

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
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 СИЛЫ У
ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Митрякова Георгия Вячеславовича

Научный руководитель

Ст. преподаватель
подпись, дата

_____ Е.Н. Щербакова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент
подпись, дата

_____ Т.А. Беспалова

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время все более отчетливо проявляется тенденция к развитию интереса школьников к новым видам спорта. Брейк-данс-это, несомненно, новый вид спорта, который характеризуется экстремальными развлечениями. Брейк-данс благотворно влияет на организм и развивает хорошую физическую форму: гибкость, выносливость, пластичность - необходимые качества для современных танцоров. И польза этих качеств для развивающегося организма описана во многих работах по спортивной медицине.

Брейк-данс-это танец, где могут взаимодействовать несколько участников одновременно. В брейк - дансе с точки зрения спортивных танцев - мужские партии подразумевают использование таких качеств, как сила, уверенность, ясность, а женские партии больше ориентированы на демонстрацию пластичности, динамики, легкости - более характерных для женского тела.

Брейк-данс относится к сложным видом спорта, никаких результатов, выраженная в секундах, метрах, и т. д. - основные показатели уровня мастерства является эстетическое впечатление от танца в зале. Необходимым возрастом для начала занятий брейк-дансом является младший школьный возраст, так как важнейшими особенностями возрастного развития детей младшего школьного возраста является:

- относительное равномерное развитие опорно-двигательного аппарата
- большая подвижность суставов
- высокая эластичность связочного аппарата
- достаточная естественная гибкость позвоночного столба
- незавершенные процессы окостенения.

Физическое качество - сила не является основой для танца, но без надлежащей силовой подготовки значительного прогресса в танце достичь невозможно. Поэтому в брейк - дансеразвитие силовых способностей необходимо для совершенствования возможностей тела, для более зрелищного исполнения сложно-координационных движений и контроля над своим телом. Хорошая физическая подготовка значительно обогащает и расширяет возможности движения танцора, позволяет освоить новые сложные формы технического действия.

Объектом исследования-учебно- тренировочный процесс по брейк-дансу

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

Цель исследования-выявить влияние брейк-данса на развитие силы в младшем школьном возрасте.

Задачи:

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

Методы исследования:

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

Гипотеза: предполагается, что занятия брейк-дансом эффективно развивают силовые показатели у детей младшего возраста.

1.3 Влияние брейк-данса как спорта на развитие физических качеств

Нижний брейк-данс яркий, зажигательный, энергичный танец с элементами акробатики, гимнастики, а также различными элементами, взятыми из разных видов спорта. Занятия брейк-дансом требуют определенного физического развития. Каждый молодой человек со средним физическим развитием и допущенные по состоянию здоровья, может добиться результатов в этом танце. Для девочек ситуация немного сложнее, как правило, они не так физически развиты, как парни, поэтому для них процесс обучения будет проходить медленнее, но это не исключает возможности неплохого развития. В процессе занятиями брейк-дансом формируется следующее:

- развивает силу и гибкость
- улучшает телосложение, делает человека стройным и подтянутым
- создаёт ощущение физического и психического расслабления
- улучшает координацию движений
- развивает чувство ритма
- способствует развитию грациозности элегантности, свободы движений
- повышает физическую работоспособность
- позволяет более успешным совершенствуется в других видах спорта
- обогащает защищает знания о спорте и спортивном отдыхе
- прививает знания собранности

Основным физическим качествам относятся: сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость. Сила - один из самых ценных моторных навыков брейк - дансе, с ним может поспорить разве что гибкость.

Отсюда возникает два вопроса : «Какую физическую подготовку должен иметь танцор брейк - данса?», «А как развить физические способности начинающего танцора?». В принципе ответом на эти вопросы и посвящена моя дипломная работа.

Каждый может начать занятие брейк-дансом, независимо от уровня физического развития. Но чтобы быть успешным и развивать уверенность, физическая подготовка должна проводиться постоянно и комплексно.

