

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ТАНЦОРОВ 7-9 ЛЕТ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Елисейевой Арины Андреевны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

**Зав. кафедрой**  
к. философ. н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Физическая подготовка является ключевым компонентом тренировочного процесса для спортсменов на всех этапах развития. Независимо от возраста, уровня квалификации и вида спорта, она необходима для достижения успеха. Каждый вид спорта предъявляет свои уникальные требования к физической подготовке: уровень развития индивидуальных физических характеристик, функциональных возможностей и телосложения. Поэтому содержание и методы физической подготовки различаются в зависимости от вида спорта, возраста и уровня квалификации спортсмена. Специалисты считают, что техника исполнения соревновательных элементов в спортивных танцах играет важную роль в определении уровня физической подготовки и, в частности, гибкости спортсменов. Поэтому разработка эффективных методов развития гибкости у танцоров, увлекающихся спортивными бальными танцами, является актуальной задачей.

Вопрос подготовки спортсменов на начальных этапах тренировочного процесса является всегда актуальным в силу важности применения современных средств и методов в тренировочном процессе. Тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации считается важным этапом на пути становления мастерства спортсмена. От того, насколько эффективно он выстроен, во многом будет зависеть реализация намеченной перспективной цели.

Основой тренировочного процесса в сложно-координированных видах спорта, в том числе бальных танцах, является техническая подготовка, которой уделяется значительное время, однако она обусловлена и в первую очередь зависит от уровня физической подготовленности спортсмена.

Исходя из теории сенситивных периодов развития физических качеств, можно отметить, что важнейшую роль среди различных сторон двигательных функций спортсменов играет уровень развития гибкости. Хорошая

подвижность в суставах способствует быстрому овладению эффективной техникой танцев и позволяет выполнять движения более качественно и экономично. Развитие подвижности в суставах происходит неравномерно в различные возрастные периоды, причем наибольший эффект достигается при целенаправленном воздействии в возрасте 7-9 лет. Следовательно, акцент на развитие гибкости в данном возрастном периоде (7-9 лет) является обоснованным и целесообразным.

На основании вышеуказанных выводов, представляется необходимым проведение дополнительных исследований в области развития гибкости у юных танцоров. При этом, следует учитывать особенности возраста и физического состояния детей, а также разрабатывать специализированные методики, адаптированные к потребностям и возможностям молодых спортсменов. Развитие гибкости у юных танцоров – важное направление в спортивной подготовке, которое требует серьезного исследования и разработки специализированных методик. Только таким образом можно обеспечить эффективное и безопасное развитие физических способностей молодых спортсменов и добиться высоких результатов в танцевальном и спортивном искусстве.

**Объект исследования** - тренировочный процесс танцоров 7-9 лет, занимающихся спортивными балльными танцами.

**Предмет исследования** - содержание и методика развития гибкости у танцоров 7-9 лет, занимающихся спортивными балльными танцами.

**Цель нашего исследования** - разработать и экспериментально проверить методику развития гибкости у танцоров 7-9 лет, занимающихся спортивными балльными танцами.

Исходя из цели нашего исследования, мы ставили следующие **задачи** для решения:

1. Проанализировать научно-методическую и педагогическую литературу по проблеме воспитания гибкости в спортивных балльных танцах.

2. Разработать и апробировать методику развития гибкости танцоров 7-9 лет, занимающихся спортивными балльными танцами.

3. Определить эффективность разработанной методики развития гибкости танцоров.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математико-статистическая обработка.

**Гипотеза данного исследования** состоит в предположении, что использование статических упражнений растягивающего характера с избирательным воздействием на развитие гибкости в позвоночном столбе и в тазобедренных суставах, а также упражнения комплексного (смешанного) воздействия приведет к эффективному результату развития гибкости у танцоров 7-9 лет.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников в количестве 41.

Основными теоретическими и методическими источниками при написании данной работы послужили работы российских ученых, таких как : Жаворонкова, И. А, Журавлева, Д. Ю., Шульгина, А. Н. (основываются на методических аспектах тренировочного процесса танцоров); Пискунова Л. В., Болтвина В.Б., Коннова О.Л. (рассматривают вопросы адаптационных процессов при занятиях балльными танцами в системе морфофункционального и психофизиологического развития детей); Захарова, Л.М., Минеева, М. (посвящают труды темам развития гибкости юных спортсменов и эффективности методам развития гибкости).

