



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 ПО СРЕДСТВАМ БРЕЙК-ДАНСА
У ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

**Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения заочная**

Работа рекомендована к защите
«21» мая 2024 г.
Заместитель директора по УР
Д. Раск Расщектаева.Д.О.

Выполнил:
студент группы ЗФ-418-263-4-1
Соколов Павел Андреевич
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Осинцева Кристина Андреевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. БРЕЙК-ДАНС КАК СПЕЦИАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	6
1.1 Общая характеристика гибкости мальчиков и девочек	6
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 10-13 лет	14
1.3 Общая характеристика брейк-данса и его стили	21
1.4 Методы и средства развития гибкости у детей 10-13 лет	27
Вывод по первой главе	30
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1 Методы исследования	32
	34
2.2 Анализ проведения эксперимента	36
Выводы по 2 главе	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	39
ПРИЛОЖЕНИЕ	42

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все более отчётливее намечается тенденция к развитию интересов у школьников к новым видам спорта. Брейк-данс, является, несомненно, новым видом спорта, который характеризуется своей экстремальностью и зрелищностью. Брейк-данс благотворно влияет на организм, и развивают хорошую физическую форму, гибкость, выносливость, пластику, которая являются необходимыми качествами для современного танцора. А польза этих качеств для развивающегося организма описана во многих трудах по спортивной медицине.

Как известно, брейк-данс видтанцев, где могут одновременно взаимодействовать несколько участников. Это еще один интересный аспект с точки зрения очень значимого в настоящее время направления - т.е. полового воспитания. Действительно, мальчики и девочки, юноши и девушки тренируются вместе, и в то время как мужские партии подразумевают использование таких качеств, как сила, уверенность, четкость, женские партии больше направлены на демонстрацию пластики, динамики, легкости, более характерных для женского организма [14]. Брейк-данс относится к сложному виду спорта - здесь нет результатов, выраженных в секундах, метрах и т.п. Основными показателями уровня мастерства являются эстетическое впечатление от танца у зрителей и, главное, оценка судейской коллегии.

Необходимый возраст для начала занятий брейк-дансом, является младший школьный возраст. Так как особо важными особенностями возрастного развития детей младшего школьного возраста является:

- относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата;
- большая подвижность суставов;
- высокая эластичность связочного аппарата;
- достаточная естественная гибкость позвоночного столба;
- незавершенный процесс окостенения.

Младший школьный возраст – благоприятный период для развития практически всех суставов. Если этого не происходит, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала можно считать упущенным.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечнососудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный уровень гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике. И поэтому гибкость это одно из важнейших физических качеств которому необходимо уделять должное внимание.

Конечно, гибкость сама по себе не заменяет танца, но без должной гимнастической подготовки существенного успеха в танце добиться вряд ли удастся. Следовательно, в танцевальном спорте развитие гибкости необходимо для раскрытия возможностей своего тела, для более выразительного исполнения танца и совершенного владения своим телом. Хорошее владение гибкостью значительно обогащает и расширяет рамки движения танцора, позволяет в совершенстве овладеть новыми и сложными формами технических действий.

Новизна: в работе впервые проведена попытка проанализировать влияние брейк-данса на развитие гибкости у учащихся младшего школьного возраста

Цель исследования: теоретически обосновать и практически проверить эффективность развития гибкости средством брейк-данса у детей 10-13 лет.

Объект исследования: развитие гибкости у детей 10-13 лет по средством брейк-данса.

Предмет исследования: брейк-данс как средство развития гибкости юных танцоров.

Задачи:

1. Осуществить анализ литературных источников по данной проблеме.
2. Дать характеристику анатомо-физиологическим особенностям детей 10-13 лет.
3. Обосновать эффективность развития гибкости посредством влияния спортивных танцев.
4. Экспериментально проверить эффективность влияния спортивных танцев на развитие гибкости у детей 10-13 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по данной теме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Анализ, сравнение и обобщение результатов.

Гипотеза: развитие гибкости у детей 10-13 лет посредством брейк-данса будет более эффективным, если:

- будут проанализированы научные и методические источники по развитию гибкости у детей 10-13 лет;
- будут учтены физиологические особенности детей 10-13 лет;
- будет использована методика развития гибкости посредством брейк-данса.

База исследования: Дворец детского творчества «Родничок». Хореографический ансамбль «Ласточка» г. Челябинск

ГЛАВА 1. БРЕЙК-ДАНС КАК СПЕЦИАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1 Общая характеристика гибкости мальчиков и девочек

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью в применении к физическим качествам человека принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела [4].

Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, разминки, внешней температуры, возраста (к 15-16 годам достигается максимум гибкости). Гибкость не может развиваться непрерывно, поэтому следует ограничиться таким уровнем гибкости, который обеспечивает необходимую амплитуду движений, а затем превзойти его на 10-15%. Термин «гибкость» целесообразно применять для характеристики суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела. Например, движения позвоночника часто называют «гибкими». Когда же речь идет об отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных суставах, подвижность в плечевых суставах) [7].

Для успешного развития гибкости, прежде всего, необходима теоретическая обоснованность вопроса. Необходимые для практики сведения относятся к различным областям знаний: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии. Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный

подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества.

Для развития и совершенствования гибкости необходимо определить пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Сам термин «гибкость» обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы её проявления:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;

- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (с помощью партнера или отягощения) [12].

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной растяжимостью, или запасом гибкости [9].

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, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной

деятельности. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В общем виде их можно классифицировать не только по активной, пассивной направленности, но и по характеру работы мышц. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения определенных упражнений на растяжение мышечно-связочного аппарата. Зависит гибкость от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластических свойств связок и мышц, а также от нервной регуляции тонуса мышц. Также она зависит от пола, возраста, времени суток (утром гибкость снижена).

«Оперативное» состояние гибкости (т. е. состояние, выражающееся в степени ее фактических проявлений в тот или иной момент) зависит, естественно, от общего функционального состояния организма в данный момент и от внешних условий, влияющих на него. В частности, оно зависит от суточной периодики функции: утром (обычно до 11-12 ч) гибкость с большим трудом поддается предельной мобилизации, чем днем (хотя это в принципе не исключает возможности ее максимальных проявлений и сразу после пробуждения). Наиболее значительные темпы увеличения показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела (например, в предельных наклонах туловища), наблюдаются, как правило, до 13-14 летнего возраста [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 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. У девочек наиболее высокие темпы прироста отмечены в 14-15 и 16-17 лет, у мальчиков - в 9-10, 13-14 и 15-16 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это

качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте [15].

Дети более гибки, чем взрослые. Развивать это качество лучше всего в 11-14 лет. Обычно у девочек и девушек это качество на 20-25% более выражено, чем у мальчиков и юношей. Гибкость увеличивается с возрастом примерно до 17-20 лет, после чего амплитуда движений человека уменьшается вследствие возрастных изменений. У женщин гибкость на 20-30% выше, чем у мужчин. Подвижность суставов у людей астенического типа меньше, чем у лиц мышечного и пикнического типа телосложения.

