

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНОШЕЙ 16 – 18 ЛЕТ  
СРЕДСТВАМИ БРЕЙК - ДАНСА »**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Филиппова Артема Сергеевича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

## Введение

Современный мир предлагает массу спортивных увлечений или занятий, связанных с физическим, духовным и культурным развитием. Любопытно, но на фоне огромного количества новых форм досуга и развития, древнее искусство танца не только не теряется, но впитывая новые веяния, трансформируется в большее совершенство и приобретает себе все новых и новых поклонников.

Чем для человека хорош танец?

- Умение хорошо танцевать и хорошо владеет собственным телом практически тождественны. Кроме того, танцы вполне обосновано претендуют на призовое место в рейтинге наилучших средств избавления от лишнего веса.

- Нет никакого секрета в том, что дыхательная гимнастика также является одним из факторов долгой и здоровой жизни. Но, это тоже неотъемлемое свойство танца.

- Танцевальные упражнения задействуют в работу практически все группы мышц. Стоит ли говорить о пользе замещения целлюлитных отложений «бронзой мышц», по выражению Маяковского.

- Танцы в любом своем проявлении способствуют радикальному улучшению моторики, координации и баланса. Это хорошо и само по себе и по соображениям снижения травмоопасности от неожиданных падений, вполне возможных на работе и в быту.

- Танцы оказывают несомненно благотворное влияние на суставы. Есть определенный секрет в том, что танец укрепляет суставы, при этом, не перегружая их.

Наконец, хотя современное время не является «темным» или ужасным, но стрессов и нервных перегрузок предоставляет землянам вполне с избытком. Пользу же танца как средства разрядки перенапряжения и улучшения настроения невозможно переоценить.

Возможно в этом «секрет» того обстоятельства, что все больше молодых россиян отдают свои предпочтения тому или иному танцевальному направлению, получая взамен развитие физических качеств, заряд бодрости, отличного настроения и интересного досуга.

Брейк-данс, появившийся в США в начале 60-х годов прошлого века, с середины 80 годов приобрел взрывное распространение по всему миру. Уличный танец, подражающий рваным и несколько неуклюжим действиям первых массовых роботов в сплаве с акробатическими элементами быстро стал заметным явлением в танцевальном мире. Интересно, что хотя в отечественном танцевальном обществе у нового направления немедленно появились горячие поклонники, в массовом порядке брейк-данс россияне «распробовали» только к 2000 году, когда танец, образно говоря, пошел в широкие народные массы. С тех пор, интерес к танцу остается высоким, а отечественные команды вполне заметны и уважаемы на площадках международных состязаний. И, даже если амбиции занимающихся брейком не устремляются до высот международных пьедесталов, с поклонниками танца всегда хорошая физическая форма и отличное настроение. Ведь человеку жизнь дается всего раз, и вполне неплохо пройти ее в танце.

**Актуальность исследования** определяется минимальной методологической проработанностью вопросов развития общих физических качеств спортсменов средствами брейк- данса, а так же высоким уровнем общественного интереса к танцевальной культуре, в частности к брейк-дансу.

В России активную работу по развитию клубного движения осуществляют Общероссийская танцевальная организация (ОРТО), Федерация акробатического рок-н-ролла, Российская Федерация Хастла (РФХ), В последнее десятилетие брейк-данс, выделился из широко распространенного в сфере досуга и культуры социального (уличного) танца. Он трансформировался

в особое направление социально-культурной деятельности, своеобразный и во многом редкий пласт культуры, специфическую досуговую общность.

В Саратове клубные танцы преподают в спортивной секции «Брейк-данс» в студии танца «FRESH» (Волжская ул., д. 28), а также в Art-Studio «Чердак» (ТК «Манеж»), и ряде других танцевальных коллективов, студенческих объединениях.