## Основное содержание работы

Целью нашего исследования является разработка и экспериментальное обоснование методики развития гибкости у танцоров 7-9 лет, занимающихся спортивными бальными танцами.

Исходя из цели нашего исследования, мы ставили следующие задачи для решения:

1. Проанализировать научно-методическую и педагогическую литературу по проблеме воспитания гибкости в спортивных бальных танцах.
2. Разработать и апробировать методику развития гибкости танцоров 7-9 лет, занимающихся спортивными бальными танцами.
3. Определить эффективность разработанной методики развития гибкости танцоров.

Благодаря организованному нами исследованию нам удалось экспериментальным путем решить поставленные задачи.

В эксперименте определяющим эффективностью разработанной методики развития гибкости у танцоров 7-9 лет, занимающихся бальными танцами приняли участие 20 испытуемых. Он проводился на базе танцевально-спортивного клуба «Юниор», расположенного в г. Саратов, ул. Жуковского, 24 в профессиональной группе по виду спорта «Спортивные бальные танцы».

Педагогический эксперимент состоял на основе факторов: констатирующего, формирующего и обобщающего и состоял из трех этапов:

1. Подготовительный этап (сентябрь 2023 г.) был посвящен анализу особенностей развития гибкости у детей в возрасте 7-9 лет, занимающихся бальными танцами. В течение этого этапа были сформулированы и уточнены цель, задачи и гипотеза исследования, определены методы педагогического контроля, а также этапы педагогического эксперимента. Была разработана программа исследования с определением основных направлений работы.

2. Основной этап (октябрь 2023 – март 2024г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента.

На этой стадии был сформирован состав контрольной и экспериментальной групп, каждая из которых состояла из 10 человек, чтобы обеспечить схожие исходные условия. Формирование групп произошло после проведения вводного тестирования. Участники экспериментальной группы в процессе развития гибкости использовали специально разработанный нами метод.

### 3. Заключительный этап (апрель 2024 г).

Заключительный этап исследования (апрель 2024 г) был направлен на обобщение результатов. На данной стадии была проведена оценка эффективности разработанной нами методики развития гибкости у спортсменов в возрасте 7-9 лет, занимающихся бальными танцами. Завершающий этап включал в себя проведение итогового тестирования, после чего был осуществлен сравнительный анализ полученных данных и сделаны заключительные выводы о целесообразности использования данной методики. Результаты педагогического эксперимента были обработаны при помощи математико-статистических методов и оформлены в виде бакалаврской работы.

В процессе исследования для решения задач применялись следующие методы:

1. Анализ научно – методической литературы. В ходе исследования была изучена специализированная научно-методическая литература, посвященная аспектам воспитания гибкости у школьников, что способствовало формированию объективного представления о текущем состоянии проблемы.

2. Педагогическое (статистическое) наблюдение - организованный анализ и оценка тренировочного процесса, открытое наблюдение за испытуемыми на протяжении всего эксперимента.

3. Педагогический эксперимент выступил основным методом исследования, который позволил внести изменение в организацию педагогического процесса по спортивной подготовке и позволил обосновать эффективность заранее разработанного теоретического предположения.

4. Педагогическое тестирование - тестирование показателей гибкости у танцоров 7-9 лет с помощью специальных тестов для определения уровня развития гибкости.

5. Математико-статистическая обработка. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке, мы использовали метод математической статистики – t-критерий Стьюдента.

Планирование и организация тренировок для спортсменов в экспериментальной и контрольной группах имели как общие, так и уникальные аспекты. Сходство между ними проявлялось в следующем:

- в рамках педагогического исследования (с участием экспериментальной и контрольной групп) принимали участие танцоры, идентичные по уровню развития и не имеющие статистически значимых различий ( $p < 0,05$ ) до начала эксперимента;

- обе группы, как экспериментальная, так и контрольная, занимались в одинаковых условиях спортивного зала;

- перед выполнением упражнений на гибкость проводилась разминка для подготовки тела и улучшения кровообращения в мышцах;

- структура занятий в обеих группах была аналогичной, включая подготовительную, основную и заключительную части;

- занятия проводились во второй половине дня, длились 90 минут и проходили 6 раз в неделю;

- перед и после проведения эксперимента все участники проходили одинаковые тесты.

Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента и включали в себя следующие тесты:

- 1) «выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой в руках» - тест применяется для определения подвижности в плечевых суставах. Для оценки гибкости плечевого сустава необходимо измерить расстояние между кистями рук, удерживающими гимнастическую палку (см);

2) «наклон туловища вперед в положение стоя» - тест для определения гибкость позвоночного столба. Испытуемый, стоя на гимнастической скамейке, наклоняется вперед без сгибания ног в коленях. Для измерения гибкости позвоночника используется линейка или метровая лента, которая определяет расстояние от нулевой отметки (уровень скамейки) до третьего пальца руки в сантиметрах (см);

3) упражнение «мост» оценивается по результатам измерения расстояния (в сантиметрах) между пятками и кончиками пальцев рук испытуемого. Чем меньше это расстояние, тем выше гибкость, и наоборот (см);

4) «продольный шпагат» - определялся уровень подвижности в тазобедренных суставах по удалению таза (копчика) от пола: чем меньше расстояние, тем лучше гибкость (см);

Основные различия в методике занятий между экспериментальной и контрольной группами заключались в следующем:

- в контрольной группе гибкость развивалась с помощью активных и пассивных упражнений.

- в экспериментальной группе использовались статические упражнения, направленные на растяжку с целевым воздействием на гибкость позвоночного столба и подвижность тазобедренных суставов, а также комплексные упражнения смешанного воздействия.

При разработке упражнений для нашей методики мы учитывали возраст учащихся (7-9 лет), поэтому упражнения были выбраны таким образом, чтобы быть доступными, понятными и не вызывать значительных трудностей при выполнении. Мы также учитывали особенности балльных танцев: упражнения были сконцентрированы на суставах, гибкость которых имеет важное значение для спортсменов.

При разработке методики развития гибкости мы использовали статические упражнения растяжки (упражнения стретчинга) в качестве основы. Эти упражнения были подобраны с учетом вышеупомянутых



критериев и объединены в комплексы с избирательной и комплексной направленностью. Занятия по улучшению гибкости с использованием статических растяжек проводились ежедневно. Комплексы чередовались: в один день включались комплексные упражнения, в другой - избирательные. Развитие гибкости осуществлялось с учетом особенностей ее проявления при занятиях танцами.

Следовательно, при выборе статических упражнений для растяжки, особое внимание уделялось упражнениям, способствующим увеличению подвижности позвоночного столба и тазобедренных суставов (включая наклоны и повороты туловища из различных положений).

Рекомендуется проводить комплексные упражнения для суставов нижних конечностей (в особенности голеностопных), направленные на увеличение подвижности нескольких суставов одновременно (коленный и тазобедренный; коленный и голеностопный), а также упражнения, целенаправленно воздействующие на голеностопные суставы (сгибание, разгибание, абдукция и аддукция).

Проведение работы по развитию гибкости с использованием статических упражнений растягивающего характера в экспериментальной группе проходило в два этапа. На первом этапе длительностью в один месяц осуществлялось изучение комплексов упражнений на гибкость с контролем правильности их выполнения, концентрацией на растягиваемых мышечных группах и правильным дыханием.

Второй этап был развивающим. На основании данных, при выполнении статических упражнений растягивающего характера, фиксация максимально растянутого положения при выполнении упражнений активного характера составила 20-30 секунд, упражнений пассивного характера - 30-40 секунд.

Нами использовался повторный метод тренировки: в каждом упражнении выполнялось по три подхода, с отдыхом 10-15 секунд. Комплексы избирательной направленности включали выполнение от 7 до 10 упражнений.

Первый комплекс избирательной направленности воздействовал на подвижность в суставах позвоночника, второй комплекс упражнений воздействовал на тазобедренные суставы.

Изучив научно-методическую литературу по данной проблематике, можно заключить, что развитие гибкости у танцоров, занимающихся спортивными бальными танцами, играет ключевую роль на всех этапах их подготовки – от фазы спортивного оздоровления до достижения высшего спортивного мастерства. Учитывая возраст, пол и уровень подготовки каждого танцора, необходимо применять разнообразные методы и средства для развития гибкости, что позволит им успешно выполнять широкий спектр движений в рамках соревновательных программ. На начальных этапах подготовки целесообразно использовать простые упражнения для пассивной гибкости, в то время как для высококвалифицированных спортсменов рекомендуется применять более сложные упражнения, включающие в себя комбинацию активной, пассивной, динамической и статической гибкости.

