

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ»

Факультет специальной педагогики и психологии
Кафедра физического воспитания и методики
Специальность 050720 физическая культура
Форма обучения: очная

КУРСОВАЯ РАБОТА

Брейк-данс как средство развития гибкости в младшем школьном возрасте

Выполнил: Сугак Евгений
Научный руководитель: канд.
пед. наук доцент
Пружинина М.В.
Защищена на:

Иркутск 2010

Содержание:

Введение.....	3
Глава I. Брейк-данс как специальное средство физического воспитания .	6
1.1 История возникновения и развития брейк-данса в мире.....	6
1.2 История возникновения и развития брейк-данса в России.....	8
1.3 Направления в брейк-дансе.....	10
1.4 Влияние брейк-данса на развитие физических качеств.....	19
1.5 Гибкость как физическое качество.....	20
1.6 Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста.....	25
1.7 Особенности развития гибкости в младшем школьном возрасте.....	26
1.8 Брейк-данс как средство развития гибкости.....	29
1.8 Выводы по первой главе.....	36
Глава II. Методы и организация исследования.....	37
2.1 Методы исследования.....	37
2.2 Проведение эксперимента.....	37
2.3 Анализ проведения эксперимента.....	41
2.3 Выводы по второй главе.....	43
Заключение.....	44
Список литературы.....	45
Приложение.....	47

Введение

Актуальность. В настоящее время все более отчетливее 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 вид танцев, 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 начало 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 суставах. 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

Объект исследования- развитие гибкости у младших школьников.

Предмет исследования - брейк-данс как средство развития физических качеств.

Цель исследования - выявить влияния брейк-данса на развитие гибкости в младшем школьном возрасте.

Задачи:

1. Осуществить анализ литературных источников по данной проблеме.
2. Обосновать эффективность развития гибкости посредством влияния спортивных танцев.
3. Экспериментально проверить эффективность влияния спортивных танцев на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования

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

Гипотеза: Предполагается что занятие брейк-дансом эффективно развивает гибкость детей младшего школьного возраста

ГЛАВА I. БРЕЙК-ДАНС КАК СПЕЦИАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1 История возникновения и развития брейк-данса в мире

Местом рождения брейк-данса считается Нью-Йорк (начало 70-х годов), а точнее, самый опасный его район - Южный Бронкс. Брейк-данс тогда был на порядок другим и носил другое название - "Good Foot", взятое с песни Джеймса Брауна "Get on the Good Foot". Дело в том, что Джеймс Браун, исполняя этот хит, потихоньку приплясывал[21].

B-boying зародился в Бронксе, в одном из районов Нью-Йорка. Сам термин B-boy или B-boying придумал dj Kool Herc, который часто крутил пластинки на разных уличных тусовках.

Слово B-boys означает Break boys- парни, танцующие под ломаные ритмы музыки(отсюда, кстати, пошло название Breakbeat). Некоторые начинающие танцоры, бывало, зацикливались на отдельных элементах и старались работать в рамках какого-то одного направления. Многие считали, что это не совсем правильно, поскольку настоящий B-boy должен уметь все. Первым, кто смог выделиться из толпы и продемонстрировать свою индивидуальность, был коллектив Rock Steady Crew, который объединил между собой все направления и сумел придать каждому танцевальному элементу свою особую отличительную черту.

Благодаря новому поколению би-боев breaking обретает новую жизнь. И в первую очередь это заслуга пуэрториканцев, которые смогли заново посеять танцевальную хип-хоп культуру и выдвинуть брейкинг на более высокий уровень.

Они стали использовать в танце больше акробатических трюков и усердно работали изобретением новых танцевальных элементов. Например, хорошо

известный всем B-boy по кличке Crazy Legs из команды Rock Steady Crew в свое время придумал и внедрил в массы такие элементы, как backspins и windmills. Очень сильно повлияли на процесс обновления B-boy культуры фильмы с участием звезд восточных единоборств, например таких, как Брюс Ли. Некоторые танцоры пытались использовать в своих движениях элементы кун-фу, так как фильмы, в которых узкоглазые парни довольно шустро махали руками и ногами, были очень популярны в Нью-Йорке в середине семидесятых годов. Кстати, такой танцевальный элемент как windmills появился на свет благодаря стилю кун-фу и позволял человеку резко в прыжке отрывать туловище от пола[21].

Брейкинг, другими словами би-боинг, значительно отличается от других видов танца. Можно даже было бы сказать, что это прогрессивное развитие предыдущих форм танца.

Первая би-бой команда называлась The Nigga Twins, и они были пионерами би-бой движения с такими командами как The Zulu Kings, The Seven Deadly Sinners, Shanghai Brothers, The Bronx Boys, Rockwell Association и т.д. После некоторых лет развития этого танца в середине 70-х гг. появились люди со значительным опытом в танце. Они считались королями: Robbie Rob (Zulu Kings), Vinnie, Off (Salsoul), Bos (Starchild La Rock), Willie Wil, Lil' Carlos (Rockwell Association), Spy, Shorty, (Crazy Commanders), James Bond, Larry Lar, Charlie Rock (KC Crew), Spidey, Walter (Master Plan) и это еще далеко не все!

