

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

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ
16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БРЕЙК-ДАНСОМ**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 402 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Клейменычева Игоря Игоревича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

Введение

Актуальность исследования определяется возросшим общественным интересом к явлению клубного танца, в частности, брейк-данса, популярности и развитию различных форм досугового танцевального творчества. В России активную работу по развитию клубного движения осуществляют Общероссийская танцевальная организация (ОРТО), Федерация акробатического рок-н-ролла, Российская Федерация Хастла (РФХ), Российско-Американское Общество Социального Танца и другие.

Проблема исследования. Проблематика развития клубного танца вызвала широкий научный интерес. Отсутствуют научные исследования в области влияния занятий брейкингом на физическое состояние молодого поколения, а также разработки и внедрение научно обоснованных методик развития физической подготовленности, основанных на использовании элементов брейкинга.

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что в процессе физического воспитания молодежи возникло противоречие, суть которого заключается в назревшей потребности включения в общественную (социальную) жизнь новых танцевальных направлений, двигательных действий, отличающихся не только эмоциональностью, но и способные значительно повысить уровень физического подготовленности подрастающего поколения.

Актуальность и проблематика данного вопроса определили цель исследования.

Цель исследования – развитие и совершенствование физических качеств юношей 16-18 лет средствами брейк-данса.

Объект исследования – процесс физического воспитания юношей 16-18 лет.

Предмет исследования – двигательные действия брейкинга как средство развития физических качеств.

Задачи исследования:

1. Изучить историю возникновения стиля «брейк-данс», его основные понятия и стили.
2. Проанализировать основные двигательные действия брейкинга и классифицировать их по основным признакам.
3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность программы развития физических качеств юношей 16-18 лет средствами брейкинга.

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

- теоретический анализ научно-методической литературы и нормативных документов;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Гипотеза. Предполагалось, что разработка программы учебно-тренировочных занятий, с учетом классификации двигательных действий брейкинга, и ее внедрение в тренировочный процесс экспериментальной группы позволит развивать необходимые физические качества юношей, будет способствовать повышению их уровня физического состояния, а также окажет положительный эффект на общий уровень физической подготовленности.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, практических рекомендаций, библиографического списка, включающего 49 источников. Содержание работы изложено на 58 страницах, содержит 2 рисунка, 3 таблицы.

Основное содержание работы

На сегодняшний день брейкинг является одним из популярных видов молодежной танцевальной культуры, о чем свидетельствуют различные соревнования («битвы»), проводимые как в нашей стране, так и за ее пределами. Однако, не смотря на свою популярность и широкое распространение, этот вид двигательной активности не имеет достаточного научно-методического обоснования, хотя его элементы все чаще используются на занятиях по физическому воспитанию.

Период исследования (сентябрь 2015 года по март 2016 года) был разделен на три этапа и проводился на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» спортивная секция «Брейк-данс» (г. Саратов, Театральная площадь, д. 13).

На первом этапе (сентябрь 2015 г.) проводился анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Определялась гипотеза, осуществлялись постановка цели и задач, выбор объекта, предмета исследования и основных методов.

На втором этапе (октябрь 2015 г.) анализировались данные педагогического наблюдения, позволяющие оценить физическое состояние юношей, которые в свободное время посещали секцию «Брейк-данса». Также на данном этапе проводился анализ двигательных действий брейкинга, и разрабатывалась методика проведения занятий с юношами 16-18 лет экспериментальной группы.

На третьем этапе (ноябрь 2015 г. – март 2016 г.) для определения эффективности разработанной методики, проводился педагогический эксперимент.

Из числа юношей 16-18 лет, посещавших секцию по брейк-дансу МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи» и Art-Studio «Чердак», были сформированы относительно однородные по своему составу контрольная

(«КГ») и экспериментальная группы («ЭГ»), по 15 человек в каждой. В рамках исследования все группы занимались по существующим учебным программам «Дворца творчества детей и молодежи МУДО». В контрольной группе («КГ») занятия были основаны на выборе двигательных действий, когда инструктор объясняет и показывает занимающимся любое движение, по рекомендациям Т.С.Лисицкой.¹

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы («ЭГ») была внедрена разработанная методика, учитывающая классификацию двигательных действий брейкинга, направленная на развитие физических качеств и повышение уровня физического состояния танцоров.

