии	Хореографическая разминка у станка и на середине, выполнение комбинаций у станка и на середине под музыкальное сопровождение. Знакомство с хореографическими прыжками маленькими и большими.
10	Изучение гимнастических элементов	Разминка у гимнастической стенки, наклоны, волны, развитие гибкости. Выполнение гимнастических элементов «Кольцо», «Мост на коленях, стоя, лежа».
11	Изучение гимнастических элементов	Разминка у гимнастической стенки, наклоны, волны, развитие гибкости. Выполнение гимнастических элементов «Кольцо», «Мост на коленях, стоя, лежа». Совершенствование умений выполнять мост стоя у сены, с помощью.
12	Изучение гимнастических элементов	Разминка у гимнастической стенки, наклоны, волны, развитие гибкости. Выполнение гимнастических элементов «Свечка», «Мост на коленях, стоя, лежа». Совершенствование умений выполнять мост стоя у стены, с помощью.
13	Изучение гимнастических элементов	Разминка у гимнастической стенки, наклоны, волны, развитие гибкости. Выполнение гимнастических элементов «Кольцо», «Мост на коленях, стоя, лежа». Совершенствование умений выполнять мост стоя у стены, без помощи.
14	Тест на гибкость	Разминка у гимнастической стенки, наклоны, волны, развитие гибкости. Выполнение гимнастических элементов «Кольцо», «Мост на коленях, стоя, лежа». Совершенствование умений выполнять мост стоя у стены, с помощью. Тест на гибкость (наклон вперед с гимнастической скамьи).

Продолжение таблицы 5

15	Упражнения для продольного шпагата	Растяжка, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи
16	Упражнения для продольного шпагата	Растяжка, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи
17	Упражнения для продольного шпагата	Растяжка, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи
18	Упражнения для поперечного шпагата	Растяжка, лягушки, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи
19	Упражнения для поперечного шпагата	Растяжка, лягушки, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи
20	Упражнения для поперечного шпагата	Растяжка, лягушки, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи
21	Шпагаты, акробатические элементы	Растяжка, лягушки, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи. Акробатические элементы: дорожка из кувырков, колесо, стойка на руках у стены.
22	Шпагаты, акробатические элементы	Растяжка, лягушки, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи. Акробатические элементы: дорожка из кувырков, колесо, стойка на руках у стены.
23	Шпагаты, акробатические элементы	Растяжка, лягушки, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи. Акробатические элементы: дорожка из кувырков, колесо, стойка на руках у стены.
24	Шпагаты, акробатические элементы	Растяжка, лягушки, складки к ногам сидя, стоя, махи ногами, растяжка мышц ног у гимнастической стенки, шпагаты с пола, со скамьи. Акробатические элементы: дорожка из кувырков, колесо, стойка на руках у стены.
25	Прыжки на скакалке	Разминка, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке: на двух ногах вперед, на двух ногах назад, с крестно, с ноги на ногу, двойные, через сложенную скакалку, касаясь с продвижением.
26	Винты и броски со скакалкой	Прыжки со скакалкой, винты из-за спины, из-под руки. Броски скакалки из вращения вперед, назад, бросок развернутой скакалки.
27	Вертушки и броски со скакалкой	Прыжки со скакалкой, винты из-за спины, из-под руки. Броски скакалки из вращения вперед, назад, бросок развернутой скакалки. Ловля в прыжок

Продолжение таблицы 5

28	Акробатические элементы со скакалкой	Кувырки со скакалкой с ловлей, броски- шинеловля, броски с переворотом, отбивы скакалки.
29	Акробатические элементы со скакалкой	Кувырки со скакалкой с ловлей, броски- шинеловля, броски с переворотом, отбивы скакалки.
30	Вращение обруча в разных плоскостях	Вращение обруча в боковой плоскости вперед и назад, в лицевой- вправо и влево, над головой чередуя правую и левую руки.
31	Вращение обруча в разных плоскостях	Вращение обруча в боковой плоскости вперед и назад, в лицевой- вправо и влево, над головой чередуя правую и левую руки. Вращение на талии, шее, ногах, бег с обручем.
32	Броски обруча	Броски обруча с замахом, из вращения, бросок вертушка, бросок из-за спины, бросок ногой.
33	Броски обруча	Броски обруча с замахом, из вращения, бросок вертушка, бросок из-за спины, бросок ногой.
34	Акробатические элементы с обручем	Броски обруча ловля через кувырок, бросок вертушкой ловля сидя на полу ногами, броски через шине, броски ногой с переворота.

