

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ
СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ У ТАНЦОРОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Ворожейкиной Дарьи Дмитриевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Среди всех возрастных групп, как взрослых, так и молодежи, танцы стали популярны. Бывают разные трактовки самого понятия "танец", ведь его сущность зависит от многочисленных исторических и культурных факторов. Танец стал носителем чувств и эмоций человека, передавая их через движения тела. Помимо этого, танец - это сложные, энергичные и техничные действия тела, сочетающиеся в гармоничную композицию с музыкальным сопровождением. В совокупности, танец представляет собой комфортный вид физической активности, открытый для всех желающих.

Если заниматься танцами, то улучшается не только физическое, но и психическое и эмоциональное состояние человека в любом возрасте. Танцы способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, а также улучшают баланс и силу. Движения во время танцев активизируют тело в различных плоскостях, что приносит большую пользу, чем обычные кардио-упражнения. Танцевальные движения способствуют лучшей проработке мышц и оказывают позитивное воздействие на общее самочувствие.

Танцы - это не только вид спорта, но и способ творческого самовыражения. Они способны вызвать у танцора ощущение новизны и неожиданности. Участие в танцевальных мероприятиях помогает развивать чувство ритма и координацию движений, что положительно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии. Не случайно современная молодежь так активно увлекается танцами, они наполняют их жизнь яркими эмоциями и новыми впечатлениями.

Занятия танцами становятся неотъемлемой частью повседневной жизни многих детей и подростков. Родители вкладывают надежды в танцевальные кружки, видя в них возможность укрепить здоровье и улучшить физическую форму своих детей. Танцы способствуют формированию правильной осанки и улучшают координацию движений. Важно начинать заниматься танцами с

самого детства, чтобы создать прочную основу для дальнейшего развития и роста.

Спорт и физическая активность играют важную роль в поддержании здоровья и физической формы человека. Некоторые предпочитают заниматься танцами, чтобы разнообразить тренировки. Но при этом не стоит забывать о том, что танцы способствуют улучшению координации движений и развитию пластичности. Люди всех возрастов могут включить танцы в свою повседневную жизнь, чтобы оставаться в отличной физической форме и поддерживать правильную осанку.

Актуальность. Существующие в спортивных танцах методические рекомендации предлагают стандартное построение тренировочных микроциклов на этапах годичного цикла, однако, уровень и структура подготовленности танцоров, особенно в соревновательном периоде, существенно меняются. В связи с этим для практиков необходим комплекс упражнений, позволяющий целенаправленно воздействовать на физические качества, исходя из состояния танцоров. Особенно важно существенно повысить уровень силовой подготовленности и выносливости танцоров путем дальнейшего совершенствования средств и методов воспитания в том возрасте, в котором закладывается фундамент спортивного мастерства танцоров.

Объект исследования: процесс воспитания силовой выносливости на занятиях спортивными танцами.

Предмет исследования: методика развития силовой выносливости на занятиях спортивными танцами.

Цель: исследовать эффективность методики использования упражнений в субмаксимальной зоне мощности с учетом особенностей физического развития для повышения силовой выносливости танцоров 13-14 лет.

Задачи:

- 1) изучить проблему в источниках;
- 2) исследовать объем и содержание учебно-тренировочных занятий танцоров 13-14 лет;

- 3) провести тестирования и определить исходное состояние спортсменов;
- 4) подобрать методику, позволяющую улучшить показатели силовой выносливости;
- 5) экспериментально обосновать эффективность применения подобранной методики для улучшения силовой выносливости танцоров 13-14 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогические контрольные испытания (тестирование).
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных данных.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование упражнений в субмаксимальной зоне мощности с учетом особенностей физического развития танцоров 13-14 лет позволит повысить уровень силовой выносливости, улучшить технику исполнения танцевальных элементов и повысить спортивные результаты.

Структура работы: курсовая работа включает в себя титульный лист, оглавление, введение, основную часть, состоящую из двух глав, заключение, список использованных источников.

База исследования: школа танцев «Dance Movement», которая находится на ул. имени Н.Г. Чернышевского, 88 (этаж 2), г. Саратов.

Основное содержание работы

Цель исследования: исследовать эффективность методики использования упражнений в субмаксимальной зоне мощности с учетом особенностей физического развития для повышения силовой выносливости танцоров 13-14 лет.

Задачи исследования:

- 1) изучить проблему в источниках;
- 2) исследовать объем и содержание учебно-тренировочных занятий танцоров 13-14 лет;
- 3) провести тестирования и определить исходное состояние спортсменов;
- 4) подобрать методику, позволяющую улучшить показатели силовой выносливости;
- 5) экспериментально обосновать эффективность применения подобранной методики для улучшения силовой выносливости танцоров 13-14 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов;
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогические контрольные испытания (тестирование).
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных данных.