Эмоциональный подъем при возбуждении способствует увеличению гибкости. Под влиянием локального утомления показатели активной гибкости уменьшаются на 11,6%, а пассивной увеличиваются на 9,5%. Наиболее высокие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов суток и в условиях повышенной температуры окружающей среды. Предварительный массаж, горячий душ, умеренное возбуждение растягиваемых мышц также способствует увеличению гибкости более чем на 15%.

Чем больше соответствие друг другу сочленяющихся суставных поверхностей (т.е. их когерентность), тем меньше их подвижность. Шаровидные суставы имеют три, яйцевидные и седловидные – две, а блоковидные и цилиндрические – лишь одну ось вращения. В плоских суставах, не имеющих осей вращения, возможно лишь ограниченное скольжение одной суставной поверхности по другой. Ограничивают подвижность и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, находящиеся на пути движения суставных поверхностей [34].

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. Кроме того, размах движений может быть лимитирован напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от

эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации.

Чем выше способность мышц-антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает «закрепощение» движений, резко замедляет их выполнение, затрудняет процесс освоения двигательных навыков. В ряде случаев узловые компоненты техники сложно координированных движений вообще не могут быть выполнены из-за ограниченной подвижности работающих звеньев тела. К снижению гибкости может привести и систематическое или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не включаются упражнения на растягивание [21].

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики вашей двигательной деятельности [3].

При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной

или спортивной деятельности. Например, для ускоренного передвижения бегом и на лыжах, важна гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах. Для плавания и метания снарядов, кроме того, необходима высокая подвижность в плечевых и лучезапястных суставах. Освоение эффективной техники единоборств и рукопашного боя требует высокой подвижности во всех суставах, но, прежде всего, в плечевых и тазобедренных.

Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных или спортивных действий. Этим создается определенный «запас гибкости». Если такого запаса у вас нет и имеющийся уровень подвижности в суставах используется «до предела», то трудно достигнуть максимальной точности, силы, скорости и экономичности движений, их «лёгкости». Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или слышанном статодинамическом режиме. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся, прежде всего, разнообразные маховые движения, пружинистые повторные движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений[18].

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не рекомендуется выполнять при этом быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает

«закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнения на растягивание.

Растяженность мышечных волокон может повышаться под влиянием упражнений. При этом не должна пострадать их способность возвращаться в исходное положение. Поэтому следует иметь в виду методическое указание – сочетать специальные упражнения для развития гибкости с упражнениями на силу.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные упражнения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и круговые движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами. Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые с, помощью партнера, резинового эспандера или амортизатора; движения с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы. Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинистых самозахватов, покачиваний, маховых движений с большой амплитудой. Также есть такие виды упражнений, как баллистические. При баллистических растяжениях напряжение на выбранную группу мышц оказывается с помощью прыжков, подскоков и других видов активных движений. Выполнять баллистические растяжения не рекомендуется, так как они активизируют миотатический рефлекс и вызывают в мышцах, скорее напряжение, а не расслабление. При

выполнении баллистических растяжений можно легко травмировать мышцы [19].

В каждом целостном упражнении или движении отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. Значение фаз расслабления мышц в каждом технически правильно выполненном упражнении послужило причиной для выделения специальной группы упражнений, целью которых является освоение умения сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные группы. Такое умение формируется в ходе выполнения большого количества упражнений, позволяющих воспринимать разную степень мышечного напряжения, а в дальнейшем произвольно ее регулировать [11].

Приобретение этой способности происходит в следующей последовательности:

1. Четкое различие ощущения напряженного и расслабленного состояния мышц.
2. Формирование умения расслаблять одни мышцы при одновременном напряжении других.
3. Формирование умения поддерживать движение расслабленной части тела по инерции путем использования активных движений других частей тела.
4. Последний этап – научиться самостоятельно определять в цикле движений фазы отдыха и, в соответствии с ними, расслаблять мышцы.

При выполнении упражнений на растягивание необходимо соблюдать следующие правила: не допускать болевых ощущений, двигаться в медленном темпе, постепенно увеличивать амплитуду движений и степень применения силы помощника. Сочетание средств и методов очень разнообразно, и при выборе оптимального варианта необходимо опробовать несколько комплексов и только после этого взять за основу наиболее эффективное соотношение средств и методов для вашего случая.

Приведенные ниже примеры комплексов помогут вам при построении ваших занятий.

При выборе метода развития гибкости очень важно определить задачу и учесть как можно больше факторов влияющих на развитие этого физического качества [23].

Таким образом, гибкостью можно назвать комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 10-13 лет

Детский возраст 10-13 лет характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела увеличивается в этот период быстрее, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 5-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчиваются рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения [16].

К концу периода объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3,5 л/ мин. У детей 7 лет до 4,4 л/ мин. У детей 11 лет. Жизненная емкость легких увеличивается с 1200 см³ (1,2 л) в семилетнем возрасте до 2000см³ (2л) в десятилетнем. Показатели функциональных возможностей детского организма являются

ведущими критериями в оздоровительной физической культуре при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм[4].

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 8-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. Естественная суточная двигательная активность девочек на 16-30% ниже суточной двигательной активности мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно, поэтому необходимо привлекать их к участию в подвижных играх, в других организованных формах физического воспитания.

Зимой двигательная активность детей снижается на 30-45%, а у живущих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50-70%. В это время необходимо обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной активности.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В 10-13 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Это создает условия для успешной физкультурно–спортивной ориентации детей, для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования. [4].

Возраст от 10 до 17-18 лет называют отрочеством или старшим школьным возрастом. Оно характерно, прежде всего, резким изменением функции эндокринных желез. Для девочек наступает время бурного

полового созревания, для мальчиков - его начало, для тех и других - пора первых мук "души и тела". Это самый трудный этап на пути становления личности, он сопряжен с необходимостью выбора и утверждения, в том числе первоочередных жизненных ценностей и нравственных критериев. Выбор чего бы то ни было сам по себе психологически сложен, даже для взрослого человека. Подростка же, мтяущегося от безоговорочного скептицизма до наивного идеализма, столкновение с реалиями приводит подчас к нервным срывам, крайним поступкам [21].

Беспричинные на первый взгляд головокружения и головные боли обусловлены нарушением тонуса сосудов головного мозга - вегетососудистой дистонией. Распространены заболевания желудочно-кишечного тракта - гастриты, дуодениты - воспаление двенадцатиперстной кишки, язвенная болезнь. Нередки тучность и нарушения полового развития. Костная система, а значит и форма грудной клетки, таза приближаются к их строению у взрослых. Неправильно сросшиеся переломы, искривления позвоночника, костей рук и ног после рахита и др. исправить теперь уже труднее, так как они обладают большей прочностью и меньшей эластичностью, чем у детей младшего возраста. Сердечнососудистая система. Частота пульса в 12 лет составляет 80 ударов в минуту, старше колеблется в пределах 60-80 ударов в минуту (частота пульса взрослого человека) [26].

