

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Влияние занятий брейк-дансом на физическую подготовленность

мальчиков 9 – 10 лет

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кувалдина Дениса Михайловича

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

Общее содержание работы

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 привлекает их на занятие данным видом танца. Брейк-данс благотворно влияет на организм, и развивает хорошую физическую форму, силу, гибкость, выносливость, пластику, которые являются необходимыми для современного человека. Занятия брейк-дансом в школьном возрасте помогают развиваться в социальном и культурном направлении, что не мало важно в наш компьютерный век, где большинство молодых людей проводит за компьютером, а не в спортивном зале или на спорт площадке. Малоподвижный образ жизни как правило ведет к физическим и психологическим нарушениям в растущем организме. Все это приводит к отклонениям в обычной жизни, делая молодого человека менее развитым.

Актуальность исследования 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 произойдет, то время для формирования физической и функциональной основы будущего физического потенциала

можно считать упущенным. А занятие брейк - дансом включает в себя развитие многих качеств и способностей.

Можно также отметить, что научно-методическому исследованию подвергаются далеко не все направления 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 изучения¹.

Цель исследования – влияние занятий брейк-дансом на повышение уровня физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста.

Объект исследования – занятия в секции по брейк-дансу, направленные на повышение физической подготовленности мальчиков в возрасте 9 – 10 лет.

Предмет исследования – процесс повышения физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по данной проблеме.
2. Обосновать эффективность повышения физической подготовленности посредством влияния брейк-данса.

¹ 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.

3. Экспериментально проверить эффективность влияния брейк - данса на развитие физической подготовленности мальчиков школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Метод математической статистики.

Практическая значимость данной работы заключается в возможности использования разработанной тренировочной программы в процессе подготовки мальчиков, занимающихся брейк-дансом.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработка программы тренировочных занятий, с учетом классификации двигательных действий брейкинга, и ее внедрение в тренировочный процесс экспериментальной группы позволит повысить уровень физической подготовленности мальчиков 9 – 10 лет.

Научная новизна. Проведен анализ основных двигательных действий брейкинга, обоснована их классификация по различным характеристикам, разработана программа тренировок с учетом классификации двигательных действий, что способствует повышению уровня физической подготовленности мальчиков 9-10 лет.

Структура магистерской работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Исследование проводилось на базе клуба ТСК «ВОМВІТ» с июля 2021 года по январь 2022 года.

Исследование и экспериментальная работа осуществлялись в несколько этапов:

1-й этап (июль 2021 г.). Проводился анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Определялась гипотеза,

осуществлялись постановка цели и задач исследования, выбор объекта, предмета исследования.

2-й этап (сентябрь 2021 г.). Анализировались данные педагогического наблюдения, позволяющие оценить физическую подготовленность мальчиков, занимающихся в секции по Брейк-дансу.

3-й этап (октябрь 2021 г. - январь 2022 г.). Обработка и анализ полученных результатов.

В исследовании принимали участие мальчики младшего школьного возраста. Были сформированы две группы, контрольная (n=10 человек) и экспериментальная (n=10 человек). В рамках исследования все группы занимались по существующим учебным программам. В контрольной группе занятия были основаны на выборе двигательных действий, когда инструктор объясняет и показывает занимающимся любое движение.

В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная тренировочная программа, учитывающая классификацию двигательных действий брейк-данса, направленная на повышение физической подготовленности 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, учитывающей классификацию двигательных действий брейкинга направленной на повышение уровня физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста.

В исследовании нами использовались следующие контрольные тесты.

Тесты для оценки гибкости:

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.

«Мост» из положения лежа. *Оборудование:* линейка. *Описание.* Испытуемый принимает горизонтальное положение – лечь на спину на ровной поверхности. Далее требуется согнуть ноги в коленях, пододвинув стопы к ягодицам. Руки опереть на ладони, расположить которые желательно чуть выше плеч. Пальцы развернуты к корпусу. По команде тренера «Марш!» испытуемый постепенно поднимает вверх область таза. Его нужно поднять так, чтобы тело прогнулось в спине. Время удержания 3 сек. *Результат.* Фиксируется с помощью линейки и заносится в протокол.

Тесты для оценки координационных способностей:

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.

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

Тесты для определения выносливости:

Бег 1000 метров. *Оборудование:* секундомер. *Описание.* Испытуемый занимает исходное положение у линии старта. По команде тренера «Марш!» он пробегает дистанцию 1000 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.

Тесты для определения быстроты:

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.

Тесты для определения силы:

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.

Прыжок 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.

