

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Константинов Павел Сергеевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Исследование влияния динамики физической подготовленности на
соревновательную деятельность в спортивных танцах юношей и девушек 12-
13 лет во вне учебной работе

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководители:

д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

к.п.н., доцент Рябинин С.П.

16.06.2021 _____

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Константинов П.С.

16.06.2021 _____

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Литературный обзор.....	5
1.1. Исторические аспекты развития спортивных танцев и тенденции развития танцевальных программ	5
1.2. Морфофизиологические и психологические особенности юношей и девушек 12-13 лет.....	12
1.3. Средства и методы технической подготовки в спортивных танцах	21
1.4. Методики формирования технической подготовки в спортивных танцах..	33
Глава 2. Методы и организация исследования	55
2.1. Методы исследования.....	55
2.2. Организация исследования	57
2.3. Этапы исследования.....	57
Глава 3. Обсуждение результатов исследования	60
3.1. Экспериментальная методика физической подготовки юношей и девушек 12-13 лет в спортивных танцах	60
3.2. Оценка влияние экспериментальной методики на показатели физической подготовленности танцоров 12-13 лет	72
3.3. Оценка влияния экспериментальной методики на соревновательную подготовку танцоров 12-13 лет.....	77
Выводы	81
Список использованных источников	82
Приложение	95

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования продиктована важностью и значимостью методики преподавания спортивного танца. В настоящее время спортивные танцы являются одним из самых красивых и зрелищных видов спорта. Спортивный танец – активно развивающийся вид танцевального искусства, который в своем генезисе и развитии, с одной стороны, представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза искусства и спорта. В последние годы вопрос о соотношении спортивной составляющей и искусства в спортивных танцах приобрел особую остроту. В связи с этим актуальна проблема разработки спортивных технологий и методик тренировки танцоров и критериев оценки их спортивного мастерства.

Авторитетный специалист в области спортивных бальных танцев Алекс Мур отмечал: «Танцор должен быть уверен, что его танец технически правильный и что он движется правильно и в хорошем стиле. Такие знания являются необходимой основой для участия в соревнованиях» [88].

Энрико Чеккетти – танцовщик, балетмейстер, педагог писал: «Надо разработать методологию, создать четкие и рациональные учебные программы. Только таким образом можно передать ученикам свое искусство, только так можно достичь оптимальных результатов. Во всем следует придерживаться математической точности, каждое действие должно иметь свой смысл. Педагог постоянно должен приспособливать свою методику к растущему уровню ученика»[60].

Каждый тренер, несмотря на общие подходы к обучению, разрабатывает свою индивидуальную методику. От того, насколько грамотно построена работа педагога, насколько правильно он разделит технические умения на более и менее сложные по освоению и исполнению для танцора, на первичные и вторичные (с точки зрения последовательности их освоения), зависит успешность дальнейшего спортивного совершенствования спортсмена на протяжении его дальнейшей карьеры. Спортивные танцы – это бальные танцы

в новом формате, это сложно-координационный вид спорта. После того, как бальные танцы были признаны видом спорта и получили название спортивные танцы, вопрос развития спортивно-технического мастерства танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, приобрел наивысшую актуальность. Проблема поиска эффективной методики обучения технике является одной из важнейших в преподавании спортивных танцев.

Цель исследования: Научно обосновать экспериментальную методику физической подготовки юношей и девушек 12-13 лет в спортивных танцах.

Объект исследования – физическая подготовка юных танцоров 12-13 лет во внеучебной деятельности

Предмет исследования – методика физической подготовки танцоров 12-13 лет во внеучебной деятельности.

