

**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 БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 517 группы  
по направлению 44.03.01 подготовки Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Жулидова Анатолия Юрьевича  
Института физической культуры и спорта

Научный руководитель  
старший преподаватель  
\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Молодиченко Т.А.

Заведующий кафедрой теоретических  
основ физического воспитания  
доцент, к.м.н.  
\_\_\_\_\_

Беспалова Т.А.

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

## Введение

С каждым годом в нашей стране все больше молодых людей отдают свои предпочтения тому или иному танцевальному направлению, как одному из способов получения положительных эмоций, развития и поддержания на должном уровне своих физических качеств и проведения здорового досуга.

**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.

В последние десятилетия брейк-данс, выдлившись из широко распространенного в сфере досуга и культуры социального (общественного) танца, превратился в особое направление социально-культурной деятельности, мощный пласт культуры, специфическую досуговую общность, развитие которой проявляется в деятельности танцевальных клубов, школ и студий, где занимаются представители разных социальных и возрастных категорий. В Саратове клубные танцы преподают в различных спортивных секциях и танцевальных клубах, самым успешным клубом по уличным танцам является SarFreeStayle.

Парадоксальным остается тот факт, что большинство внедряемых в общественную (социальную) жизнь танцевальных направлений ориентировано преимущественно на девушек, хотя юноши проявляют большой интерес к различным современным направлениям танцев, к числу которых относится брейкинг (брейк-данс).

Однако не все из популярных у молодежи направлений современной танцевальной культуры имеют какое-либо научно-методическое обоснование, в том числе классификацию элементов. Подобное обстоятельство требует особого внимания со стороны специалистов, т.к. разработка классификации

неразрывно связана с методикой обучения, поскольку позволяет определить относительную трудность упражнений и установить наиболее рациональную последовательность их изучения<sup>1</sup>.

**Проблема исследования.** Проблематика развития клубного танца вызвала широкий научный интерес. Не случайно вопросы развития данного социально-культурного явления рассматривались на научных конференциях различного уровня. В последние годы появились исследования, посвященные теории и методике подготовки педагогов-хореографов, теоретическим и методическим основам пластико-хореографической подготовки специалистов социально-культурной деятельности. 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.

**Научная новизна.** Проведен анализ основных двигательных действий брейкинга, обоснована их классификация по различным признакам. Разработана, с учетом классификации двигательных действий брейкинга, методика развития физических качеств и свойств личности молодежи 16-18 лет.

## Основное содержание работы.

**Первая глава** нашего исследования посвящена изучению истории возникновения стиля «брейк-данс», его основным понятиям и стилям, анализу основных двигательных действий брейкинга и классификации их по основным признакам.

Брейк-данс – танец, переросший в целую культуру и включающий в себя множество собственных стилей и элементов.

Культура, искусство, танец, вращение, движение, экстрим - термины, описывающие брейк-данс.

Брейк включает в себя четыре основных направления <sup>2</sup>:

1. TOPROCK (Shuffle) – вертикальная работа ногами (стоя). Этот танец очень индивидуален, так как каждый танцор придумывает себе свои toprock.

2. Downrock (Footwork) – совокупность движений ногами, упираясь руками в пол. (sixstep и т.д.). В простонародье – «дорожки». Переход из Топрока в Даунрок называется Godown.

3. Freezes (фризы или триксы) - фиксация бибоя в одном положении, на одной или двух руках, иногда с головой. (например chair, airbaby, флажок и т.д.)<sup>3</sup>.

4. Power move – ключевое слово этого направления - вращение, самые зрелищные элементы брейк данса. Имеются заимствования из гимнастики и акробатики. (windmill – гелик, вертолет), headspin, turtle, backspin, swipes и т.д.)

Деление брейк-данса на верхний и нижний – весьма субъективно. Т.е. оно нужно скорее для восприятия. Такие направления, как Electric Boogie, Robot, Locking, Popping и т.д. – это не би-боинг. Это все Funky Styles. Фанки Стайлз – это отдельное семейство хип-хоп танцев.

---

## Движения брейк-данса

Условно движения брейка можно разделить на 2 типа:

1. Движения верхнего брейк-данса (Танец стоя на ногах).
2. Движения нижнего брейк-данса (Танец в партере).