Большинство внедряемых в социальную жизнь танцевальных направлений ориентировано преимущественно на девушек или возрастные пары, а вот (брейк-данс) все таки более популярен у юношей. Более того, многие элементы брейк- данса требуют достточно выносливовго тела, иначе данный танец становится крайне травмоопасным. Такой низкий интерес к класическим танцам, разумеется грустен, так как стоит помнить о том, что занятия танцами были обязательной программой для офицерского корпуса и танец преподавался в военных училищах наравне с владением оружием и военными науками. Однако современное время диктует свои реалии. И танец притерпел свои видоизменения.

Можно также отметить, что научно-методическому исследованию подвергаются далеко не все направлений современной танцевальной культуры. Частично это можно объяснить крайней молодостью значительного количества «культурных пластов» современно танца.

Интересно также то, что «белые пятна» в научном исследовании современной танцевальной культуры распространяются даже на имеющую фундаментальное значение классификацию элементов. Для специалистов это означает полное отсутствие методики обучения, поскольку любой систематический подход к обучению требует разделить общую задачу на связанные этапы – упражнения, оценить сложность каждого упражнения,

выдать рекомендации по оптимальному уровню базисной подготовки и установить наиболее рациональную последовательность их изучения<sup>1</sup>.

Нельзя сказать, что развитие клубного танца не вызвала в научном сообществе никакого интереса. Так, например проблематика танцев рассматривалась на научных конференциях, например «Хореографическое образование на стыке веков» (Москва, 2005), «Хореографическое искусство и образование в XXI веке: традиции, проблемы и перспективы развития» (Тамбов, 2014). Отмечается ряд исследований в областях методик подготовки педагогов-хореографов и обучения методическим основам пластико-хореографической подготовки. Тем не менее, не отмечено ни одно исследование, посвященное влиянию занятий брейк-дансом на физические качества занимающихся. Точно также отсутствуют обоснованные научно методики физической подготовки и воспитания качеств, в основе которых лежат элементы брейкинга.

Из изложенного выше видно определенное противоречие востребованности в обществе новых танцевальных направлений и отсутствия возможности качественного включения в общественную (социальную) жизнь новых танцевальных направлений. Стихийность увлечения подобное качество не обеспечивает, а для планомерного стимулирования процесса вовлечения – не хватает научно обоснованных рекомендаций. Соответственно, для общества есть риск недостаточного улучшения эмоционального состояния его членов, вместе с упущенными возможностями повысить уровень физического подготовленности подрастающего поколения.

Актуальность и проблематика данного указанных выше вопросов определили цель настоящего исследования.

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

---

<sup>1</sup> Сомкин, А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: автореф. дис... док. пед. наук (13.00.04). СПб.: СПбАФК им. П. Ф. Лесгафта 2013. С. 12.

**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 подтвердить эффективность программы развития физических качеств юношей 16-18 лет.

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

- анализ имеющейся по интересующим вопросам научно-методической литературы, информационных источников и нормативных документов;
- педагогическое наблюдение;
- исходное тестирование;
- педагогический эксперимент;
- итоговое тестирование и обработка его результатов методами
- 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.

## Основное содержание работы

На сегодняшний день брейкинг является одним из популярных видов молодежной танцевальной культуры, о чем свидетельствуют различные соревнования («батлы»), 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>2</sup>.

Период исследования (август 2020 года по март 2021 года) был разделен на три этапа.

На первом этапе (август 2020 г.) проводился анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Определялась гипотеза, осуществлялись постановка цели и задач исследования, выбор объекта, предмета исследования и основных методов.

На втором этапе (сентябрь 2020 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 (октябрь 2020 г. – февраль 2021г.) для деления эффективности разработанной методики, проводился контрольный замер показателей юношей.

Из числа юношей 16-18 лет, посещавших секцию по брейк-дансу, были сформированы относительно однородные по своему составу контрольная

---

2 Кудрявцева, Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью: автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04). М.: ВНИ- ИФК, 2012. С. 8.