Неотъемлемой частью физической подготовки является силовая подготовка, эта часть физической подготовки очень важна. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Специальные упражнения в брейке, следует рассматривать отдельно с достаточным временем для подготовки. Начинаящий танцор должен быть хорошо натренирован в области шеи, запястьях кистей рук, мышц трицепса, мышц брюшного пресса.

Сила - это способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Определение силы как физического качества отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечнососудистой системы. Недостаточный уровень силовых способностей у спортсменов - танцоров приводит к травмам, а также к несовершенной технике. В последствии это пагубно сказывается на спортивных достижениях в целом. Поэтому сила - одно из важнейших физических качеств, которому необходимо уделять должное внимание, особенно в младшем возрасте.

Сила - представляет из себя способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему при помощи мышечных усилий. Хотя данное определение включает в себя такие слова как мышечные усилия, все же сила всецело зависит не только от мышц.

Поскольку ситуация интересная позволю себе привести цитату Юрия Витальевича Верхошанского на этот счёт - «силовые способности непосредственно проявляющиеся величине рабочего двигательного усилия, обеспечивается целостная реакция организма, связанные с мобилизацией психических качеств, функции моторной мышечной вегетативных гормональной и другие его физиологических систем поэтому силовые способности нельзя сводить элитарному понятию «сила мышц», то есть только механической характеристики их сократительных свойств».

Вот по этой причине сила - это не только сила мышц так как на силу влияет ещё большое количество функций и систем организма. Если говорить о проявление силы человеком, можно сказать о том что сила может быть статической, когда она проявляется мышцами без изменения и длины. Сила может быть преодолевающей - когда мышцы соответственно уменьшается или сокращаются в своей длине, сила может быть уступающей, когда мышцы работают в выступающим режиме и соответственно увеличивают свою длину.

Влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы

- собственно мышечные факторы(сократительные свойства мышц зависящие от соотношения белых (быстрые) и красных (медленные) мышечных волокон);

- активность ферментов мышечного сокращения;

- мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы

- физиологический фактор и масса мышц;

- качества межмышечной координации.

Центральные нервные факторы - это интенсивность (частота)эффektorных импульсов, посылаемых к мышцам в координации их

сокращений расслаблений трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

Различают собственно силовые способности и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые, ловкость, силовая выносливость). в соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу. Статическая сила например когда человек осуществляет давление рукой в стену или в неподвижную опору понятно что по мере увеличения силы она достигнет своих максимальных значений и будет относительно неизменной в некоторый промежуток времени.

Статическая сила характеризуется следующими особенностями проявления:

- напряжение мышц за счёт активных волевых усилий человека - активная статическая сила.

- попыткой внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряжённую мышцу - пассивная статическая сила.

Скоростно-силовые способности - непредельные напряжение мышц проявляемые необходимой, с максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающие предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например и толкание в прыжках в длину или в высоту с места и с разбега).

К скоростно-силовым способностям относят:

- Быстрая сила

- Взрывная сила

Быстрая сила - непредельноенапряжениемышц, проявляемые в упражнениях, выполняемых значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила - способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и.т.д.). Взрывная сила характеризуется двумя компонентами:

- стартовой силой
- ускоряющей силой

Стартовая сила-это способность мышц быстро развивать рабочую силу в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила-способность мышц увеличивать скорость движения в условиях их первоначального сокращения.

1.5 Методы развития силы у детей младшего школьного возраста

С учетом возможностей детей школьного возраста существуют три основных задачи:

Первая задача-общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается с помощью выборочных силовых упражнений. Их объем и содержание важны здесь. Они должны обеспечивать пропорциональное развитие различных групп мышц. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами

движения, но и своеобразным периферическим сердцем, которое активно способствует кровообращению, особенно венозному.