Таким образом применения программы с комплексом специальных упражнений на развитие гибкости детей 7 - 10 лет на занятиях хореографии поспособствует постепенному и безопасному увеличению объема движений в суставах, сформирует правильную осанку, снизит риск травм и заложит базу для успешного освоения танцевальных элементов. Программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей, а также соответствует возрасту испытуемых. До применения комплекса, были проведены контрольные измерения по всем показателям, предусмотренным программой.

2.3 Анализ результатов формирующего эксперимента

После применения программы с комплексом специальных упражнений на развитие гибкости детей 7-10 лет, нами была проведена повторная диагностика по методике Широкановой Л.И., канд. пед. наук, доцент и Симоновой Д.Ю.

В диагностике принимали участия дети 7 – 10 лет занимающиеся в хореографической группе в количестве 12 человек. (100%)

Проанализируем результаты исследования по методике «Определение развития гибкости у детей 7-10 лет, после применения программы».

В ходе контрольной диагностики были получены результаты, представленные в таблице 5.

Таблица 6 – Распределение обучающихся по уровням сформированности гибкости детей 7-10 лет по методике Широкановой Л.И., канд. пед. наук, доцент и Симоновой Д.Ю. на контрольном этапе эксперимента

Имя	Методика «Мост»	Методика «Наклон вперед из положения сидя»	Методика «Выкрут гимнастической скакалки»	Итоговый уровень
Ирина	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
Наталья	Средний	Высокий	Средний	Средний
Александр	Высокий	Средний	Средний	Средний
София	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
Ярослав	Средний	Средний	Низкий	Средний
Анна	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий
Дмитрий	Низкий	Средний	Низкий	Низкий
Мирослава	Средний	Средний	Низкий	Средний
Марк	Низкий	Низкий	Средний	Низкий
Артем	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Илья	Высокий	Средний	Средний	Средний
Диана	Высокий	Высокий	Высокий	Высокий

Для более наглядного представления результата, полученные данные представим в виде рисунка 5.