Объем и интенсивность двигательной нагрузки для обеих групп были идентичными, занятия проходили 2 раза в неделю по 60 минут каждое.

В течение всего эксперимента учебные занятия проводились с использованием групповых и индивидуальных форм. На этапе первоначального освоения (октябрь-ноябрь 2015 г.) используемые средства и методы направлены на повышение функциональных возможностей организма, освоение простых и средней сложности двигательных действий «Top Rock», «Footwork», «Freeze's», а также снижение эмоционального напряжения занимающихся.

На этапе развития (декабрь 2015 г. – январь 2016 г.) средства и методы были направлены преимущественно на развитие общей выносливости, гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств, а также координационных способностей. Используя индивидуальные задания, танцы в кругу, дружеские состязания и работу в парах оказывалось воздействие на самооценку, снижение тревожности, общительность. На данном этапе предполагалось освоение техники движений «Powermove».

¹ Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений). М.: Физкультура и спорт, 2012. 99 с., ил.

На этапе совершенствования(февраль-март 2016 г.) предполагалось, преимущественно, развитие силовых, скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Совершенствование техники осуществлялось посредством выполнения различных комбинаций. Творческие задания, как, например, переход от одного движения к другому различными способами были направлены на развитие воображения. Участие в танцевальных конкурсах и выступления перед публикой, способствовало повышению уровня общей культуры и социального общения.

Для определения эффективности разработанной методики развития физических качеств юношей 16-18 лет средствами брейкинга изучались изменения показателей уровня физического состояния сформированных групп в течение всего периода эксперимента.

Тестирование исследуемых показателей в начале эксперимента не выявило достоверных различий среди юношей контрольной и экспериментальной групп.

Основываясь на полученных данных физического развития юношей контрольной группы, можно утверждать, что большинство исследуемых показателей контрольных тестов не претерпевают достоверных изменений на протяжении всего периода эксперимента. Так, «Прыжок в длину с места» показал следующие результаты в динамике: до эксперимента – 243 ± 3 см, после – улучшение среднего показателя по группе составило всего на 3 см ($P > 0,05$), прирост результата – 1,2%.

В силовом тесте «Подтягивание на высокой перекладине» показаны следующие результаты: до эксперимента – $9,8 \pm 0,9$ количество раз, после – $10,5 \pm 0,11$ раз ($P > 0,05$), прирост – 6,8%. Испытуемые контрольной группы после проведенного эксперимента выполнили в среднем на 0,7 раз больше подтягиваний, чем на предварительной стадии.

В тесте на координационные способности – «Три кувырка вперед» –

достоверные изменения не были выявлены. У юношей контрольной группы показали следующие результаты в динамике: до эксперимента – $10 \pm 0,04$ сек., после – $9 \pm 0,02$ сек., время выполнения данного контрольного теста улучшилось на 1 сек. ($P > 0,05$), прирост результата – 10%. В другом тесте на развитие координации улучшение показателей за период эксперимента составило 2,6%. Были показаны следующие результаты в динамике: до эксперимента – $7,6 \pm 0,13$ сек., после – $7,4 \pm 0,11$ сек., улучшение среднего показателя составило 0,2 сек. ($P > 0,05$).

Достоверные улучшения тестируемых показателей произошли только в трех контрольных тестах. Так, в беге 3000 метров зафиксированы результаты в динамике: до эксперимента – 814 ± 5 сек., после – улучшение показателя на 25 сек. – 789 ± 7 ($P < 0,05$), прирост результата составил 3%.

Также были протестированы юноши экспериментальной группы. Сравнительный анализ полученных данных показал, что результаты тестов ЭГ превосходят результаты аналогичных тестов юношей КГ.

Основываясь на полученных данных физического развития юношей экспериментальной группы, можно утверждать, что исследуемые показатели контрольных тестов – «Бег на 30 метров» и «Бег на 100 метров» – не претерпевают достоверных изменений на протяжении всего периода эксперимента. Так, «Бег на 30 метров» показал следующие результаты в динамике: до эксперимента – $4,6 \pm 0,16$ сек., после – $4,4 \pm 0,11$ сек., улучшение среднего показателя по группе составило 0,2 сек. ($P > 0,05$), прирост результата – 4,3%. В другом беговом тесте на 100 метров динамика результатов следующая: до эксперимента – $14,1 \pm 0,11$ сек., после – $13,9 \pm 0,09$ сек. ($P > 0,05$), прирост результата – 1,4%.