Анализ научно-методической литературы и документальных материалов. Проведён анализ учебно-методической литературы по вопросам физического развития девочек 13-14 лет, воспитания их двигательных качеств под воздействием занятий спортивными танцами, педагогического тестирования физических качеств, методам развития двигательных способностей. Особое внимание было уделено изучению и обобщению передового опыта работы специалистов в области физического воспитания по

выявлению эффективности новых форм и средств повышения физической подготовленности. Изучались особенности построения тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации.

Проанализированы существующие комплексы развития и совершенствования основных физических качеств танцоров. Также были изучены общие вопросы, связанные с основами детско-юношеского спорта и спортивной подготовки. Была изучена литература по возрастным особенностям развития организма, теории тестов, по построению и планированию учебно-тренировочных занятий, а также по использованию методов математической статистики для обработки результатов исследования. Всего было проанализировано свыше 30 источников, 26 из них вошли в список литературы.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения были направлены на выявления конкретных сторон содержания и проведения тренировочных занятий. Наблюдения проводились за 14 танцорами 13-14 лет, занимающихся в школе танцев «Dance Movement» и находящихся на начальном этапе подготовки.

Педагогические контрольные испытания (тестирование). В качестве контрольных показателей до и после педагогического эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп участвовали в следующих тестах:

1) Степ-тест 30 с — это метод оценки физической подготовки человека через реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения теста зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого. При выполнении степ-теста развивается силовая выносливость и укрепляются мышцы ягодиц, передней и внутренней поверхности бедра, которые нужны в спортивных танцах.

2) Подъем туловища из положения лежа 30 с выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни

прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. В спортивных танцах очень важно иметь сильные мышцы брюшного пресса, так как он участвует в танцевальных движениях на грудную клетку.

3) Приседания за 30с количество раз - базовое силовое упражнение, при выполнении которого активно работают ягодичы, передняя и внутренняя поверхности бедра, которые участвуют при выполнении танцевальных движений. Мышцы спины и живота выполняют стабилизирующую функцию и удерживают позвоночник в ровном положении.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз за 30 с выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью кулака, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение теста. Мышцы рук очень важны в процессе танца, так как они часто задействуются, и к тому же чем сильнее мышцы рук, тем техничнее и четче будут движения.

5) Тест Берпи за 30 с — это комбинация из нескольких последовательных элементов: приседания, отжимания и прыжка. Преимущество упражнения — работа всего тела. Исследования с участием подростков показали, что Берпи повышает выносливость и укрепляет крупные мышечные группы. При выполнении Берпи работают крупные мышечные группы: икроножные мышцы, квадрицепсы, ягодичы, дельтовидные мышцы, трицепсы, мышцы живота и груди – все они участвуют при выполнении танцевальных движений.

В процессе *педагогического эксперимента* изучалась эффективность применения методики увеличения объема работы, выполняемой в субмаксимальной зоне мощности на начальном этапе подготовки танцоров.

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях тренировок на базе школы танцев «Dance Movement», участвовало 14 спортсменов возраста 13-14 лет, занимающихся в студии г. Саратова. Тренировки проходили в группе тренера Ворожейкиной Д.Д.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Этапы выполнения квалификационной работы:

1 этап - (2021-2022 учебный год) выбор темы квалификационной работы. Разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования. Составление обзорного материала и теоретических выводов.

2 этап - (2022-2023 учебный год) дальнейшее изучение литературных источников и практического опыта подготовки танцоров, специализирующихся на спортивных танцах. Проведение педагогического эксперимента.

3 этап - (2023-2024 учебный год) обработка полученных данных и написание квалификационной работы.

Для подготовки спортсменов в экспериментальной группе была разработана методика тренировок, направленная на увеличение показателей силовой выносливости.

Тренировочные занятия проводились по четыре раза в неделю с упражнениями на развитие силовой выносливости с различным показателем интенсивности и количества повторений. В основе тренировки в экспериментальной группе лежал интервальный метод, который предусматривал отдых 5 минут между выполнением упражнений.

Средства и методы подготовки, применяемые на занятиях контрольной (n=7) и экспериментальной (n=7) групп, подбирались на основании

рекомендаций, данных в учебной и научно-методической литературе по спортивным танцам для этапов начальной и углубленной подготовки танцоров.

Во время изучения учебной и научной литературы производилась формулировка гипотезы. После постановки целей и задач исследования шла разработка метода тренировки молодых танцоров, подготовка и проведение эксперимента.

В программе подготовки танцоров экспериментальной группы были внесены изменения. Она тренировалась с применением элементов работы на развитие силовой выносливости и повышения объема работы, выполняемого в субмаксимальной зоне мощности. Суммарный объем работы оставался примерно на одном уровне у обеих групп, различия были в подборе упражнений и акценте в экспериментальной группе на работе в субмаксимальной зоне мощности.