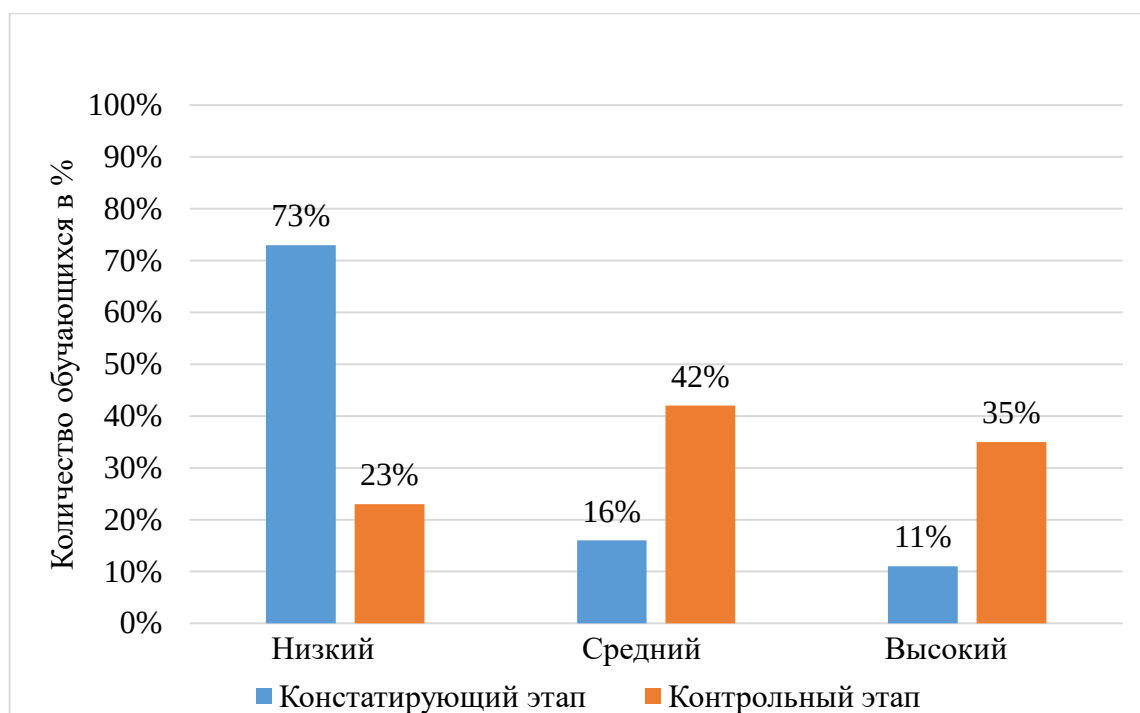


Рисунок 5 — Сравнительная диаграмма распределения уровней развития гибкости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

По результатам повторной диагностики видно, что дети показали достаточно хорошие результаты, но и смогли их значительно улучшить. Из двенадцати человек – четверо справились на отлично, пять ребят чуть не дотянули, но справились на хорошо, всего лишь один ребенок показал результат удовлетворительно и двое справились плохо.

Таким образом, результаты повторной диагностики показали, что использование комплекса специальных упражнений способствовало достоверному повышению уровня гибкости.

Выводы по второй главе

Мы разработали программу с комплексом специальных упражнений на развитие гибкости детей 7-10 лет, включили в нее начальную и углубленную спортивную подготовку, особое внимание уделили развитию гибкости. Перед применением специальной программы сделали контрольные измерения по всем показателям, предусмотренным

программой. В эксперименте принимали участие дети 7 - 10 лет занимающиеся в хореографической группе в количестве 12 человек. Проводили занятия 2 раза в неделю, 34 часа в год. По окончании провели повторную диагностику, по тем же показателям и сравнили их. Показатели экспериментальной группы значительно превысили результаты контрольной группы. Но необходима коррекция. Положительная динамика есть, но она незначительна. Эксперимент выявил необходимость увеличения нагрузки или продолжительности программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данной выпускной квалификационной работы было теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса специальных упражнений на развитие гибкости детей 7-10 лет на занятиях хореографии.

В процессе работы нами были поставлены и решены следующие задачи:

Мы изучили научную литературу по теме исследования и что позволило нам сделать следующие выводы:

Возраст детей 7 - 10 лет является оптимальным для развития гибкости. Это связано с тем, что суставы в данном возрасте мягкие и подвижные, мышцы эластичные, позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов болевой порог намного меньше, чем у детей старшего возраста, поэтому переносить нагрузки намного проще.

Проанализировали развитие гибкости у детей 7 - 10 лет. Младший школьный возраст - самый благоприятный период для развития многих физических качеств, в том числе гибкости. Их необходимо развивать с учетом возрастного развития. Большой эффект достигается в том случае, если целенаправленное воздействие начинается именно в 7 - 10 лет. В данном возрасте почти в два раза эффективнее развивается подвижность в суставах, чем в более старшем возрасте. В этот период закладываются основы культуры движения, успешно осваиваются неизвестные ранее упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Практически все показатели моторики ребенка показывают высокие темпы роста. Наиболее интенсивный рост наблюдается по гибкости.

Выявили эффективность развития гибкости на занятиях хореографии. Развитие гибкости происходит в основном за счет упражнений на растягивания, которые увеличивают подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата.

Разработали и реализовали программу развития гибкости у детей 7 - 10 лет на занятиях хореографии для проверки нашей гипотезы, которая предполагала, что применение комплекса специальных упражнений на развитие гибкости повысит уровень данного качества у детей 7 - 10 лет на занятиях хореографии.

Результаты исследования показали, что у детей 7 - 10 лет экспериментальной группы, занимавшихся по разработанной программе, уровень гибкости был значительно выше, чем до занятий по программе. Это проявилось в выполнении контрольных упражнений, которые характеризовали подвижность в тазобедренных, коленных, плечевых суставах и позвоночном столбе.