В 80-х гг. в Нью-Йорке появились такие команды как Rock Steady Crew, NYC Breakers, Dynamic Rockers, United States Breakers, Crazy Breakers, Floor Lords, Floor Masters, Incredible Breakers и т.д. В то время большое соперничество было между RSC и NYC Breakers, а также между RSC и Dynamic Rockers.

Батлы между этими командами в начале 80-х привлекали средства массовой информации.

В 84-ом вышел фильм «Beat Street», в котором также приняли участие знаменитые Rock Steady, NYC Breakers и Magnificent Force , и на закрытии церемонии LA Olympic Summer Games более ста би-бой и би-герл показали захватывающее шоу.

С каждым годом брейкинг становился все более популярным и модным, брейкеры стали появляться в коммерческих проектах (ТВ шоу, реклама, клипы и т.д.), брейкинг как бы становился частью шоу бизнеса. Но в 87-ом брейк-данс вдруг потерял свою значимость для большинства людей и в особенности для средств массовой информации.

В начале 90-х годов брейк данс стал редким явлением, им занималось все меньше и меньше людей. Только немногие продолжали тренироваться и серьезно танцевать, и не только в Нью-Йорке, а по всему миру. Но именно эти немногие и повлияли на дальнейшее развитие брейкинга, на то, что мы видим сейчас, на то, как нам представляется би-боинг сейчас. В настоящее время брейк-дансом занимаются миллионы людей по всему миру[21].

1.2 История возникновения и развития брейк-данса в России

В России танец развивался заметно медленнее, чем в других странах. Вообще, о нём слышали в основном в Прибалтике, Питере и Москве, но с выходом фильмов «Breakin'», «Breakin' 2 — Electric Boogaloo» многие самоучки получили возможность «снимать» движения и трюки у героев фильма. Первые брейк-тусовки в Москве собирались в 1985 году в кафе «Молоко». Первый заметный всплеск с выходом советских фильмов «Танцы на крыше», [↵](#), где в эпизодах снялись московские брейкеры. Первые курсы в

Москве велись при дворце культуры «Правда» под руководством известного циркового режиссёра [В. Гнеушева](#), откуда вышли первые более-менее известные танцоры и группы тех лет. Первый брейк-фестиваль «Папуга-86» на объединённом пространстве СССР прошёл в [Паланге](#) в 1986 году. В следующем, 1987 году был парад фестивалей, в разных городах и республиках, преимущественно в Прибалтике: [Вильнюс](#), [Витебск](#), [Черноголовка](#), [Рига](#), [Талин](#) и, разумеется, снова в [Паланге](#)[14].

В [1998](#) г. произошёл второй серьёзный бум брейка в России — стали известны такие команды как «Jam Style», «Da Boogie Crew» (снявшие клип «Вы хотели пати» и выпустившие свой музыкальный альбом) за ними В-People, брейк стал появляться даже в музыкальных клипах (в частности у [Дельфина](#)). В известных передачах того времени [«До 16 и старше...»](#) и ["Башня"](#) — Да буги проводили свои уроки брейка, по которым учились сотни ребят во многих городах России. Позднее В-People стали проводить свой фестиваль, отбирающий лучшие команды в России. Также, все узнали команду из Германии «Flying Steps», занявшую 1-е место в BOTY 2000, тогда в России стали популярны исполнители Music Instructor и позже Vomfunk mc's. Это был большой прорыв брейка в России — занимались везде — в каждом маленьком городке были секции, где в маленьком зале тренировались Би-Бои[21].

Сейчас уровень Брейкеров в России достаточно высок. Наиболее известные команды «All the most»(Москва), «ВМТ» (Москва), «Predators»(Баксан, Нальчик), Top9(Питерская сборная из команды «Реактив», «Клинч Мастер» и свободных Питерских Би-Боев), Gaws Crew (Самара, Тольятти).

18 октября 2008 на XIX чемпионате мира по Брейк-Дансу «Battle of the Year» команда Top9 одержала уверенную победу. Так же Top9, стали победителями

в номинации «Лучшее шоу». На данный момент, благодаря заслугам Top9, Россия является действующим чемпионом мира по версии «[Battle of the Year](#)»

1.3 Направления в брейк-дансе

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 Campbell Кемпбелл, и получил развитие и известность при помощи созданной им команды The Lockers. Стили [Электрик бугалу](#) и [Поппинг](#) были созданы Семом Boogaloo Sam Саломоном и развиты в его команде Electric Boogaloos.

Funkstyles -широко известные под названием как Верхний брейк

Animation — Стил 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.

Strobing — Имитацией 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.

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»[22].