**Вторая** главанашего исследования посвящена разработке и экспериментальному обоснованию эффективности программы развития физических качеств юношей 16-18 лет средствами брейкинга.

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<sup>4</sup>.

Период исследования (сентябрь 2017 года по март 2018 года) был разделен на три этапа и проводился на базе Муниципального учреждения культуры «Клуб Увек» г.Саратов, ул.Увекская 108б.

На первом этапе(сентябрь 2017 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 2017 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 2017 г. – март 2018 г.) для определения эффективности разработанной методики, проводился педагогический эксперимент.

Из числа юношей 16-18 лет, посещавших секцию по брейк-дансу, 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 МУК «Клуб Увек». В контрольной группе («КГ») занятия были основаны на выборе двигательных действий, когда инструктор объясняет и показывает занимающимся любое движение, по рекомендациям Т.С.Лисицкой.<sup>5</sup>

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 процессе педагогического эксперимента были использованы контрольные тесты, целью которых являлось определение эффективности предложенной нами методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности юношей 16-18 лет.

В исследовании нами использовались следующие контрольные тесты.

- 1. Челночный бег 3x10 метров.**
  - 2. Бег 30 метров.**
  - 3. Бег 100 метров.**
  - 4. Бег 3000 метров.**
  - 5. Подтягивание на перекладине.**
  - 6. Прыжки в длину с места.**
  - 7. Кистевая динамометрия.**
-

8. Наклон вперед со скамейки из положения стоя.

9. Три кувырка вперед.

10. Равновесие на одной ноге.

**Таблица 1. Методика, направленная на развитие физических качеств юношей 16-18 лет средствами брейкинга**

<b>Основные задачи</b>	<b>Формы, средства и методы</b>
<b>Этап первоначального освоения (октябрь-ноябрь 2017 г.)</b>	
1. Развитие физических качеств (преимущественно выносливость). 2. Обучение движениям «Top Rock», «Footwork» и «Freeze's».	<b>Общие:</b> средства и методы общей физической подготовки (беговые и прыжковые упражнения, наклоны, махи и др.). <b>Специальные:</b> движения «Top Rock» (на опоре, без вращения); движения «Footwork» (на опоре без вращения); проведение занятий под музыкальное сопровождение.
<b>Этап развития (декабрь 2017 г. – январь 2018г.)</b>	
1. Развитие физических качеств (преимущественно выносливости; гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств; координационных способностей). 2. Освоение техники движений «Power move».	<b>Общие:</b> средства и методы общей физической подготовки (наклоны, приседания и др.); стойки и упоры; работа в парах. <b>Специальные:</b> движения «Top Rock» (с полусогнутыми ногами); движения «Footwork» (на опоре без вращения и с вращением); движения «Freeze's» (на опоре без вращения); движения «Power move» (на опоре с вращением); индивидуальные задания; дружеские «джемы»*, «баттлы»**.
<b>Этап совершенствования (февраль-март 2018г.)</b>	
1. Развитие физических качеств (преимущественно силовых, скоростно-силовых качеств; координационных способностей). 2. Совершенствование технической подготовленности.	<b>Общие:</b> соревновательный и игровой методы выполнения упражнений. <b>Специальные:</b> творческие задания; дружеские «джемы», «баттлы»; выступление на публике; участие в танцевальных конкурсах.

**Примечание:** \* – танцы в кругу без соревновательных действий



\*\* – «битвы», состязания

В течение всего эксперимента учебные занятия проводились с использованием групповых и индивидуальных форм. На этапе первоначального освоения (октябрь-ноябрь 2017 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 2017 г. – январь 2018 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 «Power move».

На этапе совершенствования (февраль-март 2018 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.

## Заключение

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:

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

- координационных способностей: челночный бег 3x10 метров – на 6,6%, три кувырка вперед – 36,4% и равновесие на одной ноге – 27,1%;
- 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%;
- гибкость: наклон вперед со скамейки – 40%.

В контрольной группе большинство исследуемых показателей тестов не претерпевают достоверных изменений на протяжении всего периода эксперимента.

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.