Артериальное давление продолжает повышаться с возрастом, и в 17 лет равно 120/70 мм рт. ст., что также соответствует артериальному давлению взрослого человека. Эндокринная система. Продолжается развитие половых желез, в связи с этим происходят следующие изменения: у девочек: в 11-12 лет увеличиваются наружные половые губы; в 12-13 лет увеличиваются грудные железы, появляется пигментация сосков, начинаются менструации; в 13-14 лет начинается рост волос в подмышечных впадинах, менструации еще нерегулярны; в 14-15 лет изменяется форма ягодиц и таза, приобретая формы, характерные для

взрослых женщин; в 15-16 лет появляются угри, обусловленные функциональными расстройствами эндокринной системы в период полового созревания, менструации становятся регулярными; в 16-18 лет прекращается рост скелета [15].

У мальчиков: в 11-12 лет увеличивается предстательная железа (простата), ускоряется рост гортани, предшествуя началу ломки голоса; в 12-13 лет начинается значительный рост яичек и полового члена, волосы на лобке начинают расти, вначале по женскому типу, т.е. участок, покрытый волосами, имеет форму треугольника с вершиной, обращенной вниз; в 13-14 лет усиливается темп роста яичек и полового члена, в околососковой области появляется узлообразное уплотнение, начинает "ломаться" голос; в 14-15 лет начинается рост в подмышечных впадинах, продолжается изменение голоса, появляются волосы на лице, пигментация мошонки (она приобретает более темный цвет, чем кожа остальных участков тела), наблюдается первая эякуляция; в 15-16 лет продолжается созревание половых клеток - сперматозоидов; в 16-17 лет начинается оволосение лобка по мужскому типу, т.е. волосы распространяются на внутреннюю поверхность бедер и в направлении пупка; усиливается рост волос по всему телу; окончание созревания сперматозоидов; в 17-21 год рост скелета останавливается. Нервная система: продолжается совершенствование нервно-психической деятельности, развиваются аналитическое и абстрактное мышление. Развитие двигательных качеств детей школьного возраста. Качественные особенности двигательной деятельности человека характеризуются ее быстротой, силой, длительностью и сложностью отдельных частей движений в целостном двигательном акте. Другими словами, при рассмотрении физических упражнений принято выделять работу на силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость [17].

Ещё в начале XX столетия учёные обратили внимание, что в процессе роста и развития животного организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды. Считают, что

существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов. Этапы, на которых происходят значительные изменения, называют критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма. Например, недостаточность в питании детей 8-9 и 12-13 лет приводит к значительному отставанию их физического развития, поскольку задерживается рост тканей трубчатых костей, что наиболее тяжело сказывается на недостаточное питание в период полового созревания. Известный советский педагог Н.И. Морозова обращала внимание на необходимость изучения чувствительных периодов с тем, чтобы установить оптимальные сроки обучения. Он говорил, что педагогическое воздействие может дать нужный эффект лишь на определённом этапе, а в другие периоды быть нейтральным или даже отрицательным [25].

Развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста

У детей младшего школьного возраста необходимо развивать двигательные качества (ловкость, быстроту, равновесие, глазомер, гибкость, силу, выносливость и пр.). Чтобы ходить, бегать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими двигательными качествами. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Точность попадания в цель при метании, точность приземления при прыжках, соблюдение направления в ходьбе, беге свидетельствуют о наличии хорошего глазомера. Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные двигательные качества. Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции - быстрота, при беге на длинную дистанцию - выносливость, а

при прыжках в длину и в высоту с разбега - сила в сочетании с быстротой [15].

В младшем школьного возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями. Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников. Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур) [34].

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании

совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц.

Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем - глубокое приседание. Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях) [12].

В школе следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям. Учитывая анатомно-физиологические особенности младшего школьного возраста, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма. Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно. Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же

упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [8].

Таким образом, анатомо-физиологическая особенность детей 10-13 лет обуславливается снижением эластичности мышечных тканей и костных соединений, что подразумевает поступательное развитие гибкости, исключив резкие, динамические упражнения.

1.3 Общая характеристика брейк-данса и его стили

Брейк-данс, собственно, как танец представлен только одной формой — breaking (или b-boying). В нашей стране долгое время было принято разделять брейк-данс на «нижний» и «верхний», такое разделение родилось ещё в середине 80х годов прошлого века, когда сквозь железный занавес в нашу страну попадали лишь отрывистые сведения о брейк-дансе. Во многом, из-за отсутствия правдивой информации на территории СНГ долгое время развивался «верхний брейк», не существовавший нигде в мире более, поэтому западная танцевальная культура ушла далеко вперед.

Собственно, то, что у нас называли «верхним брейком» представляет собой другую форму уличного танца, берущего начало не на Восточном побережье США, а на Западном. Эти танцы основаны на фанковой культуре Западного побережья и представлены стилями Поппинг, Локинг и Электрик бугалу. Стил локинг был придуман человеком по имени Дон Campbelllock Кемпбелл, и получил развитие и известность при помощи, созданной им команды The Lockers. Стили Электрик бугалу и Поппинг были созданы Семом Voogaloo Sam Саломоном и развиты в его команде Electric Voogaloos.

Funkstyles -широко известные под названием как Верхний брейк

Animation — Стиль родился после появления в семидесятых годах многочисленных фильмов про Синдбада-морехода и им подобных, где использовалась специфическая техника кукольной анимации claymation.

Движения анимированных персонажей получались не плавными, а прерывистыми. Иными словами, каждое движение делилось на множество мелких фаз с остановками, когда куклу перемещали или изменяли положение частей тела. Танцоры пробовали скопировать этот визуальный эффект, в результате чего и появился стиль animation [9].

Strobing — Имитаций движений в свете стробоскопа. Состоит из множества мелких фаз, остановок, с резкими переходами между ними. Важно то, что для легкого и правильного выполнения стиля мышцы должны быть расслаблены. Необходимо отработать жест сначала плавно и расслабившись, затем также плавно, но с полным напряжением мышц.

Dimestop — Даймстоп это как стиль, так и способ остановки, фиксации. Название произошло от американского «dime» — монета в четверть доллара, и «stop» — остановка. Объясняется это тем, что, когда человек учился данному направлению, он разбрасывал вокруг себя монетки. Наступая во время движения на монетку, танцор на мгновение замирал. Таким образом, dimestop — это быстрая остановка всего тела или его части, но без какого-либо импульса, либо толка [14].

Floating/Gliding — Скольжение так же, является и отдельным стилем среди других funk styles, и отдельным движением. Всего существует более 40 его вариаций. Наиболее популярными являются glide — скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk это, конечно, не считая всевозможных knee glides — скольжений на коленях. Здесь необходимо сделать отступление и провести четкую границу между gliding и floating. Все вышеописанное — это glides. Под floats же надо понимать ни что иное, как элементарную ходьбу «пятка-носок» [26].

