

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«БРЕЙК-ДАНС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ**  
**КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Давыдова Юрия Сергеевича

**Научный руководитель**

Доцент, к. п. н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О. В. Ларина

**Зав. Кафедрой ТОФВ**

Доцент, к. м. н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т. А. Беспалова

Саратов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все более отчетливее намечается тенденция к развитию интересов у школьников к новым видам спорта. Брейк-данс, является, несомненно, новым видом спорта, но до сих пор он не признан официально. Он характеризуется своей экстремальностью и зрелищностью, которая завораживает многих молодых людей и сподвигает их на занятие этим видом танца. Брейк-данс благотворно влияет на организм, и развивает хорошую физическую форму, силу, гибкость, выносливость, пластику, которая являются необходимыми качествами для современного человека. А также помогает развиваться в социальном и культурном направлении, что не мало важно в наш компьютерный век, где большинство молодых людей проводит за компьютером а не спорт зале или на спорт площадке. Малоподвижный образ жизни как известно ведет к массе заболеваний физических и психологических нарушений в растущем организме. Все это неизбежно приводит к отклонением и в обычной жизни делая молодого человека более отсталым в общественной жизни т.к нахождение в виртуальном мире изменяет его сознание в реальном мире, что конечно скажется в дальнейшей жизни.

**Актуальность** данной работы заключается в пользе приобретенных физических и психологических качеств во время занятий спортивными танцами для молодого развивающегося организма.

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

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

Школьный возраст – благоприятный период для развития физических

качеств. Если этого не происходит, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала можно считать упущенным. занятие брейк- дансом включает в себя развитие многих качеств и способностей. Но одно из главных это развитие координационных способностей.

Координационные способности - это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями.

Л. П. Матвеев координационные способности определяет как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

**Цель исследования** - влияние занятий брейк-дансом на развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования** - занятия в секции по брейк-дансу, направленные на развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – развитие гибкости и координации движений средствами занятий брейк-дансом

**Гипотеза исследования**- развитие и совершенствование гибкости и координации движений у детей школьного возраста будет осуществляться эффективнее, если наряду с занятиями физической культурой, дополнительно будут применяться занятия по спортивным танцам.

**Задачи:**

1. Обобщить анализ литературных источников по данной проблеме.
2. Обосновать эффективность развития физических способностей

посредством влияния спортивных танцев.

3. Экспериментально проверить эффективность влияния спортивных танцев на развитие координационных способностей и гибкость у детей школьного возраста.

**Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:**

1. Анализ научно-методической и специальной литературы по данной теме исследования.

2. Педагогический эксперимент.

3. Анализ, сравнение и обобщение результатов.

4. Тестирование

5. Методы математико-статистической обработки .

**В первой главе** описывается история Брейк-данса в России и в Мире и направления в брейк-дансе и влияние его на развитие физических качеств.

Брейк-данс – это уличный танец, одно из течений культуры хип-хоп. Сегодня выделяют два основных вида этого танца: нижний экстрим – танцор исполняет в основном акробатические и силовые трюки на полу; верхний брейк-данс – топ рок базируется на пластике тела: это фантастические перемещения тела в пространстве и фиксы, которые на первый взгляд противоречат всем законам физики и гравитации. Весь танец брейкинг пришёл из Нью-Йорка с юга Бронкса, кроме поппинга и локинга, которые пришли из Калифорнии. Брейкданс зарождался в конце 60-х годов, но принято считать, что как отдельный танец он сформировался к 1973 году. Впервые для широкой публики танец представил Джеймс Браун, так как в его шоу участвовали брейкданс-танцоры.

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 «Бреакин», «Бреакин 2—Электрик Бугалу » 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 «Ганцы 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.

Сейчас уровень Брейкеров в России достаточно высок. Наиболее известные команды «Ол зе Мост» (Москва), «БМТ» (Москва), «Предаторс»(Баксан, Нальчик), Top9(Питерская сборная из команды «Реактив», «Клинч Мастер» и свободных Питерских Би-Боев), Пионер Крю (Самара).

Брейк-данс, собственно, как танец представлен только одной формой —бреакинг (или би-боинг). 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.