В процессе эксперимента у юношей ЭГ произошли достоверные ($P < 0,05$) изменения ряда показателей, а именно:

- общей выносливости (бег 3000 м) – 3,4%;

- силы мышц рук (подтягивание на перекладине) – 21% и (кистевая динамометрия)– 4,5%;
- скоростно-силовых способностей мышц ног (прыжок в длину с места) – 3,7%;
- челночный бег 3x10 м –6,6%.

Кроме того, в обеих группах отмечено улучшение гибкости ($P<0,05$). В контрольной группе улучшение произошло в среднем на 3,6 см, в экспериментальной группе в среднем на 6,9 см.

За время эксперимента произошли достоверные ($P<0,05$) изменения показателей в тесте «Стойка на одной ноге» в обеих группах, однако в экспериментальной группе изменения оказались более существенными – 27,1%, в контрольной группе – 17%.

В тесте «Три кувырка вперед» достоверные изменения произошли только у юношей экспериментальной группы – 36,4%. Время выполнения данного контрольного теста улучшилось на 3 сек.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования подтвердилась. А именно, предложенная программа учебно-тренировочных занятий, основанная на классификации двигательных действий брейкинга, и внедрение ее в тренировочный процесс экспериментальной группы позволило повысить уровень физического состояния испытуемых, а также оказало положительный эффект на общий уровень их физической подготовленности.

Заключение

1. Брейк-данс – это танцевальное направление хип-хоп культуры. Это танец, переросший в целую культуру и включающий в себя множество собственных стилей и элементов. Брейк включает в себя четыре основных направления:

- TOPROCK (Shuffle) – вертикальная работа ногами (стоя).

- Downrock (Footwork) – совокупность движений ногами, упираясь руками в пол. (sixstep и т.д.). В простонародье – «дорожки».
- Freezes (фризы или триксы) – фиксация бибоя в одном положении, на одной или двух руках, иногда с головой.
- Powermove – вращение, самые зрелищные элементы брейк данса. Имеются заимствования из гимнастики и акробатики. (windmill – гелик, вертолет), headspin, turtle, backspin, swipes и т.д.)

Условно движения брейка можно разделить на 2 типа:

- Движения верхнего брейк-данса.
- Движения нижнего брейк-данса.

Деление брейк-данса на верхний и нижний – весьма субъективно. Т.е. оно нужно скорее для восприятия.

На сегодняшний день брейкинг является одним из популярных видов молодежной танцевальной культуры, о чем свидетельствуют различные соревнования («битвы»), проводимые как в нашей стране, так и за ее пределами. Однако, не смотря на свою популярность и широкое распространение, этот вид двигательной активности не имеет достаточного научно-методического обоснования, хотя его элементы все чаще используются на занятиях по физическому воспитанию

2. Анализ содержания брейкинга в сравнении с различными направлениями гимнастики показал, что базовые движения этого танца целесообразно объединить в группы. Двигательные действия брейкинга целесообразно классифицировать по признакам:

- направление брейкинга, к которому относятся используемые движения;
- положение тела занимающегося по отношению к опоре во время выполнения движения (на опоре, без опоры)
- по степени сложности (простые; средней сложности; сложные; повышенной сложности).

3. Разработанная методика, основанная на классификации двигательных действий брейкинга, состояла из трех этапов:

- первоначального освоения;
- развития;
- совершенствования.

Каждый из этапов предполагает решение следующих задач:

- развитие необходимых физических качеств;
- обучение двигательным действиям брейкинга.

Основными средствами разработанной методики стали движения брейкинга, последовательность изучения которых, выстроена в соответствии с разработанной классификацией.

Разработанная методика позволяет развивать необходимые физические качества юношей 16-18 лет, способствует повышению их уровня физического состояния. Так, в процессе эксперимента у юношей экспериментальной группы в сравнении с результатами контрольной группы произошли достоверные ($P < 0,05$) улучшения следующих показателей:

Таким образом, разработанная методика развития физических качеств оказывает положительное влияние на уровень физического состояния юношей 16-18 лет, занимающихся брейк-дансом, что благоприятно отражается на их здоровье.