Waving — волны. Именно волны, в сочетании с фиксацией, у нас в стране и называют «электрик буги». Хотя, конечно, это не «буги», а вэйвинг — один из фанковых стилей. Основная его идея — имитация того, что по телу танцора перемещается волна, либо сгусток энергии. Вернее, это визуальный эффект, а не идея. В вэйвинге существует огромное количество подстилей.

Bopping — секретный стиль танцора Boppin' Dre (Andre), и команды LA Bopping crew. Ученики Боппин Дре основали команду, практикующую преимущественно это направление. Наиболее короткое определение гласит, что боппинг — это танцующий робот [2].

Spiderman — это очень интересный стиль, в нашей стране пока ещё не освоенный. Что же такое, все эти «диджитс» и «спайдермэны»? Когда-то давно Boppin' Pete, родной брат Boogaloo Sam'a, основателя команды The Electric Boogaloos, создал стиль spiderman, суть которого заключалась в работе пальцами рук. Впоследствии Америку захлестнула волна рэив-культуры, тогда и появились два стиля танца, не имеющие к фанку никакого отношения — один назывался «liquid», а другой «digits». Digits — это танец исключительно пальцами. То есть, ладони и пальцы выполняют определённые последовательности движений под музыку. Качественно исполненный, этот танец просто завораживает. К сожалению, на сегодняшний день, увидеть его можно только поискав в Интернете видеоклипы. В свое время существовали целые разделы, посвященные видео liquid и digits. Однако сейчас найти их не так просто. Finger waving говорит сам за себя — волны пальцами, в различных последовательностях и комбинациях. Внимание зрителя всегда непроизвольно охватывает не танцора целиком, а лишь отдельные части его тела. Очень большую роль здесь играют кисти и стопы [27].

Robot (botting) — именно этот стиль, в свое время, и сделал имя брейк-дансу в Советском Союзе (впрочем, это спорно). Одним из основоположников направления botting (robotting) является американский

мим Роберт Шилдс. В семидесятых годах на телевидении существовало шоу, где двое талантливых артистов демонстрировали искусство пантомимы в различных сюжетах. Шоу называлось Shields&Yarnell (Ярнел — так звали партнершу Шилдса). Возможно эта телепередача — и не единственное, что послужило толчком к созданию танцевального направления, но, во всяком случае, она оказала просто огромное влияние на танцующую молодёжь. Возможно, как раз поэтому Роберт Шилдс считается чуть ли не живой легендой и пользуется огромным уважением среди людей, знающих историю фанковых стилей. Сам же он, будучи уже немолодым человеком, является владельцем дизайнерской компании, но выбирает-таки иногда время, чтобы показаться на крупных мероприятиях, наподобие Freestyle Session и Bboy Summit. «Робот» Шилдса — классический, и использует он как раз технику даймстопа, хотя по нынешним временам это и не обязательно. Секрет боттинга, как стиля, заключается в двух вещах. В технике это, конечно, изоляция. Все движения должны быть максимально изолированы друг от друга. «Изоляция» — термин пантомимы, и подробнее о нём можно прочитать в соответствующих источниках. Второй же секрет лежит в мироощущении. Существуют ещё некоторые важные детали. Внимание зрителя фиксируется не на теле в целом, а на таких вещах, как кисти, пальцы и, конечно, лицо (в частности, глаза). Поэтому вышеперечисленным частям тела и мимику необходимо уделять особое внимание [22].

Hitting/Ticking — оба этих термина имеют двойное значение. С одной стороны, они подразумевают то, что называется «фиксацией», то есть резкое сокращение мышц и, как следствие, сильно, или не сильно заметный толчок. С другой же стороны, «тикингом» можно назвать и свое направление в танце. Танцор использует резкие сокращения мышц не в начале или конце движения, а во время его. Иными словами, «тикинг» — это как бы строубинг, только плавный и с фиксацией Strutting — Страттинг — как стиль, подразумевает характерные перемещения, то есть движения ногами.

Суть перемещений состоит в том, что полный шаг разбивается на несколько маленьких шажков. Например, танцовщик стоит, правая нога впереди, левая сзади, корпус посередине. При обычном шаге перенос веса тела на правую ногу и шаг левую на полную длину, так что она оказывается спереди, а правая сзади. Простейший страттинг будет подразумевать, что сначала надо приставит левую ногу к правой, а уже потом шагнете вперед. Таким образом, ваш шаг делится на две части. Можно, конечно, поделить его и на более мелкие сегменты. Можно добавить сюда тикинг (фиксацию корпуса) или даймстоп на каждый мелкий шажок.

Saccin' (Sacramento style) — стиль зародился где-то в Сакраменто. Сэкин подразумевает характерные перемещения ногами, вместе с фиксацией. Поза

«А»: правая нога сзади, левая впереди, корпус посередине, вес тела на двух ногах. Поза «Б»: все то же самое, только ноги поменялись местами — правая спереди, левая сзади, корпус остался на том же месте. В процессе шага сначала двигается та нога, которая впереди. Она становится назад, и тогда другая нога шагает вперед. Тело остается на месте, то есть шаги выполняются без непосредственного перемещения.

Filmore — Филмор как направление также берет свое название от улицы Filmore street. Точного описания этого стиля нет практически нигде. Филмор, выполняясь в процессе поппинга, подразумевает движения руками, с соблюдением четких углов. Ничего общего с Египтом у филмора нет. Руки либо прямые, либо согнуты под прямым углом. Приводилась аналогия с солдатами, марширующими с винтовками на параде.

Popping — поппинг является как отдельным стилем танца, и одновременно так называемым umbrella term, то есть общим термином для всех фанковых стилей. Хотя использовать его, как общий термин, все-таки некорректно. Popping, как один из фанковых стилей, подразумевает ритмичное сокращение всех основных групп мышц тела под музыку, создающее эффект вздрагивания. Свободное перемещение по танцполу,

тело принимает в пространстве различные позы, положения. Процесс поппинга и сводится к смене различных поз под ритм наряду с попсовой фиксацией. Основная музыка для поппинга — это фанк. Поппинг имеет набор базовых движений, таких, как «fresno» и т. п. Сам по себе, в чистом виде, он совсем не похож на то, что привыкли понимать под «верхним брейк-дансом» в бывшем Советском Союзе. Тем не менее, поппинг — самый распространенный фанковый стиль. Создателем его является Сэм Соломон (Sam Solomon, основатель группы The Electric Boogaloos) [22].