Гипотеза исследования: Предполагается, что физическая подготовка юных танцоров (12-13 лет), в основу которой будет положено развитие ведущих двигательных качеств и функциональных способностей, обеспечивающих эффективное освоение подростками программ спортивных танцев, будет являться оптимальной для их дальнейшего технического роста, а соревновательная деятельность юных танцоров будет результативнее.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

1. Провести анализ литературных источников;
2. Изучить и описать методики формирования технической подготовки в спортивных танцах;
3. Разработать экспериментальную методику, направленную на развитие физических качеств юных танцоров 12-13 лет, обучающихся в школе во вне учебной деятельности;
4. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики по физической подготовке танцоров 12-13 лет, обучающихся в школе во вне учебной деятельности.

Глава 1. Литературный обзор

1.1. Исторические аспекты развития спортивных танцев и тенденции развития танцевальных программ

Бальные танцы появились в XV в. в Италии и Франции в связи с увлечением балами (от лат. ballare – танцевать) светского общества. В то время бальные танцы представляли собой видоизмененные нормами этикета и уклада жизни бытовые народные танцы. Изменяясь и приобретая новые грани, к XIX в. бальные танцы стали модными во многих странах Старого Света. Благодаря отсутствию сложных фигур, простоте движений и пленительности мелодий ведущее место занял вальс [17].

К началу XX в. в связи с появлением различных видов бальных танцев назрела необходимость их систематизации и стандартизации. В 20-х годах XX в. некоторые европейские государства стали проводить неформальные конференции. Это были первые шаги в возникновении и развитии танцевального спорта. В 1924 г. в Англии Имперское общество учителей танца (Imperial Society of Teachers of Dancing – ISTD) решило стандартизировать известные в то время танцы (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп), и специальный комитет ISTD по бальным танцам, в состав которого вошли лучшие исполнители бальных танцев тех лет, начал заниматься этим важным делом [39].

В начале XX в. соревнования по бальным танцам получили широкое развитие. В 1935 г. в Праге создано первое танцевальное объединение – Международная федерация танцоров любителей, которая просуществовала до 1956 г. Первый чемпионат мира среди любителей прошел в Германии в г. Бад Нойхейме в 1936 г. В нем приняли участие танцоры из пятнадцати стран трех континентов.

В 1930-1950-е годы количество бальных танцев в конкурсных программах было постепенно увеличено до десяти за счет латиноамериканских танцев (румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча). И в конечном итоге были сформированы современные программы: европейская и

латиноамериканская. Лидером конкурсного бального танца становится Англия, где была образована и сохраняет свое значение до настоящего времени английская школа бальной хореографии. В ней сформулированы первые правила международного стандарта бальных танцев и создана система техники их исполнения [17].

В 1957 г. был создан Международный союз танцоров любителей (ICAB), который в 1990 г. переименован в Международную федерацию танцевального спорта (IDSF), ныне это Всемирная организация танцевального спорта (WDSF), образованная в 2011 г. В начале 80-х годов XX в. ISDF ввела термин «танцевальный спорт», чтобы обозначить соревновательную форму бальных танцев.

К 1992 г. ISDF получила полноправное членство в международной конвенции «Спорт-Аккорд», которая объединяет более 100 международных федераций по видам спорта. Вскоре танцевальный спорт был признан Международным олимпийским комитетом. Однако несовершенная система судейства и неразработанность понятных критериев оценки до настоящего времени не позволяет танцевальному спорту быть включенным в программу Олимпийских игр [72].

В СССР спортивный танец появился летом 1957 года. Тогда по инициативе группы энтузиастов бального конкурсного танца (так в то время именовался танцевальный спорт) в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Колонном зале Дома Союзов состоялся первый международный турнир по спортивным танцам.

К концу 90-х годов XX в. ведущие советские танцевальные пары показывали высокие результаты на международных соревнованиях. Все эти годы бальный танец относился к сфере художественной культуры. Немногочисленные кружки и студии бального танца существовали в системе советской художественной самодеятельности. Только в условиях перестройки возникли предпосылки для организационного оформления спортивно-танцевального движения. В 1988 г. была учреждена Ассоциация бального

танца СССР, в состав которой вошли общественные объединения бальной хореографии девяти союзных республик [17].