Вторая задача-разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений). Эта задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Третья задача-создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Силовые тренировки могут проводиться в процессе общей физической подготовки (укрепление и поддержание здоровья, совершенствование форм телосложения, развитие силы всех групп мышц) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех групп мышц, которые важны при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждой из этих областей, есть цель, которая определяет конкретные условия для развития силы и задачи, которые необходимо решать на основе этих условий.

Выбирая упражнения, необходимо учитывать эти задачи. Прежде всего, работа по развитию силовых качеств должна строиться в соответствии с общими дидактическими принципами: градуализмом, доступностью, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Мышечная сила-одно из важнейших физических качеств, которое является способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Без достаточной силы невозможно овладеть спортивным снаряжением, так как уровень его развития во многом определяет скорость, выносливость и ловкость.

С помощью специальных силовых упражнений можно улучшить способность мышц максимально сокращаться в различных условиях.

Дети любят соревноваться в силе: кто больше подтянется, сделает больше изгибов и растяжек в фокусе на полу, покажет больше силы на динамометре запястья, поднимет больше веса. Часто в этих соревнованиях победителем становится тот, у кого большой вес тела.

Если для тренировки гибкости в условиях дома не требуется, по сути, никакого оборудования, то для развития силы детей необходимо иметь дома простое оборудование: гантели различного веса, детандеры, мешки с песком (весом от 5 кг и выше). Помимо снарядов для развития силы вы можете использовать свой собственный вес тела и вес тела партнера: выполнение сгибание и разгибание в упоре, подтягивания на турнике, приседания с партнером на плечах, стоя у стены, бросая шарики микстуры, камни и т. д. Все это позволяет всем семьям заниматься силовыми упражнениями.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на две большие группы. Первый включает упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с гирями эффективны тем, что их можно использовать для различных целей. Используя их, можно воздействовать как на большие группы мышц, так и на более мелкие. Эти упражнения могут быть облегчены или усложнены в зависимости от подготовки ребенка. Вторая группа состоит из упражнений, отягощенных весом собственного тела, таких как ползание, лазание, прыжки.

Из всех упражнений для детей в первую очередь подойдут упражнения динамического характера, связанные с толканием и метанием подвесных предметов, а также упражнения, связанные с поднятием собственного веса - различные прыжки, приседания, лазание и ползание. Все эти упражнения не только способствуют развитию силы, но и улучшают скорость, выносливость.

Необходимо правильно оценивать силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны

соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке.

Также важен темп упражнений: чем он выше, чем меньше повторений, тем дольше пауза для отдыха.

Дети младшего школьного возраста до сих пор плохо справляются со стрессом, и в частности с расслаблением. Поэтому необходимо заполнять паузы между повторениями, чтобы обеспечить смену работающих мышц.

В силовых упражнениях предпочтение отдается горизонтальному и наклонному положению тела. Эти положения тела облегчают работу сердечно-сосудистой системы и позвоночника, снижают артериальное давление во время физических упражнений.

В процессе воспитания силовых способностей у детей используются две большие группы методов: Общепедагогические, включающие вербальные и визуальные методы, и практические, включающие методы строго регламентированных упражнений, игровые и соревновательные.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация исследования состояла из нескольких этапов подготовки:

1. Изучение и поиск литературных источников (литература, интернет ресурсы и.т.д.);
2. Педагогический эксперимент (показатели силовых качеств, упражнения для определения этих самых показателей);
3. Анализ, подведение итогов эксперимента (обобщение результатов эксперимента).

Для данного эксперимента было изучено множество литературных источников, использовались ресурсы интернета, а так же практическая информация от тренеров. Задания включали в себя оценку силовых качеств детей младшего школьного возраста. Анализ проводился в начале и в конце учебного года. в качестве измерения силы использовался динамометр.

В эксперименте принимали участие 3 группы:

1. Младшая (начальная) группа это дети, которые занимаются первый год,
2. Средняя группа - это дети которые занимающиеся 1.5 - 2 года обучения.
3. Старшая группа - это дети занимающиеся уже более 3 лет.