В контрольной группе занятия были основаны на выборе двигательных действий, когда инструктор объясняет и показывает занимающимся любое движение.

В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная тренировочная программа, учитывающая классификацию двигательных действий брейкинга (см. параграф 2.2), направленная на повышение уровня физической подготовленности. Разработанная программа основана на использовании движений брейкинга, последовательность изучения которых определялась в соответствии с предложенной классификацией (рис. 2). Характер воздействия движений брейкинга на физические качества занимающихся был установлен путем сравнительного анализа двигательных действий брейкинга с акробатикой и различными видами гимнастики.

Разработанная методика включала три этапа, каждый из которых позволял решать определенные педагогические задачи.

На этапе первоначального освоения (сентябрь-октябрь 2021 г.) используемые средства и методы направлены на повышение функциональных возможностей организма, освоение простых и средней сложности двигательных действий «Top Rock», «Footwork», «Freeze's».

На этапе развития (ноябрь - декабрь 2021 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 (январь 2022 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 программы, направленной на повышения уровня физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста средствами брейк-данса, было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп.

Результаты тестирования контрольной группы показывают наличие небольшого улучшения уровня физической подготовленности мальчиков, прирост показателей объясняется тренировочными занятиями. Так мы можем наблюдать, что в тестах на гибкость прирост составил 33%.

В координационных способностях прирост составил – 22,6%;

В тесте на выносливость прирост составил всего – 0,64%;

В скоростных способностях прирост – 3,3%;

Сила мышц кистей рук, прирост – 1,97%;

Сила мышц ног, прирост составил – 2,7%.

В экспериментальной группе при сопоставлении первичных и вторичных результатов тестирования прослеживается тенденция к улучшению всех показателей физической подготовленности детей, занимающихся брейк-дансом по экспериментальной методике.

Так, показатели гибкости улучшились на 72%;

Уровень координационных способностей улучшился на 46,5%;

В тесте на выносливость прирост составил – 2,3%;

Скоростные способности улучшились на 5%;

В тесте на силу мышц кистей рук прирост составил – 7,8%;

В тесте на силу мышц ног прирост – 5%.

В связи с полученными результатами, можно заключить, что использование предложенной программы тренировочных занятий, основанной на классификации двигательных действий брейкинга, и внедрение ее в тренировочный процесс экспериментальной группы, положительно отразилась на спортивных результатах. Применение данной программы позволило повысить уровень физического состояния испытуемых, а также оказало положительный эффект на общий уровень их физической подготовленности.

Развитие физических качеств играет главную роль в процессе занятий брек-дансом. Все они очень важны, в заключении можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно - методической литературы позволил изучить улучшение уровня физической подготовленности в младшем школьном возрасте. В результате обобщения теоретических знаний и положений выявлены:

- возрастная предрасположенность детей младшего школьного возраста к повышению уровня физической подготовленности;

- направленное развитие физической подготовленности обусловлено рядом анатомо - физиологических особенностей детей младшего школьного возраста;

- специальные средства и методы, эффективно улучшающие физическую подготовленность;

2. Проанализировав полученные данные эксперимента, мы пришли к выводу что у детей, занимающихся брейк-дансом, наблюдается значительный

прирост показателей физической подготовленности по сравнению с детьми контрольной группы.

3. Разработанная тренировочная программа, 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 тренировочной программы стали движения брейкинга, последовательность изучения которых, выстроена в соответствии с разработанной классификацией.

Разработанная программа позволяет повысить уровень физической подготовленности мальчиков 9 - 10 лет. Так, в процессе эксперимента у мальчиков экспериментальной группы в сравнении с результатами контрольной группы произошли достоверные улучшения следующих показателей:

- координационных способностей: три кувырка вперед и челночный бег 3x10 метров – на 46,5%;
- общей выносливости: бег 1000 м – 2,3%;
- силы мышц кистей рук: кистевая динамометрия – 7,8%;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места – 5%;
- гибкость: наклон вперед со скамейки из положения стоя и «мост» из положения лежа – 72%.

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

Так мы можем наблюдать, что в тестах на гибкость прирост составил 33%.

- В координационных способностях прирост составил – 22,6%;
- В тесте на выносливость прирост составил всего – 0,64%;
- В скоростных способностях прирост – 3,3%;
- Сила мышц кистей рук, прирост – 1,97%;
- Сила мышц ног, прирост составил – 2,7%.

Таким образом, разработанная программа повышает уровень физической подготовленности мальчиков 9 - 10 лет, занимающихся брейк-дансом, что благоприятно отражается на их здоровье.