(«КГ») и экспериментальная группы («ЭГ»), по 10 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.<sup>3</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.** *Оборудование:* секундомер, фишки/разметка на полу. *Описание.* Испытуемый занимает исходное положение у линии старта. По команде тренера «Марш!» он принимает положение высокого старта: ноги, руки и туловище в полусогнутом состоянии, одна рука и одна нога слегка заведены назад. Испытуемый пробегает дистанцию 30 метров (3x10м). *Результат.* Фиксируется время выполнения двух попыток. В протокол заносится время лучшей попытки. *Общие указания и замечания.* Разметка осуществляется посредством фишек или мелом на полу. Испытуемый пробегает дистанцию несколько раз, преодолевая ее тем самым в прямом и обратном направлении. На конечном отрезке он должен оббежать препятствие (фишку)

---

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

или коснуться ногой земли за размеченной линией. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

2. **Бег 30 метров.** *Оборудование:* секундомер. *Описание.* Испытуемый занимает исходное положение у линии старта. По команде тренера «Марш!» он принимает положение высокого старта: ноги, руки и туловище в полусогнутом состоянии, одна рука и одна нога слегка заведены назад. Испытуемый пробегает дистанцию 30 метров. *Результат.* Фиксируется время выполнения двух попыток. В протокол заносится время лучшей попытки. *Общие указания и замечания.* Выполняется с высокого старта. В забеге принимает участие один человек. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

3. **Бег 100 метров.** *Оборудование:* секундомер. *Описание.* Испытуемый занимает исходное положение у линии старта. По команде тренера «Марш!» он принимает исходное положение. Испытуемый пробегает дистанцию 100 метров. *Результат.* Фиксируется время выполнения двух попыток. В протокол заносится время лучшей попытки. *Общие указания и замечания.* Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие один человек. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

4. **Бег 3000 метров.** *Оборудование:* секундомер. *Описание.* Испытуемый занимает исходное положение у линии старта. По команде тренера «Марш!» он пробегает дистанцию 3000 метров. *Результат.* Фиксируется время выполнения одной попытки. *Общие указания и замечания.* В забеге принимает участие один человек. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

5. **Подтягивание на перекладине.** *Описание.* Испытуемый берется за перекладину широким хватом (руки на перекладине должны располагаться шире плеч на 20-25 сантиметров). Повиснув на перекладине и максимально расслабив всё тело, должны быть напряжены только предплечья, отвечающие за прочный хват – это положение будет нижней точкой упражнения. По команде тренера «Марш!» испытуемый, сделав глубокий вдох задерживает дыхание и

напрягая широчайшие, подтягивается вверх. *Результат.* Фиксируется количество повторений двух попыток. В протокол заносится результат лучшей попытки. *Общие указания и замечания.* Во время выполнения подхода, локти всё время должны быть на одном месте, не стоит подтягивать их к бокам туловища. Подтягиваться надо, пока подбородок не будет на уровне перекладины или немного выше её – это будет верхней точкой. Испытуемый плавно опускается вниз, до исходного положения, предварительно выдохнув.

**6. Прыжки в длину с места.** *Оборудование:* мел, рулетка для измерения длины прыжка. *Описание.* Испытуемый подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем он поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, испытуемый переходит к отталкиванию. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления. *Результат.* Фиксируется результат повторений двух попыток. В протокол заносится результат лучшей попытки. *Общие указания и замечания.* Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по

инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

**7. Кистевая динамометрия.** *Оборудование:* кистевой динамометр. *Описание.* Испытуемый вытянет руку с кистевым динамометром и отводит её в сторону перпендикулярно туловищу. Свободная рука, при этом, должна быть расслаблена и опущена вниз. По команде тренера «Марш!» он сжимает кистевой динамометр так сильно, как только сможет. *Результат.* Фиксируется результат повторений трех попыток. В протокол заносится результат лучшей попытки. *Общие указания и замечания.* Динамометрическое измерение может проходить поочередно обеими руками несколько раз, при этом, выбирается лучший результат для каждой руки. Для проведения измерений изометрической силы с использованием динамометра не требуется много времени, к тому же процесс замера не утомляет испытуемого. Для получения точных абсолютных результатов необходимо, чтобы испытуемый соблюдал определенное положение тела и угол отдельных суставов.