В начале формирования педагогического эксперимента мы провели контрольные испытания среди учащихся в возрасте от 7 до 9 лет, занимающихся бальными танцами, для оценки исходного уровня развития гибкости. Путем проведения контрольных тестов в ходе предварительного этапа с использованием метода попарной выборки нам удалось сформировать две группы по 10 человек, которые приняли участие в педагогическом эксперименте.

Сравнительный анализ результатов практического тестирования показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой после проведенного эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошло заметное улучшение результатов сдачи нормативов. В контрольной группе также произошли незначительные изменения в лучшую сторону.

Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после

воздействия разработанной методики на экспериментальную группу. Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам физической подготовленности произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. При этом прирост показателей экспериментальной группы выше и носит более выраженный характер, чем у контрольной группы.

В среднем прирост подвижности в тазобедренном суставе, согласно диаграмме 4, в тесте определения продольного шпагата у испытуемых из экспериментальной группы улучшился на 13,5% и достиг 50,3 см. В то же время средние показатели контрольной группы показали прирост всего на 3,7%, что привело к итоговым 56,1 см.

Таким образом, исследовав результаты эксперимента можем с уверенностью сказать, что темпы прироста показателей развития гибкости в экспериментальной группе более высоки, чем темпы прироста данных показателей в контрольной группе. Проверка результатов методами математической статистики показала, что результаты являются достоверными. Это доказывает, что экспериментальный комплекс упражнений эффективен и его можно, применять на практике для развития гибкости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие гибкости у танцоров, занимающихся спортивными бальными танцами, играет ключевую роль на всех этапах их подготовки – от фазы спортивного оздоровления до достижения высшего спортивного мастерства. Учитывая возраст, пол и уровень подготовки каждого танцора применяются разнообразные методы и средства для развития гибкости, что позволяет им успешно выполнять широкий спектр движений в рамках соревновательных программ.

В соответствии с поставленными нами в начале эксперимента задачами, мы сформулировали основные выводы исследовательской работы:

1. Анализ состояния проблемы показал, что одним из важных качеств, необходимых танцорам, является гибкость. При этом, в научно-методической литературе есть запрос в спортивной практике на расширение методики развития гибкости юных спортсменов. Также отмечен недостаток информации о влиянии статических упражнений растягивающего характера на развитие гибкости у спортсменов. В последнее время у тренеров и спортсменов возрос интерес к статическим упражнениям растягивающего характера, так как применение данных упражнений вызывает как развивающий, так и оздоровительный эффект. Однако, отмечено отсутствие научно-обоснованной информации о влиянии данных упражнений на развитие гибкости юных спортсменов, в том числе занимающихся бальными танцами, так же спорным является вопрос о режимах выполнения статических упражнений растягивающего характера.

2. В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на занятиях спортивными бальными танцами спортсменов 7-9 лет. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости: мышцы эластичны, возраст является сенситивным для развития гибкости: мышцы эластичны, суставы наиболее подвижны, а кости еще не до конца окостеневшие. Все это суставы наиболее подвижны, а кости еще не до конца

окостеневшие. Все это позволяет на занятиях спортивными бальными танцами выполнять специальные упражнения для улучшения упражнений эластичности для последующего увеличения подвижности в суставах и увеличения эластичности мышц.

3. В результате эксперимента было выявлено, что после применения упражнений, которые мы ввели в экспериментальную группу, улучшились показатели гибкости, что необходимо для занятий спортивными бальными танцами. Мы выбрали экспериментальную методику, которая позволила без прерывания тренировочного процесса эффективно влиять на гибкость танцоров. Отсюда следует, что развитие гибкости у спортсменов 7-9 лет занимающихся бальными танцами осуществляется более эффективно если:

1) использовать статические упражнения растягивающего характера с избирательным воздействием на развитие гибкости в позвоночном столбе и в тазобедренных суставах, а также упражнения комплексного (смешанного) воздействия;

2) при выполнении упражнений пассивного характера время фиксации растянутого положения составит 30-40 секунд, отдыха- 10-15 секунд; при выполнении упражнений активного характера время фиксации - 20-30 секунд, отдыха 10-15 секунд.

Проведя анализ техники выполнения движений в спортивном бальном танце, было обнаружено, что спортсмен с оптимальным уровнем гибкости способен успешно выполнять разнообразные движения в различных танцах соревновательной программы, включая шаги, позиции, амплитудные движения и другие.