Boog (boogaloo) — Бугалу описывать чрезвычайно сложно, но этот стиль очень интересен. России этот стиль в баттлах объединили в electrickboogie, popping. Его отцом также является Сэм Соломон (Boogaloo Sam). Бугалу — очень плавный стиль, характеризующийся тем, что тело принимает неестественные позы, осуществляя плавные переходы между ними. Одними из базовых движений являются так называемые boogaloo rolls, дословно

«перекаты». Под перекатами подразумевается вращение различных частей тела — ног (leg rolls), бедер (hip rolls), груди (chest rolls) и пр. Snaking — Стиль, включающий в себя несколько подстилей. Снэйкинг был создан во времена зарождения фанковой культуры членами команды Mysterious Poppers. Танцоры в этом коллективе имели в арсенале каждый свою версию снэйкинга. Наиболее распространенной из них, и, пожалуй, визитной карточкой всего стиля, стала «кобра». Это сложная, многосоставная волна. Смысл кобры в одновременном вращении головы, плеч (в разные стороны, одно по часовой стрелке, другое против), вращении груди (в сторону, противоположную голове), бедер, а также определённой работе ногами (когда во время вращения снизу оказывается правое плечо, сгибается правая нога, выводится, таким образом, колено вперед, а когда внизу левое плечо — наоборот).

Slowmo — Слоумо (сокращение от slow motion — замедленное движение) — это имитация замедленного воспроизведения видео или

киноплёнки. Слоумо смотрится очень эффектно при условии качественного выполнения. Например, в какой-то момент танца можно резко замедлиться в ритм музыки и повторить уже выполненные движения, но только медленно, а потом резко ускориться, или наоборот, замедляться медленно и до полной остановки.

Таким образом, мы можем сделать вывод что брейк-данс это одно из направлений современного танца, который включает в себя большое количество стилей и их разновидностей, что увеличивает вариативность композиции танца и тренировочного процесса для разных возрастных групп.

1.4 Методы и средства развития гибкости у детей 10-13 лет

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6—7 лет, у детей и подростков 9-14 лет — это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость [33].

Основные принципы спортивной тренировки: доступность, систематичность, постепенность. Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими, и это оправданно, т.к. физическое воспитание — один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

- сознательность и активность, наглядность,
- доступность,
- систематичность,
- динамичность.

Принцип доступности.

Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе — не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности [25].

Чаще всего всей группе даются задания усредненной сложности, доступные «средней части» занимающихся (фронтальный подход). Отрицательная сторона этого подхода в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая — в усложненных.

По мере более глубокого знакомства с учебной группой преподаватель все чаще применяет так называемый групповой подход, когда внутри учебной группы определяются микрогруппы по степени их подготовленности к определенному заданию. Каждая из микрогрупп получает оптимальное задание. Групповой подход более эффективен, чем фронтальный, он требует от преподавателя-тренера хорошего знания занимающихся, учебно-тренировочной группы.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил, занимающихся: что, было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям [17].

Принцип систематичности.

Принцип систематичности — это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы:

расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование, регулярное посещение всех занятий, предусмотренных тренировочным процессом. Если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза). Это относится, прежде всего, к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Значит, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон — непрерывности учебно-тренировочного процесса [19].

Целесообразным считается развитие гибкости до такой степени, которая допускается нормальным строением суставов, эластичностью связок и мышц. Растяжимость мышечных волокон может повышаться под влиянием физических упражнений. При этом не должна страдать их способность возвращаться в исходное положение. Поэтому необходимо сочетать специальные упражнения для развития гибкости с упражнениями на силу. Гибкость и сила имеют обратную зависимость – гипертрофия мышц в результате односторонних занятий силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах и уменьшению амплитуды движений. Поэтому необходимо рационально сочетать упражнения для развития гибкости и силовую подготовку [11].

К активным движениям по воспитанию гибкости относятся:

- простые движения (наклоны, повороты, выпрямление);
- пружинистые движения (пружинистые наклоны и выпрямление);
- маховые движения.

Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует порядку их перечисления. В такой же последовательности их надо включать в комплексы упражнений для разминки или воспитания гибкости.

Пассивные статические упражнения (здесь поза сохраняется за счет внешних сил) несколько менее эффективны, чем динамические.

В динамическом режиме упражнения могут выполняться при относительно плавных маховых движениях с предельным увеличением амплитуды движений. При статическом режиме, по мере выполнения серии упражнений, применяются упражнения типа "самозахвата", фиксированных наклонов, "полушпагатов", "шпагатов" и других с максимальным растягиванием определенных мышечных групп [19].

Основные методические рекомендации при выполнении упражнений для развития гибкости состоят в следующем:

- упражнения следует выполнять после тщательной разминки;
- количество повторений в каждой серии – 30-40;
- продолжительность статических поз – от нескольких до десятков секунд.

Упражнения на гибкость можно включать во все части занятия: в подготовительной части они входят в компоненты разминки; в основной части используются в виде самостоятельного раздела. Или играют вспомогательную роль и выполняются отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями; в заключительной части, в условиях утомления, рекомендуется использовать для развития гибкости пассивные упражнения [23].

Вывод по первой главе

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью в применении к физическим качествам человека принято называть свойство

упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 5-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчиваются рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Брейк-данс, собственно, как танец представлен только одной формой — breaking (или b-boying). В нашей стране долгое время было принято разделять брейк-данс на «нижний» и «верхний», такое разделение родилось ещё в середине 80х годов прошлого века, когда сквозь железный занавес в нашу страну попадали лишь отрывистые сведения о брейк-дансе. Во многом, из-за отсутствия правдивой информации на территории СНГ долгое время развивался «верхний брейк», не существовавший нигде в мире более, поэтому западная танцевальная культура ушла далеко вперед.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

1. Изучение, анализ и обобщения научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент
3. Анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

Анализ литературных источников

Для решения этого вопроса изучалась множество литературных источников, а также использовались ресурсы интернета, для необходимости нахождения информации о брейк-дансе.

Педагогический эксперимент проводился в хореографическом коллективе. В эксперименте использовались тесты для определения уровня развития гибкости.

Следующим этапом был анализ, сравнение и обобщение полученных результатов.

Проводилось исследование в хореографическом коллективе «Ласточка», города Челябинска. В исследовании участвовали две смешанные группы мальчиков и девочек. Одна группа была экспериментальная, а вторая контрольная.

В сентябре месяца, каждого года проводится набор в секции брейк-данса младших школьников. Для исследования были проведены тесты, гибкость которые были отобраны в ходе изучения методической литературы. Тестовые задания включали в себя оценку гибкости детей 10 – 13 лет и критерии уровня ее развития [5]. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования

№	Направленность задания	Тестовое задание	Уровни развития гибкости					
			Высокий		Средний		Низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Гибкость позвоночника вперед	Наклон вперед в седе (см)	10	15	5	10	0	5
2	Гибкость позвоночника назад	«Мост» см	45	30	55	40	60	50
3	Подвижность плечевых суставов	Отведение рук назад лежа на животе (см)	40	50	30	40	20	30
4	Подвижность тазобедренных суставов	Махи ногой в разных направлениях, стоя у опоры	<90°	<90°	90°	90°	>90°	>90°

Способы выполнения тестовых заданий

1. Наклон вперед в седе – испытуемый в положении седа на полу, ноги разведены примерно на 30 см, руки вверх, пятки расположены на горизонтальной линии, перпендикуляром к ее середине положена линейка или сантиметровая лента. Занимающийся наклоняется вперед, не сгибая коленей и опускает пальцы на измерительное устройство.