**8. Наклон вперед со скамейки из положения стоя.** *Оборудование:* линейка. *Описание.* Испытуемый занимает исходное положение на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде тренера «Марш!» он выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. *Результат.* Фиксируется результат повторений двух попыток. В протокол заносится результат лучшей попытки. *Общие указания и замечания.* Испытуемый выступает в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление ног в коленях.

**9. Три кувырка вперед.** *Оборудование:* гимнастические маты, секундомер. *Описание.* Испытуемый встает у края матов, уложенных в длину.

Принимает основную стойку. По команде тренера «Марш!» он принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка испытуемый вновь принимает основную стойку. *Результат.* Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Марш!» до принятия исходного положения. *Общие указания и замечания.* После команды тренера «Марш!» испытуемый принимает положение упора присев, а затем приступает к выполнению кувырков. В попытке строго запрещается выполнение длинных кувырков. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол.

**10. Равновесие на одной ноге.** *Оборудование:* секундомер. *Описание.* Испытуемый, босиком в носках, встает на твердую ровную поверхность (пол спортивного зала) и принимает исходное положение стойки на одной ноге, вторая отведена назад (положение «Ласточка»), тело наклонено параллельно полу. Руки подняты и сначала отведены вперед, потом в стороны, пальцы разведены. При выполнении теста спортсмен закрывает глаза. *Результат.* Фиксируется время выполнения упражнения до потери равновесия. Дается две попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки. *Общие указания и замечания.* Максимальное время, отведенное на попытку, равно двум минутам.

## Заключение

1. Брейк-данс – одно из значительных танцевальных направлений современной культуры. Танец уличных группировкой смог перерости в целую культуру и включить в себя множество стилей и элементов. Брейк состоит из четырех направлений:

- TOPROCK (Shuffle) – 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.
- Power move – вращение, самые зрелищные элементы брейк данса. Имеются заимствования из гимнастики и акробатики. (windmill – гелик, вертолет), headspin, turtle, backspin, swipes и т.д.)
- Технику движений брейка можно также поделить 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 брейкинга в сравнении с различными направлениями гимнастики показал, что базовые движения этого танца целесообразно

объединить в группы. Технические элементы брейкинга имеет смысл классифицировать по признакам:

- направление брейкинга, к которому относятся используемые движения;
- опорное или безопорное положение тела занимающегося во время выполнения движения (на опоре, без опоры);
- градация сложности (простые; средние; сложные; повышенной сложности).

3. Разработанная методика, основана на классификации технических элементов брейкинга, состоит из трех этапов:

- базисное, первоначальное освоение;
- поэтапного развития техники исполнения;
- совершенствования в части индивидуализации стиля исполнения.

Каждый из этапов содержит решение задач:

- приобретение и развитие достаточных физических качеств;
- обучение техническим элементам и действиям брейкинга.

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

Разработанная методика позволяет совершенствовать необходимые для отличного физического состояния качества юношей 16-18 лет, способствует заметному повышению уровня их психоэмоционального настроения. В процессе обработки данных после проведенного 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 вестибулярного аппарата: челночный бег 3x10 метров – на 6,6%, последовательности из трех кувырков вперед – 36,4% и равновесие, удерживаемое на одной ноге – 27,1%;

- выносливости: оценка по бегу на 3000 м – 3,4%;
- мышцы рук: подтягивание на перекладине – 21%, динамометрия кисти рук – 4,5%;
- мышц ног: оценка по прыжку в длину с места – 3,7%;
- гибкость позвоночника: наклон вперед со скамейки – 40%.

В контрольной группе сравниваемые показатели тестов не имеют достоверно подтвержденных изменений на протяжении всего периода эксперимента.

Вывод: разработанная методика развития физических качеств юношей 16-18 лет оказывает положительное влияние на уровень физического совершенства занимающихся брейк-дансом, что благоприятно отражается на их здоровье и психологическом состоянии.