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.

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

Spiderman — это очень интересный стиль, в нашей стране пока ещё не освоенный. Что же такое, все эти «диджитс» и «спайдермэны»? Когда-то давно Poppin' 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 рэв-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[22].

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 приставитт 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. Сэккин 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 electricboogie, 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.

Виды нижнего брейк – данса

Как таковой, нижний брейк делится на несколько стилей:

Футворк — вид не силовых элементов, который исполняется на полу. К нему относятся элементы Six-step, Scramble, Five-step, Babylove, Zulu Spin, Pretzels, CC, Swing, Buttslide и т. п.

Топрок — вид не силовых элементов, который в народе называют «дорожкой». К нему относятся элементы Slide-step, Cross-step, Indian step.

Фризы — вид полу силовых элементов, замирания на пару секунд в одной позе. К этому виду относятся Baby freeze, Hong 10 freeze, Chair, Halo freeze .

Пауэрмув — вид силовых элементов. В основе это разнообразные кручения. К этому виду относятся элементы Twist, Air Twist, Flare, 1990, 2000, Halo, Windmill, Muchmill, Swipe и т. п.

Элементы нижнего брейк-данса

Flare/Delasal — в русском: флай — вращение ног по кругу, расставив уголком, поочерёдно меняя руки.

Windmill — в русском: гелик (от Helicopter) — Вращение на полу с широко расставленными ногами. Вращение происходит за счёт маховых движений ног. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с лопаток голова упирается в пол, рука упирается в пресс для возможности произвести следующий заход. Существуют разновидности этого элемента, один из которых заключается в установке положения рук за спиной и, как следствие, после перехода со спины руки не задействованы.

Muchmill — в русском: бочка — похожа на гелик, но переворачивание происходит прыжком при помощи толчка ногами, которые скрещены и прижаты к груди.

Headspin — вращение на голове.

1990/ninety-nine — в русском: свеча — вращение на прямой руке, есть много вариантов расположения ног и второй руки.

2000\two-thousand — также называют свечой, но это вращение на двух руках. Также множество вариантов для ног.

Swipe — вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки. Ключевые особенности этого элемента заключаются в сильном вымахе ноги или ног с одновременным скручиванием тела. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не кистей.

Turtle — в русскоязычном варианте: черепашка — Горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в пресс. Вращение заключается в перетаскивании тела с одного локтя, который упирается в

определённую часть пресса (правую или левую), на другой опорный локоть с одновременным направлением тела в сторону движения

Air track — один из самых сложных элементов. Движением рук, он очень схож с элементом Swipe, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая поддерживать тело в положении, близком к горизонтальному. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в постановке на пол локтей, а не прямых рук.

Cricket — элемент, который очень схож с элементом Turtle. В этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется только одна рука, вторая же является направляющей. Первая рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть первой руки разворачивается и ставится на пол после чего вторая рука, упёршись в пол, прокручивает тело. Имеются разновидности этого элемента, один из которых заключается в использовании только одной руки для толчка и для прокручивания тела.

Backspin — кручение на спине на 360 и более градусов с широко расставленными или скрещёнными ногами. Схож с Windmill прокрутом на лопатках.

Flare — (по-русски «флай») элемент схож с гимнастическим элементом «даласалом», то есть вращением на коне, только в этом случае на полу и с расставленными ногами.

Baby freeze — фриз, схожий с Turtle, но без вращения. В отличие от Turtle, голова опущена и одно колено держится на локте.

Air baby freeze — стояние на чуть согнутой в локте руке с поставленным на локоть коленом.

Air Chair — фриз, локоть упирается трицепсом в тазобедренную часть, ноги вместе и на себя, тело разворачивается как можно сильнее к полу, чтобы казалось, будто бибой стоит спиной к земле.

Drill — Один из видов хедспина, ноги выпрямляются вверх скрещены между собой, руки прижаты к плечам, или расставлены, но не касаются пола. В-boy быстро вращается, стоя на одной-только голове[22].

1.4 Влияния брейк-данса на развитие физических качеств

Нижний брейк-данс является ярким, зажигательным и энергичным танцем с элементами акробатики, гимнастики а также различных элементов взятых с разных видов спорта[14].

Занятие “ брейк -дансем” требует определённого физического развития. Каждый юноша, со средним физическим развитием и допущенным по состоянию здоровья, способен достигать результатов в этом танце. У девушек дело обстоит немного сложнее, как правило, они физически не так развиты, как парни, поэтому для них процесс обучения будет идти медленнее. Но это не исключает возможность занятия “нижним брейком”.