2. «Мост» - лежа на спине, согнуть ноги, топа на ширине плеч, руки в упоре за плечами, пальцы вперед, прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голова назад. Фиксируется расстояние от кончиков пальцев до пяток в сантиметрах.

3. Отведение рук назад лежа на животе – испытуемый лежит на животе, руки с гимнастической палкой вверх, поднимает руки максимально вверх – назад, подбородок зафиксирован на полу, измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев по перпендикуляру в сантиметрах.

4. Махи ногой – стоя у опоры боком, испытуемый выполняет по 3 – 5 махов вперед, в сторону и назад, оценка угла подъема ноги производится визуально. То же выполнить другой ногой.

Первый этап тестирования:

В таблицах № 1 и № 2, представлены результаты первого этапа тестирования в контрольной и экспериментальной группах. (приложение)

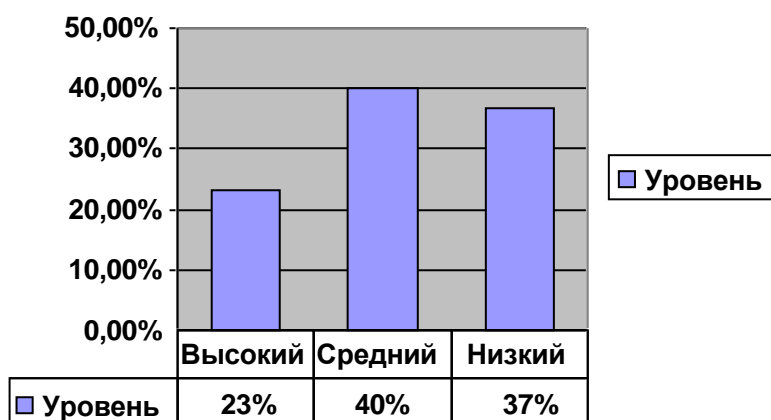


Рис 1- Уровни гибкости в экспериментальной группе в начале исследования I этап тестирования контрольной группы

Общий результат тестирования экспериментальной группы:

Высокий уровень – 23%

Средний уровень – 40%

Низкий уровень – 37%

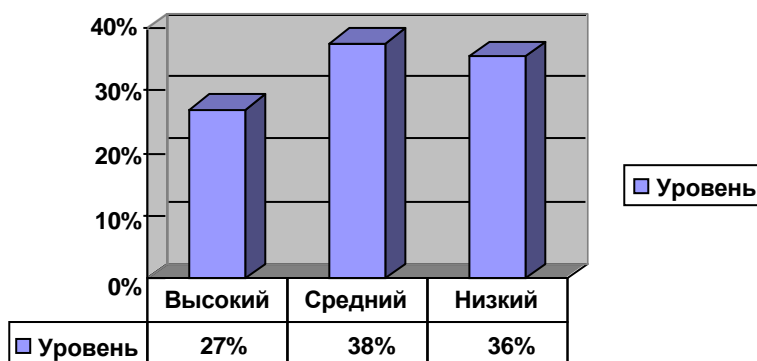


Рис 2- Уровни гибкости в контрольной группе в начале исследования

Общий результат тестирования контрольной группы:

Высокий уровень – 27%

Средний уровень – 38%

Низкий уровень – 36%

Сравнительные данные I этапа эксперимента

Путем сравнения полученных данных с критериями оценок уровня развития гибкости выявлено, что как в экспериментальной, так и в контрольной группах по всем видам тестовых заданий незначительно преобладает средний уровень показателей над низким. Предполагаю, что данные не плохие, это говорит о предрасположенности данного возраста к гибкости. Повторное тестирование – через полгода.

II этап тестирования экспериментальной группы

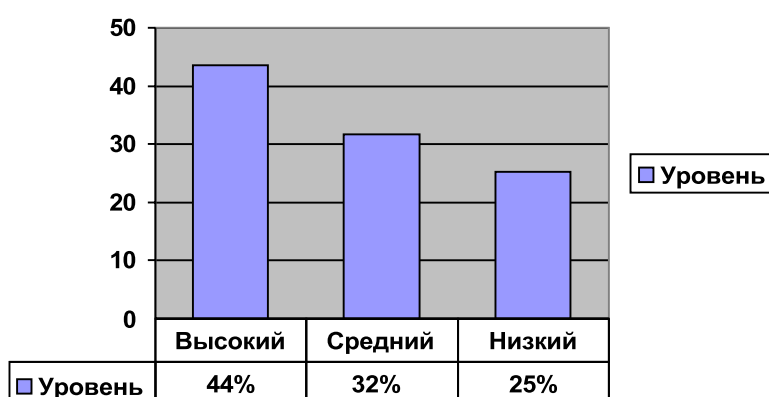


Рис 3- Уровни гибкости в экспериментальной группе в конце исследования

Общий результат II этапа тестирования экспериментальной группы:

Высокий уровень – 44% - прирост составил 20%

Средний уровень – 32% - уменьшилась на 8%

Низкий уровень – 25% - уменьшился на 11%

Улучшение гибкости произошло только по высоким и по низким показателям, а вот по средним мы видим обратный результат, это говорит о том, что дети, которые были со средними показателями улучшили свой результаты и перешли на более высокий уровень показателей.

II этап тестирования контрольной группы

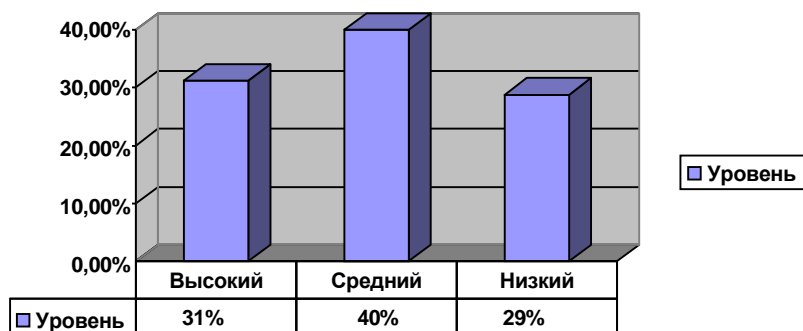


Рисунок 4 - Уровни гибкости в контрольной группе в конце исследования

Общий результат II этапа тестирования контрольной группы:

Высокий уровень – 31% – прирост составил 4%

Средний уровень – 40% - прирост составил 3%

Низкий уровень – 29% - уменьшилось на 7%.

Результаты тестирования контрольной группы показывают наличие небольшого улучшения уровня развития гибкости, прирост показателей объясняется занятиями детьми физической культурой.