Контрольные тесты показали, что результаты обеих групп находятся примерно на одном уровне. В подъеме туловища из положения лежа контрольная группа в среднем показала результат на 1 раз больше, чем экспериментальная, в приседаниях – на 2 раза, в то же время в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа и тесте Берпи экспериментальная группа показала результат на 1 раз больше, чем контрольная. В степ-тесте контрольная группа показала средний результат на 2 раза больше, чем экспериментальная.

Из результатов тестирования стало понятно, что обе группы находятся на примерно одинаковых уровнях развития с небольшой разницей.

По завершении эксперимента, длившегося 8 недель, спортсменам обеих групп были предложены те же контрольные тесты, что и в начале исследования, с целью выяснения эффективности методики тренировок, направленной на улучшение работы гликолитического механизма энергообеспечения.

Экспериментальная группа улучшила свои показатели в подъеме туловища из положения лежа на 5 раз, приседаниях на 10 раз, сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа на 5 раз по сравнению с результатами до начала

исследования. Так же улучшились показатели в степ-тесте на 7 раз и тесте Берпи на 2 раза.

Контрольная группа так же увеличила свои показатели до и после проведения эксперимента. Средние показатели на 1 раз увеличились в подъеме туловища из положения лежа, приседаниях и отжиманиях. Так же улучшились показатели в прыжках через скакалку на 3 раза. А в степ-тесте и тесте Берпи результаты остались неизменными.

Однако, стоит заметить, что несмотря на то, что положительные изменения произошли в обеих группах именно в подъеме туловища из положения лежа, приседаниях, прыжках через скакалку и сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа, изменения в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной на 5, 7, 8 и 6 раз соответственно.

В степ-тесте и тесте Берпи лучшие показатели остались за экспериментальной группой, они показали результаты в среднем выше, чем контрольная группа на 5 и 3 раза соответственно.

После тестирования у экспериментальной и контрольной групп было выступление на соревнованиях. В жюри было 3 судьи, максимальный балл за показатели музыкальности, техничности и артистичности был 10. У контрольной группы были результаты: музыкальность 6 баллов, техничность 6 баллов, артистичность 5 баллов. У экспериментальной же группы - музыкальность 7 баллов, техничность 9 баллов, артистичность 6 баллов.

Результаты экспериментальной группы свидетельствуют о том, что техника исполнения стала лучше и выше контрольной группы на 3 балла, а это доказывает эффективность применяемого комплекса упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные танцы — это ациклический, сложно-координационный вид спорта. Основной особенностью ациклических движений являются резкая смена характера двигательной деятельности. В настоящее время танцы имеют популярность как среди младшего поколения, так и среди старшего, потому что это, то, что способствует улучшению здоровья и развитию детского организма.

Силовая выносливость является обязательным качеством для каждого танцора, вне зависимости от его специализации, и имеет различное проявление в каждом отдельном виде. Развитие физических способностей у школьников зависит от их возраста и индивидуальных особенностей. У детей разного физического развития существуют общие закономерности в развитии выносливости и других физических качеств, которые подчинены «критическим периодам» на различных этапах возрастного развития. Эти факторы необходимо учитывать при работе с детьми и подростками в спорте.

Исследования и опыт старших тренеров показывают, что увеличение объема работы в субмаксимальной зоне мощности является целесообразным для развития силовой выносливости. В ходе педагогического эксперимента был разработан комплекс упражнений, направленный на улучшение силовой выносливости путем увеличения объема работы в субмаксимальной зоне.

Результаты эксперимента подтвердили эффективность данного комплекса упражнений. Общая динамика как в контрольной, так и в экспериментальной группах показала положительные изменения, что свидетельствует о успешности применения данного подхода к развитию силовой выносливости у школьников.

Результаты эксперимента показали на практике эффективность данного комплекса упражнений, хоть результаты в целом показали положительную динамику как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В степ-тесте, при котором происходит нагрузка на мышцы ног, и тесте Берпи, при

выполнении которого работают крупные мышечные группы: икроножные мышцы, ягодицы, дельтовидные мышцы, трицепсы, мышцы живота и груди и развивается выносливость, лучшие показатели остались за экспериментальной группой, они показали результаты в среднем выше, чем контрольная группа на 5 и 3 раза соответственно.

Также на выступлении на соревнованиях, где оценивались музыкальность, техничность, артистичность, у контрольной и экспериментальной групп были результаты: музыкальность 6 и 7 баллов, техничность 6 и 9 баллов, артистичность 5 и 6 баллов соответственно. Результаты экспериментальной группы свидетельствуют о том, что техника исполнения стала лучше и выше контрольной группы на 3 балла, а это доказывает эффективность применяемого комплекса упражнений, так как развитие силовой выносливости повлияло на качество исполнения хореографии танцорами.