В процессе занятиями брейк-дансом формируются следующее:

- развивает силу и гибкость;
- улучшает телосложение, делает человека стройным и подтянутым;
- создает ощущение физического и психического расслабления
- улучшает координацию движений

- развивает чувство ритма
- способствует развитию грациозности, элегантности, свободы движений
- повышает физическую работоспособность
- позволяет более успешно совершенствоваться в других видах спорта
- обогащает знания о спорте и спортивном отдыхе
- прививает знания собранности
-

1.5 Гибкость как физическое качество

К числу основных физических качеств относят: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Одним из ценных двигательных качеств человека является гибкость. Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Под гибкостью понимают, способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга[9].

Таким образом гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы. Термин "гибкость" более применяем, если иметь в виду суммарную подвижность в суставах всего тела, применительно к отдельным суставам правильно использовать термин "подвижность"[19].

Гибкость имеет большое значение в быту, в спортивной и трудовой деятельности. Она способствует правильной осанки, улучшает внешний вид и влияет на жизненный тонус.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и

растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения. Увеличивая энергозатраты и, снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

Гибкость - рациональная работа наших мышц, при отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся. Снижение гибкости вызывает проблемы со здоровьем: ухудшение осанки, механическое разбалансирование костей спины, таза и шеи, смещение отдельных частей тела относительно друг друга и как следствие повреждение связок, хрящей и деформацию тела. Короткие мышцы груди приводят к сутулости спины, которая в итоге проявляется во впалой грудной клетке и уменьшенной вентиляции легких. Малоэластичные сгибатели бедра и короткие спинные мышцы поворачивают таз вперед и вызывают лордоз, хронические боли в пояснице и воспаление седалищного нерва. Опущенная голова вызывает головные боли. Головокружение и хроническое переутомление мышц задней части тела. Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом (если специально не тренируется), поэтому ученые считают уровень гибкости мерилom возраста. Мудрые йоги говорят: "Пока позвоночник гибок, тело молодо"[13].

Проявление гибкости зависит от ряда факторов.

Факторы, определяющие развитие гибкости:

анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;

способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;

Эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными;

общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личностно - психические факторы ухудшают;

внешние условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;

пол, возраст человека, у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин.

Доказано, что главным фактором, ограничивающим полную естественную амплитуду движения в суставе является сопротивление мягких тканей: 2% сопротивления обеспечивает кожа; 10% - сухожилия и связки; 41% мышечные ткани и их фасции - длина мышц - главный фактор, определяющий подвижность в суставах. "Короткая" мышца делает сустав малоподвижным, "Длинная" дает возможность проявлять полную свободную амплитуду.

С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости:

активную, пассивную, смешанную;

общую и специальную;

динамическую и статическую.

Активная гибкость - движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Пассивная гибкость - выполнение движений под действием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, тренажеров).

Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Разница между пассивной и активной гибкостью называется "запасом гибкости". Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается [1].

Общая гибкость - высокая подвижность во всех суставах опорно-двигательного аппарата.

Специальная гибкость - амплитуда движений проявляется при выполнении конкретного двигательного действия.

Статическая гибкость - подвижность, проявляемая в позах - неподвижном положении тела.

Динамическая гибкость - подвижность опорно-двигательного аппарата, проявляемая в движении.

Каждое из физических качеств имеет свой благоприятный период становления и совершенствования, обусловленный морфофункциональными особенностями возрастного развития организма.

У младших школьников имеются все предпосылки к приобретению гибкости: преобладание в костной ткани органических элементов и воды, которые делают скелет гибким и эластичным;

сочленение костей подвижно;

постепенное замещение костной ткани хрящевой;

усиление темпов роста позвоночника и формирование естественных физиологических изгибов (шейной и грудной кривизны);

слабое развитие мышц и связок позвоночника, значительная толщина хрящевых прослоек позвоночника;

кости скелета отличаются большой податливостью к внешним воздействиям;

недостаточно развитые мышцы, крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие, объем мышечной ткани 27%.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10 - 11 лет. В целом подвижность

крупных звеньев тела увеличивается до 13 - 14 лет и стабилизируется к 16 - 17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Если до 13 - 14 лет гибкость направленно не развивается, она может снижаться уже в юношеском возрасте. Значительное ухудшение отмечается у людей старше 50 лет.

Сенситивным периодом пассивной гибкости является возраст 9 - 10 лет, а активной 10 - 14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6 - 7 лет, причем у детей 9 - 14 лет это качество развивается в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. У девочек показатели гибкости выше на 20 - 30%, чем у мальчиков[19].

В процессе системно построенного физического воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет:

успешно овладеть основными жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования ОДА;

с высокой результативностью проявлять прочие двигательные способности: координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Реализую данные задачи, считается недопустимым чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда необратимым деформациям суставных структур. Данные отклонения способствуют нарушению в формировании некоторых двигательных навыков, развитию плоскостопия, неправильной осанке и некрасивой походке. Повышенная гибкость без достаточной мышечной силы может вызвать неустойчивость суставных соединений, приводящих к повреждениям суставов. Чрезмерно гибкие несущие сустав: коленный, голеностопный и тазобедренный, становятся нестабильными и восприимчивыми к вывихам и травмам.