2.2 Анализ проведения эксперимента

Проведение эксперимента состояла из двух этапов, на первом этапе мы выявили большинство показателей среднего уровня и низкого, высокий уровень был низким. Второй этап состоялся спустя полгода после первого тестирования. Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является идентичным, различия в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения тренировочного процесса, который положительно сказывается на развитии такого двигательного качества - как гибкость.

Следовательно, из полученных результатов педагогического эксперимента следует, что предложенная методика позволяет добиться более высокого прироста гибкости.

Специально подобранные упражнения, ориентированные на развитие гибкости, дали наибольший эффект, так как ежедневно их выполняли.

Выполнить шпагат можно за месяц при ежедневных занятиях специально подобранными упражнениями на растяжку и гибкость.

Положительная динамика в гибкости у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением гибкости благодаря выполнению специальных упражнений на гибкость в ходе эксперимента. Специально отобранные упражнения и методы воспитания гибкости эффективно улучшают подвижность в суставах и показатели гибкости у учащихся.

Во втором этапе мы видим значительную динамику улучшения показателей развития гибкости у детей, которые занимались брейк-дансом по сравнению с группой, которая не занималась постоянно каким-то видом спорта. Рост показателей гибкости у контрольной группы также наблюдался, это прежде всего связано с развитием детей в процессе их жизнедеятельности, и занятиями физической культурой.

Выводы по 2 главе

Использование специально отобранных упражнений и методов, ориентированных на развитие гибкости, эффективно улучшает подвижность в суставах и показателях гибкости у учащихся среднего школьного возраста, что доказано было в результате педагогического эксперимента. Он заключался в определении исходного уровня развития гибкости, внедрения методики (регулярного использования упражнений) и проведения повторного тестирования. С помощью подобранных упражнений на растягивание и их проведения в процессе.

Проанализировав полученные данные эксперимента, пришел к выводу что у детей занимающимися брейк-дансом наблюдается значительный прирост показателей развития гибкости, по сравнению с детьми не занимающимися брейк-дансом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно - методической литературы позволил изучить широкий круг вопросов, характеризующий процесс развития гибкости у детей младшего школьного возраста, а также изучение брейк-данса как нового вида спорта. Также мной была проделана работа на выявление влияния брейк-данса на развитие гибкости. В заключение можно сделать следующие выводы:

Развитие гибкости имеет особое значение для воспитания двигательных качеств детей (силы, быстроты реакции, скорости движений, выносливости) и гармоничного физического развития. Гибкость зависит от психического состояния, возраста, пола, суточной периодики, а также разминки. Гибкость может развиваться в любом возрасте. Для того чтобы она развивалась и сохранялась, нужны регулярные тренировки и специальные упражнения (активные, пассивные, динамические, статические, смешанные статодинамические). Важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений и правильную дозировку нагрузок. В подтверждение этому пример эксперимента который был мною проведен и выявлено, что у детей не занимающихся каким-то видом спорта, имеется показатель развития гибкости, это говорит об их физическом развитии в процессе их жизнедеятельности. Но сравним показатели занимающихся, и не занимающихся, мы видим значительную разницу в степени развития гибкости у детей младшего школьного возраста занимающихся спортивными танцами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 1990г – 287 с.
2. Алисов Н.Я., Исследование гибкости – Ленинград, 1971г – 456с.
3. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах – Москва: «Владос – Пресс». 2003г – 176 с.
4. Бернштейн В.Е., Очерки по физиологии движений активности. – Москва, 2018г – 113с.
5. Бекина С.И. Музыка и движение. – Москва: 2022г – 254 с.
6. Безносиков Е.Я., Здоровье: Популярная энциклопедия– Москва, 1990г – 478с.
7. Васильева В.В. Физиология человека. – Москва: Физкультура и спорт, 1984г – 319 с.
8. Власенко С.Н Гибкость – важный фактор здоровья. – Москва, 2021г – 259 с.
9. Васильев Е.П., Исследование гибкости– Москва, 1966г –136с.
10. Виленский Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. – Москва, 2000г – 65с.
11. Грачев О.К. Физическая культура. – Москва: ИКЦ «МарТ», 2005г – 464с.
12. Галеева М.Р., - Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие. – Москва, 2023г – 156с.
13. Гужаловский А.Н Развитие двигательных качеств школьников. – Москва, 2016г – 236с.
14. Ермолаев Ю.А., Возрастная физиология: Учебник. - Москва., Возрастная физиология, 1985г – 334с.
15. Захаров Е.Н., Коросев А.В., Сафонов А.А. под ред. Карасева А.В., Энциклопедия физической подготовки – Москва,2022г – 345с.

16. Зимкина Н.В. Физиология человека: Учебник. Физкультура и спорт. – Москва, 2020г – 589с.
17. Зашиорский В.М., Физические качества спортсмена. – Москва, 1970г – 176
18. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - Москва., Терра-Спорт, 2019г – 624с.
19. Иванченко Е.И., Теория и практика спорта – Москва, 2020г – 189с.
20. Курсаков А.Г. Все о брейк-дансе.//сайт URL - www.bbooyportal.ru (22.04.2023)
21. Карасев А.В., Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств. – Москва, 2019г – 68 с.
22. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе – Москва: Владос – Пресс, 2020г – 248 с.
23. Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания. – Москва, 1991г – 257 с.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – Москва, 1991г – 265с.
25. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо. – Москва: Советский спорт, 2014г – 80 с.
26. Родик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. – Москва: Советский спорт, 1991г – 96 с.
27. Рубштейн Н. К., Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первы. – Москва, 2021г – 55 с.
28. Слонимский Ю.В., В честь танца. – Москва, 2019г – 18 с.
29. Сермив С.А., Спортсменам о воспитании гибкости. – Москва, 1970г – 147с.
30. Ставицкая А.Б., Арон Д.И., Методика исследования физического развития детей и подростков. – Москва, 1959г – 174 с.

31. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. – М: Физкультура и спорт, 2019г – 176 с
32. Фарфель В.С., Управление упражнениями в спорте: Учебное пособие. – Москва, Физкультура и спорт, 2022г – 208с.
33. Холодов П.Н. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. – Москва, 2003г – 366с.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2001г – 480 с.
35. Хоров А.Г., История возникновения и развития брейк-данса.//сайт URL - www.breakdance.com (24.04.2024)
36. Ярошевич С.С., Направления в брейк-дансе.//сайт URL www.break-dance.com (24.04.2023)
37. Ящевич А.М., Практика брейк-данса. Каждый достигает таких результатов, которых он сам решил достичь.//сайт URL www.litres.ru/book/aleksandr-mihaylovic/praktika-breyk-dansa (14.02.2021)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1 - I этап тестирования экспериментальной группы

№	Фамилия учащегося	Тестовое задание							
		Г. позв. вперед		Г. позв. Назад		Подв. Плеч. С		Подв. т/б с.	
		Рез-т	Уровен	Рез-т	Уровен	Рез-т	Уровен	Рез-т	Уровен
1	Тогаров А	0	Низ	75	Низ	15	Низ	90°	Сред
2	Зондарев А	15	Выс	48	Сред	25	Сред	>90°	Низ
3	Юдин Д	7	Сред	49	Сред	30	Сред	>90°	Низ
4	Загерцан М	7	Сред	63	Низ	28	Сред	>90°	Низ
5	Гудов В	14	Выс	18	Выс	43	Выс	90°	Сред
6	Вишняков Н	7	Сред	48	Сред	25	Сред	>90°	Низ
7	Шишков Р	15	Выс	29	Выс	36	Сред	<90°	Выс
8	Суранов Д	24	Выс	55	Сред	29	Сред	>90°	Низ
9	Соболев Е	0	Низ	45	Выс	23	Сред	90°	Сред
10	Никифоров Н.	0	Низ	46	Сред	32	Сред	<90°	Выс
11	Жабоендов Д	10	Выс	60	Низ	20	Низ	>90°	Низ
12	Крипицкий И	5	Сред	45	Выс	19	Низ	>90°	Низ
13	Кириченко О	4	Низ	30	Выс	20	Низ	>90°	Низ
14	Полещук А	8	Сред	46	Сред	46	Выс	<90°	Выс
15	Евтушенко О	-5	Низ	60	Низ	35	Сред	>90°	Низ
	Итого	В.У – 33%		В.У – 33%		В.У – 13%		В.У – 13%	
		С.у – 33%		С.у – 40%		С.у – 60%		С.у – 27%	
		Н.у. – 33%		Н.у. – 27%		Н.у. – 27%		Н.у. – 60%	

Таблица 2 - I этап тестирования контрольной группы

№	Фамилия учащегося	Тестовое задание							
		Г. позв. вперед		Г. позв. Назад		Подв. Плеч. С		Подв. т/б с.	
		Рез-т	Урове н	Рез-т	Уровен	Рез-т	Урове н	Рез-т	Уровен
1	Антипенко А	0	Низ	57	Сред	43	Выс	>90°	Низ
2	Кухта Е	5	Сред	48	Сред	31	Сред	90°	Сред
3	Полещук А	23	Выс	70	Низ	45	Выс	>90°	Низ
4	Кумицкий А	25	Выс	39	Выс	49	Выс	<90°	Выс
5	Волошин А	-5	Низ	40	Сред	47	Низ	90°	Сред
6	Иванов В	5	Сред	35	Выс	38	Сред	<90°	Выс
7	Никитенко П	10	Выс	56	Сред	29	Сред	>90°	Низ
8	Гричко О	0	Низ	50	Выс	35	Низ	90°	Сред
9	Витальев Р	28	Выс	63	Низ	21	Низ	>90°	Низ
10	Андреев К	4	Низ	45	Выс	43	Сред	90°	Сред
11	Виталев М	7	Сред	75	Низ	33	Низ	90°	Сред
12	Коленик Ю	1	Низ	60	Низ	30	сред	>90°	Низ
	Итого	В.У – 33,3% С.у – 25% Н.у. – 41,7%		В.У – 33,3% С.у – 33,3% Н.у. – 33,3%		В.У – 25% С.у – 42% Н.у. – 33%		В.У – 16% С.у – 42% Н.у. – 42%	

Таблица 3 - II этап тестирования экспериментальной группы

№	Фамилия учащегося	Тестовое задание							
		Г. позв. вперед		Г. позв. Назад		Подв. Плеч. С		Подв. т/б с.	
		Рез-т	Уровен	Рез-т	Уровен	Рез-т	Уровен	Рез-т	Уровен
1	Тогаров А	0	Низ	70	Низ	17	Низ	<90°	Выс
2	Зондарев А	21	Выс	43	Выс	30	Сред	>90°	Низ
3	Юдин Д	10	Выс	45	Выс	32	Сред	90°	Сред
4	Загерцан М	6	Сред	60	Низ	31	Сред	>90°	Низ
5	Гудов В	18	Выс	20	Выс	40	Выс	90°	Сред
6	Вишняков Н	12	Выс	30	Выс	28	Низ	90°	Сред
7	Шишков Р	24	Выс	27	Выс	40	Выс	<90°	Выс
8	Суранов Д	30	Выс	30	Выс	31	Сред	90°	Сред
9	Соболев Е	5	Сред	27	Выс	26	Низ	<90°	Выс

10	Никифоров Н.	1	Низ	39	Выс	30	Сред	<90°	Выс
11	Жабоендов Д	14	Выс	54	Сред	25	Низ	>90°	Низ
12	Крипицкий И	7	Сред	39	Выс	30	Сред	>90°	Низ
13	Кириченко О	15	Выс	26	Выс	25	Низ	90°	Сред
14	Полещук А	10	Выс	58	Сред	50	Выс	<90°	Выс
15	Евтушенко О	0	Низ	56	Сред	32	сред	90°	Сред
	Итого	В.У – 60% С.у – 20% Н.у. – 20%		В.У – 66,6% С.у – 20% Н.у. – 14,4%		В.У – 20% С.у – 46,6% Н.у. – 33,3%		В.У – 26,5% С.у – 40% Н.у. – 33,5%	

Таблица 4 - II этап тестирования контрольной группы

№	Фамилия учащегося	Тестовое задание							
		Г. позв. вперед		Г. позв. Назад		Подв. Плеч. С		Подв. т/б с.	
		Рез-т	Уровен	Рез-т	Урове н	Рез-т	Уров ен	Рез-т	Уровен
1	Антипенко А	2	Низ	55	Сред	46	Выс	90°	Сред
2	Кухта Е	7	сред	45	Выс	37	Сред	90°	Сред
3	Полещук А	25	Выс	65	Низ	48	Выс	<90°	Выс
4	Кумицкий А	19	Выс	35	Выс	40	Выс	<90°	Выс
5	Волошин А	0	Низ	37	Выс	36	Сред	90°	Сред
6	Иванов В	5	Сред	40	Выс	40	Выс	<90°	Выс
7	Никитенко П	15	Выс	50	Низ	33	Сред	>90°	Низ
8	Гричко О	3	Низ	37	Выс	39	Сред	90°	Сред
9	Витальев Р	30	Выс	56	Сред	27	Низ	>90°	Низ
10	Андреев К	7	Сред	40	Выс	25	Низ	90°	Сред
11	Виталев М	9	Сред	55	Сред	33	Сред	90°	Сред
12	Коленик Ю	8	Сред	36	Выс	20	Низ	>90°	Низ
	Итого	В.У – 33,3% С.у – 41,6% Н.у. – 25,1%		В.У – 58,3% С.у – 25% Н.у. – 16,7%		В.У – 33,3% С.у – 41,6% Н.у. – 25,1%		В.У – 25% С.у – 50% Н.у. – 25%	