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

Занятие — брейк - дансом 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 координационные способности
- 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

Также в первой главе освещен вопрос о гибкости и координации движений как о физических качествах, особенности развития этих качеств в младшем школьном возрасте при занятиях брейк-дансом.

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.

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.

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.

Координация движений - согласование во времени и пространстве работы отдельных мышечных групп, направленное на достижение определенного двигательного эффекта через преодоление, согласно Н. А. Бернштейну, избыточных степеней свободы двигательного аппарата.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от

рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4--6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений, двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий -- низкая. . (Блинов Н.Г., 2000 )

В возрасте 7--8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13--14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13--14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14--15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16--17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11--12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек

Также первая глава была посвящена вопросу о брейк-дансе как средстве развития гибкости и координации движений.



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.

Для развития гибкости используются различные комплексы упражнений.

Упражнения для развития координационных качеств первоначальные упражнения взяты из школьной программы и спортивной гимнастике, но в основном развитие начинается после изучения базовых движений в брейк – дансе, т.к начинается постановка танца и соединения верхнего и нижнего брейка со всеми направлениями. В самом танце заложена специфика развития координационных качеств из -за движений и постановки каждого выхода. Ведь это и акробатика и постоянная смена уровня, высоты и скорости движения танцора. И чем ломаней и непредсказуем танец тем больше шансов победить на соревнованиях и достичь высоких результатов .

Для развития координации движений тоже используют различные комплексы упражнений.

**Во второй главе описывается организация и проведение исследования.**

### **Организация и методы исследования.**

Проводилось исследование в школе №3 города Энгельса, Саратовской области. В исследовании участвовали две группы. Одна группа была экспериментальная, а вторая контрольная.

В сентябре месяце, каждого года проводится набор в секцию брейк-данса. Для исследования были проведены тесты на гибкость и координационные способности.

Тестовые задания включали в себя оценку гибкости и координации движений .

Поставленные задачи в исследовании требовали разнообразных методов, по которым можно всесторонне судить о состоянии данной проблемы, об изменениях в физическом развитии, становлении двигательных навыков, развитии физических качеств.

Решение поставленных в работе задач, осуществлялось следующими методами:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы:
  - анализ научно-методической литературы;
2. Методы педагогического обследования:
  - педагогические наблюдения;
  - педагогические контрольные испытания.
3. Экспериментальные методы:
  - тестирование.
4. Метод математической обработки материала.

В процессе исследования изучалась литература по данной проблеме. Анализ подвергалась литература по основам теории и методике физического воспитания. Кроме этого изучалась литература по физиологии спорта. Была изучена специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования.

Педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях тренировочных занятий.

Педагогические контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности участников эксперимента.

**Анализ полученных результатов и оценка эффективности используемых методов.**

Развитие физических качеств играет главную роль в процессе занятий брек-дансом. Все они очень важны, мы взяли наиболее важные это гибкость и координацию движений. С помощью проведенных тестов, в начале нашего эксперимента и в конце, были выявлены результаты изменений.

**Методика оценки и развития гибкости.**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость: активная - достигается за счет мышечных напряжений, пассивная – проявляется за счет приложения внешних сил.

### Тесты для оценки гибкости:

Таблица № 1

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

### Тесты для оценки координационных способностей:

Таблица № 2

№	Направленность задания	Тестовое задание	Уровни развития гибкости		
			Высокий	Средний	Низкий
1	Целостные двигательные действия	Челночный бег 3х10м за (сек)	9 с	10 с	11 с
		Три кувырка вперед	5	4	3

		(оценка)			
2	Определение комплексной реакции	Упражнение – ловля мяча (см)	7 см	8 см	9 см
4	Определение чувства равновесия	Стойка на одной ноге (сек)	10 с	8 с	6 с

### Результаты на оценку гибкости

#### Экспериментальная группа

1. Общий результат в начале эксперимента.

Высокий уровень – 23, 3%

Средний уровень – 40%

Низкий уровень – 36,7%

2.Общий результат в конце эксперимента.