1.6 Анатомо-физиологические особенности младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (8-12 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.

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 8-10 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].

1.7 Особенности развития гибкости в младшем школьном возрасте

Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно применять в младшем школьном возрасте. В этот период мышцы сохраняют

достаточно большую эластичность, а суставно-связочный аппарат уже в состоянии выдерживать определенные нагрузки, возникающие при выполнении упражнений на растягивание (в начале нагрузки должны быть небольшими) – упражнения на растягивание следует применять в малых дозах, но достаточно часто, чтобы можно было использовать эффект последствия этих упражнений. На начальном этапе развития гибкости упражнения на растягивание не должны вызывать у занимающихся болезненные ощущения.

В младшем школьном возрасте особая осторожность необходима при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 8 – 12 лет еще очень нежны и легко травмируются. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период переносят нагрузки, связанные с применением растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Поэтому, в начале надо развивать подвижность именно этих суставов [7]. Объем и интенсивность упражнений на гибкость должна повышаться постепенно.

До 10 – 11 лет нужно воздерживаться от выполнения наклонов вперед и назад с максимальной амплитудой.

На начальном этапе развития гибкости не стоит применять большое количество пассивных упражнений.

Активная и пассивная гибкость в этом возрасте развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости на 19 – 20%, а пассивной на 10 – 11%. Использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости на 13%, а пассивной на 20%. По мнению А.П. Матвеева, у детей младшего школьного возраста наиболее эффективно комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной и пассивной гибкости

составляют по 40% времени, отводимого на уроке, а на выполнение статических упражнений – 20% [6].

Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая нужна для овладения техникой изучаемого двигательного действия – это запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости следует поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Поэтому на уроках физической культуры с младшими школьниками упражнения на развитие гибкости надо включать постоянно и в большом объеме. Эти упражнения целесообразно включать в домашние задания и рекомендовать их выполнение во время утренней гимнастики и подвижных переменах и т.д.

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться, превосходя первоначальную величину в несколько раз (например, показатели абсолютной силы) гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причина в постепенном окостенении хрящевых тканей, упрочение связочного аппарата, уменьшение эластичности связок.

Установлено, что естественный регресс подвижный во всех суставах наступает в 10 – 11 лет. Этому естественному регрессу гибкости можно противодействовать тем эффективнее, чем меньше возраст учащихся. Специальными исследованиями показано, что у школьников младшего возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно лучше, чем у подростков 13 – 14 лет. Принято считать, что данный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста амплитуды движений во всех главных суставах.

Для развития подвижности в разных отделах опорно-двигательного аппарата формы воздействия неодинаковы:

- для лучезапястного сустава: сгибание, разгибание, вращение;

- для плечевого сустава: вращение, маховые движения в различных направлениях и плоскостях, висе на гимнастической стенке, приседания в висе стоя сзади, размахивания в висе, наклоны вперед с хватом за рейку гимнастической стенки, пружинистое отведение рук, «мост», выкрут с гимнастической палкой;

- для мышц туловища – пригибание, наклоны назад, наклоны вперед, волнообразные движения туловищем, наклоны в стороны, повороты и вращения туловища;

- для голеностопного сустава – оттягивание носков, седы на пятках с оттянутыми носками;

- для тазобедренного сустава – глубокие приседы на полной ступне в положении ноги врозь, глубокие приседы в положении широкого выпада вперед и в стороны, наклоны вперед в положении ноги врозь, наклоны вперед в положении седа, стоя у опоры – махи ногами вперед, назад, стороны, шпагат поперечный, продольный.

При выполнении заданий на гибкость перед учеником лучше ставить конкретную цель: дотянуться рукой до определенной точки, поднять плоский предмет с пола и т.д. прием позволяет достичь большей амплитуды движений.

Задачу развития гибкости у учащихся начальных классов важно решать в сочетании с повышением их теоретических знаний. С первых уроков следует знакомить учеников с названиями частей тела, с движениями, которые они совершают. Учащиеся должны узнать, что такое сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация, круговые движение, повороты и вращения. Названные движения должны быть освоенными.

1.8 Брейк-данс как средство развития гибкости

В профессиональной физической подготовке а также в спортивных танцах, гибкость необходима для выполнения движений с большой амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижается экономичность работы, что зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

К сожалению, качественной специальной литературы по развитию гибкости очень мало. Однако это физическое качество является необходимым, поскольку танцор должен обладать способностью выражать свои чувства и мысли посредством не языка, а тела. Важность этого состоит в том, что тело становится инструментом, посредством которого происходит общение. А для того, чтобы эмоции совпали с движением, чтобы сделать пластику и характер танца естественными и убедительными, необходимо развивать своё тело и научиться владеть им.