Педагогический эксперимент проводился в г. Саратов в СОЦНТ им. Руслановой. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1.5 часа.

Следующим этапом был анализ, подведение итогов, обобщение результатов полученных в практике.

В эксперименте использовались тесты для определения силовых способностей учеников 3 групп, в начале и в конце учебного года.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно - методической литературы, а так же проведенный мною эксперимент, позволил подробно раскрыть тему брейк - данс как средство развития силы у детей младшего школьного возраста, а так же изучение брейк - данса как танцевального направления, и нового вида спорта. Была проделана большая работа на определение влияния брейк - данса на развитие силы. А так же были выполнены задачи:

– изучена рекомендация научно-методической литературы по вопросам методики развития силы у школьников младшего школьного возраста;

– в теоретической части работы рассмотрены средства и методы подготовки юных спортсменов, физиологические особенности в тренировках по спортивным танцам;

– проведены следующие исследования и статистическая обработка полученных данных: сравнительный анализ динамики показателей силовых качеств детей 3 возрастных групп, занимающихся брейк - дансом в течении года;

– сформирован библиографический список литературы по теме выпускной квалификационной работы.

– сформулированы выводы по изученной теме: Период начала занятия спортом наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и особенно его физических качеств. Поэтому необходима комплексная система развития физической подготовленности юных спортсменов. В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности ребенка раскроются полностью не причинив вреда растущему организму. Этому может способствовать индивидуальный подход, контроль и обеспечение соответствующего состояния здоровья, уровней физической подготовленности и двигательной активности. Именно в процессе физического развития ребенка необходимо соблюдать преемственность целей, задач, содержания, методов и форм работы, в том числе и в определении физической подготовленности детей.

В заключении можно сделать соответствующие выводы:

У детей младшего школьного возраста, которые занимаются брейк - дансом имеется показатель уровня силы больше чем у детей которые не занимаются, причем результат заметен на примере конкретных групп: начальной и базовой и профессиональной подготовки. Очевидно что спортивные танцы укрепляют силу, а так же очень хорошо развивают другие физические качества такие как ловкость скорость, гибкость.

На занятиях по брейку я применял практический и теоретический методы работы, упражнения на наглядном примере. Реализован принцип «от

простого к сложному». Каждое занятие проходило через разбиение, сложного танцевального движения на составные части, с последующим углубленным изучением этого движения через повторение. Исходя из опыта работы, были сделаны соответствующие выводы, извлечены полезные навыки, на протяжении всего учебного года.

Брейк - данс укоренился в массовой культуре очень глубоко, в скором времени это станет «обычным» школьным нормативом, например исполнить какой либо «фриз» на зачете и.т.д. Так как его польза, как и польза любого спортивного танца уже доказана на практике. Помимо силовых способностей как было отмечено, брейк - данс является отличным методом для развития силовой выносливости, так как занятие танцами повышает выносливость в разы, нормализует кровообращение, и даже улучшает умственные способности. Нельзя не сказать о том что брейк как профессиональное направление требует правильного подхода к тренировочному процессу, поэтому, необходимо иметь тренера, который правильно направит тебя, чтобы избежать ненужных травм и бесполезной траты сил и времени.

В настоящее время существует множество танцевальных школ, в которых детей любого возраста могут обучить брейку, а так же много профессиональных тренеров, которые в свое время учились сами, через собственные ошибки методом пробы и.т.д. При том что в самом направлении существует не мало «под - направлений» где способности каждого ребенка будут учтены, для достижения наибольшего результата.

Учитывая что брейк - данс с 2016 года стал официально спортом, а в 2018 году в Буэнос - Айресе проведены первые Юношеские Олимпийские игры, важно отметить его значимость. Если раньше весь танец держался на самоучках с улицы, танцующих на «кордонке», то сейчас это уже полноценное направление, приобретающее все больше популярности среди молодежи. Направление, которое пропагандирует здоровый образ жизни, спорт, моральную ценность.