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

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

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

#### Контрольная группа

1.Общий результат в начале эксперимента.

Высокий уровень – 27%

Средний уровень – 38 %

Низкий уровень – 35,5%

2.Общий результат в конце экспиремента.

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 экспериментальной группы показывают 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.

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

Проведение эксперимента состояло 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.

Результаты на оценку координации движений

Экспериментальная группа

1.Общий результат в начале эксперимента.

Высокий уровень – 23, 3%

Средний уровень – 40%

Низкий уровень – 36,7%

2.Общий результат в конце эксперимента.

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

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

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

Контрольная группа

1.Общий результат в начале эксперимента.

Высокий уровень – 27%

Средний уровень – 37,5%

Низкий уровень – 35,5%

2.Общий результат в конце эксперимента.

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 экспериментальной группы показывают улучшение координационных способностей 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.

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

Проведение эксперимента состояло 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 координационных способностей у контрольной группы также наблюдался, это прежде всего связано с развитием детей в процессе их жизнедеятельности, и занятиями физической культурой.

## Выводы

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 была проделана работа на выявление влияния брейк-данса на развитие гибкости и координации движений. В заключении можно сделать следующие выводы: Что у детей не занимающихся каким-то видом спорта, имеется показатель развития гибкости и координации движений, это говорит об уровне физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Сравнивая показатели занимающихся, и не занимающихся спортивными танцами видно значительную разницу в степени развития гибкости и координации движений у детей младшего школьного возраста .

Проведение эксперимента состояло из двух этапов, на первом этапе мы выявили большинство показателей ,они оказались среднего уровня. 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 группе объясняется физической подготовкой детей на уроках физической культуры.

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

- особая значимость гибкости и координации движений в различных видах жизнедеятельности, а также для физического развития школьников;
- возрастная предрасположенность детей младшего школьного возраста к развитию этих качеств ;
- направленное воспитание гибкости и координации движений обусловлены рядом анатомо- физиологических особенностей детей младшего

школьного возраста;

- специальные средства и методы, эффективно улучшающие гибкость и подвижность в суставах опорно-двигательного аппарата;

- большие педагогические возможности гимнастических упражнений, которые являются базовым средством повышения уровня развития гибкости и координации движений в процессе физического воспитания;

- особенности методики воспитания гибкости в младшем школьном возрасте.

Проанализировав полученные данные эксперимента, мы пришли к выводу что у детей занимающихся брейк-дансом наблюдается значительный прирост показателей развития гибкости и подвижности в суставах, а также развития координации движений по сравнению с детьми не занимающимися в секции спортивных танцев .



## Список использованной литературы

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. – М: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Аверченко, А.Т. Вопросы воспитания / А.Т. Аверченко; Художник А.М. Елисеев. - М.: ЭНАС-КНИГА, 2012.
3. Базарова, Н. П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие / Н. П. Базарова; Лань Изд-во, 2010.
4. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Г.В. Барчукова. - М.: КноРус, 2012.
5. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген; Предисл. П.Я. Гальперин. - М.: ЛИБРОКОМ, 2013.
6. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах - М: «Владос – Пресс». 2003. – 176 с.
7. Бекина С.И. Музыка и движение.- М: 1983
8. Бондаревская, Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д., 20с.
9. Брокгауз, Ф. А.Энциклопедический словарь [Текст]: Современная версия/ Ф. А. Брокгауз, И. А. Ефрон. - М: Изд-во Эксмо, 2002.
10. Васильева В.В. Физиология человека. – М: Физкультура и спорт, 1984 – 319 с.
11. Виленский Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.-М:2000.
12. Герасимова, Э.И. Методика работы с хореографическим коллективом : учебно-методическое пособие / Сост. Э.И. Герасимова, КОКК. - Киров, 2010.
13. Грачев О.К. Физическая культура. – М: ИКЦ «МарТ», 2005 – 464с.
14. Грейданус, Д.И. Здоровье и воспитание подростка: Полное практическое руководство для родителей / Д.И. Грейданус, Ф. Бэш; Пер. с англ. О.В. Полей [и др.]. - М.: Мартин, 2012.