Многие тренеры очень мало уделяют времени «растяжке», ссылаясь на то, что решающее значение имеют артистизм и техническое мастерство танцора. Конечно, это бесспорно, но ведь для овладения многими танцевальными фигурами не обойтись без хорошей подвижности в суставах. Естественно нет необходимости развивать максимальную подвижность во всех суставах, ведь специфика выполнения многих танцевальных движений предопределяет специфичность развития гибкости. Поэтому характер применяемых упражнений должен соответствовать специализации спортсмена, т. е. тем требованиям к гибкости, которые необходимы в спортивных танцах. Специфика движений танцора вызывает необходимость подходить к гибкости в комплексе. В спортивных танцах отмечается достаточно большой размах движений в тазобедренных и плечевых суставах; высокая подвижность в лучезапястных и голеностопных суставах; гибкость

позвоночника [9]. В брейк-дансе для развития гибкости, используется комплекс упражнений.

Все упражнения, за редким исключением, выполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуют уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей учеников, их физической подготовленности, профессиональных данных и степени концентрации внимания. Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Для эффективности развития гибкости применялся следующий комплекс упражнений:

1. Упражнения для развития подвижности шейного отдела позвоночника.

Наклоны головы (вперёд-назад, влево-вправо)

Повороты головы (влево-вправо)

2. Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса.

В данную группу суставов входит, прежде всего, плечевой сустав, относящийся к шаровидным суставам и являющийся одним из самых подвижных, а также суставы, соединяющие грудину с ключицей и ключицу с лопаткой и относящиеся к так называемым плоским суставам.

2.1. Поднимание и опускание плеч.

2.2. Вращение плеч (вперёд-назад).

2.3. Отведение рук из вертикального положения назад.

И.П. как п. 1.1. Сцепить перед собой пальцы рук ладонями наружу и поднять выпрямленные руки до вертикального положения. Постараться как можно дальше отвести руки назад за вертикаль и зафиксировать их в этом положении в течение 5 сек., при этом можно осуществлять небольшие покачивания руками.

2.4. Отведение рук назад.

И.П. как в п. 1.1. Сцепить пальцы рук за спиной и медленно поднимать их вверх, достигнув максимально возможного положения, задержаться в нём на 5 сек., после этого плавно наклонить корпус вперёд, при этом руки, двигаясь в направлении наклона, стараются достичь максимально возможной амплитуды. В этом положении совершаем несколько пружинистых покачиваний.

2.6. Вращение рук в плечевых суставах (вперёд-назад).

3. Упражнения для развития подвижности суставов кисти.

Человеческая кисть является уникальным манипулятором. С точки зрения танцевальных движений работа кисти заключается не только в сильных и высокоточных действиях, но и в эстетической выразительности рук. Поэтому поддержанию и развитию подвижности суставов кисти нужно уделять особое внимание.

Растяжение лучезапястного сустава в положении «руки сложены для мольбы».

И.П. как в п. 1.1. Сомкнуть перед грудью ладони. Медленно опускать предплечья вниз, при этом плотно прижимая ладони друг к другу. Зафиксировать это положение в течение 10 сек. Далее развести сомкнутые ладони пальцами вниз и медленно поднимать их вверх. Зафиксировать это положение в течение 10 сек.

3.2. Растяжение лучезапястного сустава при сгибании и разгибании.

И.П. как в п. 1.1. Правую руку выпрямить и поднять вперёд на уровень груди, согнуть кисть в запястье так, чтобы пальцы были направлены вниз.левой рукой обхватить правую кисть, медленно сгибая её, зафиксировать в течение 10 сек. Повторить тоже самое в зеркальном отображении. Это упражнение повторить для положения, когда пальцы направлены вверх.

3.3. Растяжение и проработка пальцев рук.

4. Упражнения для развития гибкости позвоночного столба.

4.1. Вращение корпуса.

4.2. Скручивание корпуса с фиксацией.

4.3. Сгибание корпуса вперёд.

Это упражнение способствует развитию гибкости корпуса вперёд и вытянутости ног в коленях.

И.П.: Сидя на полу, ноги согнуты в коленях по шестой позиции. Корпус касается бёдер, голова наклонена вперёд и касается коленей, спина округлая, Руки обнимают колени.

4.6. Сгибание корпуса в положении стоя на лопатках.

Выполняя это упражнение, необходимо особо контролировать шейный отдел позвоночника, который подвергается значительной нагрузке. Упражнение способствует развитию гибкости позвоночного столба, а также укрепляет мышцы брюшного пресса.

- «Берёзка». Руки, опираясь локтями в пол, положить на поясницу сзади. Вытянутые ноги и корпус поднять вверх, перпендикулярно к полу. Далее опустить корпус на пол медленно, при этом ноги должны приближаться к голове, а затем переходят в положение перпендикулярно к полу. В завершении опустить ноги в И.П., руки в стороны.

4.7. Разные виды «складочек» в положении сидя.

4.8. Прогиб назад в положении лёжа.