Таким образом занятия хореографией, в том числе с использованием специальных упражнений, могут эффективно развивать гибкость. Мы подтвердили предполагаемую гипотезу, что позволит нам ее рекомендовать к использованию хореографу и родителям.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса. //Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин.- М.: Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 11. – С. 19- 45.
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации: книга адресована спортсменам, тренерам // Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. - 3 28 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие // Б.А Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 2000. – 287 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. — 3 е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 528 с.
5. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах: опыт модернизации: книга для учителя //И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Академия, 2013. - 176 с.
6. Васильева, В.В. Физиология человека: учеб. пособие // В.В. Васильева. – М.: Физкультура и спорт, 2014. - 319 с.
7. Васильев, О.Н. Специфика спортивной хореографии: статья для тренеров: /О.Н. Васильев // Журн. Гимнастика - 2015. - №5.- С. 38-42.
8. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 214 с. — (Библиотека тренера).
9. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учеб. для техникумов физ. культуры / А. А. Гужаловский. — 2 е изд., перераб. и доп. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 192 с.
10. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений

/ Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — 2 е изд., стер. — М. : Академия, 2008. — 272 с.

11. Журавин, М.Л. Хореография: учеб. пособие для студ. вузов //под общей редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2001. – 443 с.

12. Захаров, Е.Е. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. // Е.Е.Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - М.: Лептос, 2014. -368 с.

13. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания // В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2017. -200 с.

14. Иванов, В.В. Комплексный контроль при занятиях спортом: учеб. пособие //В.В. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.

15. Лебедев, Н.И. Этапный педагогический контроль за подготовкой перспективных гимнастов: учеб. пособие // Н.И. Лебедев. Спб: Вето, 2014. -208 с.

16. Кузнецов, М. В. Физиология и спорт. // М.В. Кузнецов. - Екб.: Мираж, 2011. - 206 с.

17. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания : учеб. пособие для учащихся училищ физ. культуры / В. М. Качашкин. — 3 е изд., перераб. и доп. — М. : Просвещение, 1980. — 208 с.

18. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика : учеб. для ин тов физ. культуры / Т. С. Лисицкая. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 232 с.

19. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике: средства развития гибкости // Т.С. Лисицкая. - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 35с.

20. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития гибкости // В.И. Лях. - М.: Терра - спорт, 2020. - 53 с.

21. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие //Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 140-155с.

22. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: методы развития гибкости // Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 234 с.
23. Научные труды СГАФКСиТ. Кн.1: Научные и научно-методические материалы: для педагогов- тренеров школ олимпийского резерва, научным работникам /Под общей ред. док. пед. наук Г.Н. Греца. - Смоленск, 2010. -336с.
24. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: учеб. пособие // Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Астрель», 2004. - 863 с.
25. Перминова, Е. И. Развитие гибкости детей младшего школьного возраста на занятиях по хореографии / Е. И. Перминова. — Текст: непосредственный // Образование и воспитание. — 2016. — № 5 (10). — С. 115-122. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/48/1535/> (дата обращения: 14.01.2025).
26. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2008. — 584 с.
27. Поликарпова, З. В. Развитие гибкости детей младшего школьного возраста на занятиях по хореографии / З. В. Поликарпова. — Текст: непосредственный // Физиология детей. — 2024. — № 1 — С. 20 — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/48/1535/> (дата обращения: 14.01.2025).
28. Равен, Дж. Педагогическое тестирование: Проблемы, заблуждения, перспективы // Дж. Равен. - М.: Когито - Центр, 2009. - 144с.
29. Скворцов Г.И., Розин, Е.Ю. Влияние антропометрических параметров на успешность обучения в спортивной гимнастике / Е.Ю. Розин // Журн. Спорт. – М., 2013.- № 3.- С. 10-12.
30. Смольяков, В.В. Хореографическая подготовка в гимнастике: учебное пособие /В.В. Смольяков.- М.: СШФК, 2008.-22 с.
31. Сермеев, Б. В. Анатомия Человека: физиологические аспекты гибкости /М.Ф. Иваницкий. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 623 с.

32. Фарфель, В.С. Признаки утомления во время напряженной мышечной работы: научно – методические материалы / В.С. Фарфель.- СПб.: Питер, 2005.- С. 20 - 48.
33. Филин, В.П. Основы юношеского спорта: учеб. пособие / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - С. 49-53.
34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.
35. Шакин, Е.А. Спортивная гимнастика: Учебное пособие для студ. вузов: специфика гимнастики / Под общей ред. доц. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 2012.- 320с.
36. Якимов, А.М. Особенности подготовки юных гимнастов / А.М. Якимов // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. - 2014. - №1. - С. 28-32.