При выполнении прогибов назад (как, впрочем, и «складок», о чём говорилось выше) ключевым моментом является продольное вытягивание позвоночника. Стремление вытягиванию позвоночника позволяет увеличить расстояние между позвонками и способствует проявлению большей подвижности всего позвоночного столба, тем самым понижая риск получения травмы при выполнении прогибов с максимальной амплитудой.

Упираясь руками в пол и вытягивая позвоночник вверх, медленно прогнуться назад. Зафиксировать положение в течение 10 сек., при этом передняя поверхность бёдер должна полностью лежать на полу.

4.10. Прогиб назад с захватом ног в положении лёжа («корзиночка»).

Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц.

4.11. Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.

Упражнение направлено на укрепление мышц спины и развитие гибкости корпуса назад.

4.12. «Мост» из положения лёжа и стоя.

Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц.

упереться с силой руками в пол, оттолкнуться и встать в исходное положение.

Также выполнения продольного и поперечного шпагата[13].

Выводы по I главе

Анализ научно- методической литературы позволил изучить развитие гибкости в младшем школьном возрасте а также влияние брейк-данса на развитие физических качеств. В результате обобщения теоретических знаний и положений выявлены:

- особая значимость гибкости в различных видах жизнедеятельности, а также для физического развития школьников;
- возрастная предрасположенность детей младшего школьного возраста к направленному воспитанию гибкости, обусловленная рядом анатомо-физиологических особенностей;
- специальные средства и методы, эффективно улучшающие подвижность в суставах опорно-двигательного аппарата;
- большие педагогические возможности гимнастических упражнений, которые являются базовым средством повышения уровня развития гибкости в процессе физического воспитания;
- особенности методики воспитания гибкости в младшем школьном возрасте.

ГЛАВА II. 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 школе города Иркутска. В эксперименте использовались тесты для определения уровня развития гибкости.

Следующим этапом был анализ, сравнение и обобщение полученных результатов.

2.2 Проведение эксперимента

Проводилось исследование в школе №55 города Иркутска, микрорайон университетский. В исследовании участвовали две группы. Одна группа была экспериментальная, а вторая контрольная.

В сентябре месяца, каждого года проводиться набор в секций брейк-данса младших школьников. Для исследования были проведены тесты на

гибкость которые были отобраны в ходе изучения методической литературы. Тестовые задания включали в себя оценку гибкости младших школьников и критерии уровня ее развития[5].

№	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°

Способ 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.

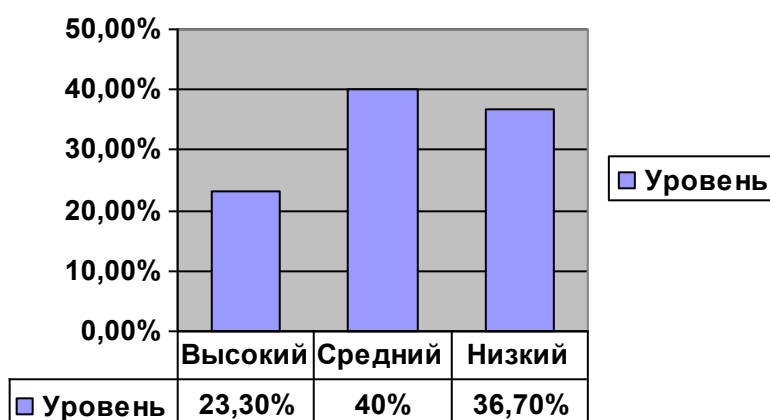
2. «Мост» - лежа на спине, согнуть ноги, топа на ширине плеч, руки в упоре за плечами, пальцы вперед, прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голова назад. Фиксируется расстояние от кончиков пальцев до пяток в сантиметрах.

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)



Общий результат тестирования экспериментальной группы:

Высокий уровень – 23, 3%

Средний уровень – 40%

Низкий уровень – 36,7%

Рис.1 Уровни гибкости в экспериментальной группе в начале исследования

I этап тестирования контрольной группы

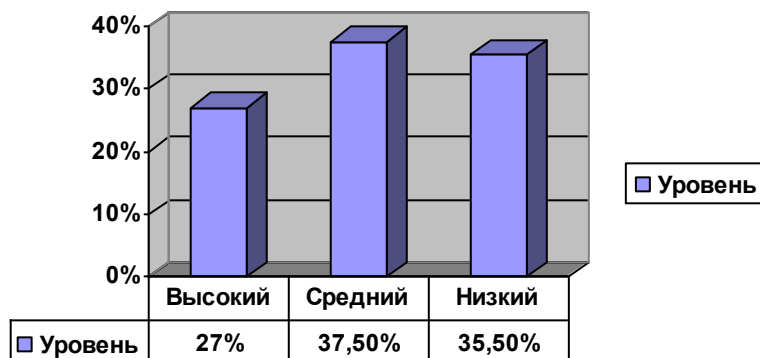


Рис.2 Уровни гибкости в контрольной группе в начале исследования

Общий результат тестирования контрольной группы:

Высокий уровень – 27%

Средний уровень – 37,5%

Низкий уровень – 35,5%

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

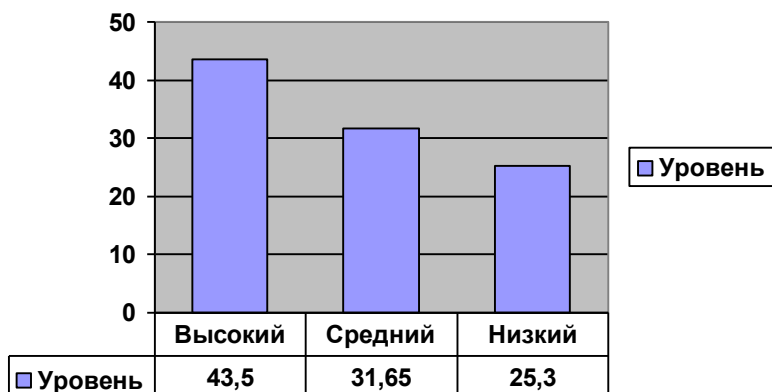


Рис.3 Уровни гибкости в экспериментальной группе в конце исследования

Общий результат II этапа тестирования экспериментальной группы:

Высокий уровень – 43,5% - прирост составил 20,2%

Средний уровень – 31,65% - уменьшилась на 8,4%

Низкий уровень – 25,3% - уменьшился на 11,4%

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 средним показателям улучшили свой результаты и перешли на более высокий уровень показателей.

II этап тестирования контрольной группы

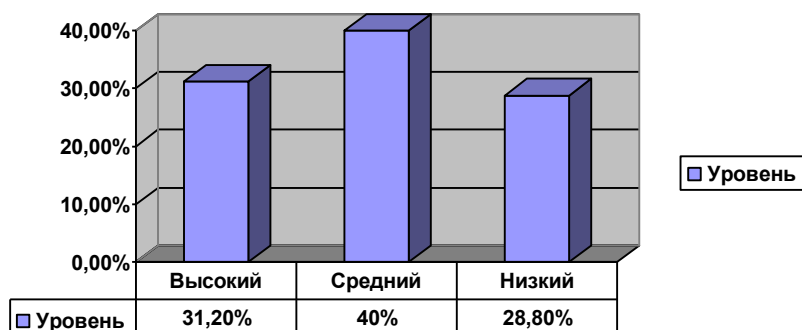


Рис.4 Уровни гибкости в контрольной группе в конце исследования

Общий результат II этапа тестирования контрольной группы:

Высокий уровень – 31,2 – прирост составил 4,2%

Средний уровень – 40% - прирост составил 2,5%

Низкий уровень – 28,8% - уменьшилось на 6,7%.

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

2.3 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. 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 II главе

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 заключений можно сделать следующие выводы:

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 литературы

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. – М: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах - М: «Владос – Пресс». 2003. – 176 с.
3. Бекина С.И. Музыка и движение.- М: 1983
4. Васильева В.В. Физиология человека. – М: Физкультура и спорт, 1984 – 319 с.
5. Виленский Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.-М:2000-65с.
6. Грачев О.К. Физическая культура. – М: ИКЦ «МарТ», 2005 – 464с.
7. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития – Физкультура в школе № 1
8. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе – М: Владос – Пресс, 2003 – 248 с.
9. Родик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. –М: Советский спорт, 1991 – 96 с.
10. Рубштейн Н. К., Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первы.- М, 2000. 55 с.
11. Слонимский Ю.В., В честь танца.-М., 1988. 18 с.
12. Ставицкая А.Б., Арон Д.И., Методика исследования физического развития детей и подростков.- М, 1959.
13. Карасев А.В., Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств.- М.,1994.
14. Курсаков А.Г., все о брейк-дансе.- www.bboyportal.ru
15. Платонов В.Н., М.М.Булатов М.М. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования, – Киев, 1992г.-95-97 с.
16. Пеганов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок – тело молодо –М: Советский спорт, 1991г. – 80 с.

17. Семенов Л., Смолевский В. Гимнастам о гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1961 г. – 196 с.
- 18 . Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика – М: Академия, 2001 – 448с.
19. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания. – М: Физкультура и спорт, 1972 – 176 с.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М: Академия, 2001 – 480 с.
21. Хоров А.Г., История возникновения и развития брейк-данса.-www.break-dance.com.
22. Ярошевич С.С., Направления в брейк-дансе.- www.break-dance.com.

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	Жабоев 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% С.у – 33% Н.у. – 33%		В.У – 33% С.у – 40% Н.у. – 27%		В.У – 13% С.у – 60% Н.у. – 27%		В.У – 13% С.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	Уровен	Рез-т	Уровен	Рез-т	Уровен	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%	