В конце 1991 г., после распада СССР Ассоциация бального танца РСФСР была выделена в самостоятельную общественную организацию под названием Российская ассоциация спортивного танца. Нынешнее название – Федерация танцевального спорта России (ФТСР).

С февраля 1992 г. ФТСР представляет Российскую Федерацию в IDSF. К середине 90-х годов XX в. органы управления спортом в нашей стране на федеральном и региональном уровнях признали конкурсный бальный танец самостоятельным видом спорта. В 1998 г. ФТСР стала коллективным членом Олимпийского комитета России. В результате расширения соревновательных программ и увеличения количества категорий участников спортивный танец охватывает все большее количество спортсменов [34].

В настоящее время спортивные танцы входят во ФТСАРР и соответствуют категории Танцевального спорта. Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (ФТСАРР) является основанным на членстве общероссийским общественным объединением, созданным в 2017 году для развития в Российской Федерации видов спорта «Танцевальный спорт», «Акробатический рок-н-ролл», а также танцев сальса, брейк-данс, хип-хоп и иных свинговых и современных танцев.

Итак, можно сделать следующие выводы.

Танец – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Бальные танцы – это группа парных танцев, имеющая народные истоки, которые исполняются на вечерах, балах, соревнованиях. Бальные танцы сложились на основе европейского танца, в который на рубеже XIX-XX веков

вдохнула новую жизнь африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура.

Современные тенденции развития спортивных танцев

Существует две программы спортивных танцев: европейская и латиноамериканская.

В Европейскую программу («Стандарт» или «Ballroom») входят 5 танцев:

- медленный вальс (темп – 28-30 тактов в минуту);
- танго (темп – 31-33 тактов в минуту);
- венский вальс (темп – 58-60 тактов в минуту);
- медленный фокстрот (темп – 28-30 тактов в минуту);
- квикстеп (быстрый фокстрот) (темп – 50-52 тактов в минуту).

Все танцы Европейской программы исполняются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки).

В Латиноамериканскую программу (Latin) входят танцы:

- самба (темп – 50-52 тактов в минуту);
- ча-ча-ча (темп – 30-32 тактов в минуту);
- румба (темп – 25-27 тактов в минуту);
- пасодобль (темп – 60-62 тактов в минуту);
- джайв (темп – 42-44 тактов в минуту) [39].

Из латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без.

В спортивных танцах существует множество разнообразных фигур, движений, связок, линий, поддержек, которые могут быть использованы для составления программы. Постоянно улучшается техника спортсменов, впитывая в себя наиболее значимые технические аспекты исполнения лучших танцоров прошлого и современности. Формируются различные школы со своим индивидуальным стилем, образуемые выдающимися танцорами и их

последователями, некоторые из них объединяются, образуя свои направления в спортивных танцах.

Классификация танцоров по уровню подготовки (Правила ФТСАРР)

Е класс: спортивный класс, который тоже может быть стартовым. В этом классе исполняется 6 танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв. Для перехода в следующий класс необходимо набирать 16 баллов на соревнованиях.

Д класс: в этом классе исполняются все танцы Е класса и добавляются 2 танца: танго и румба. Для перехода в следующий класс необходимо набрать очки на соревнованиях.

С класс: разрешено исполнение хореографии не из базового списка фигур. А также добавляются два танца: пасодобль и медленный фокстрот

В класс: спортсмены этого класса получают возможность исполнять позы, поддержки.

А класс: класс профессионалов.

S класс: От Зондер – «особый» – присваивается решением Президиума национальной федерации по результатам национального Чемпионата или Первенства.

М класс: международный, мастер класс – высший в танцевальном спорте [21].

Классификация танцоров по возрастным группам

Начинающие 5-6 лет – старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше (по году рождения) P.S.: Официальные соревнования по этой группе в 2009 году начали проводиться.

Дети 0 – старшему в текущем году исполняется 5-6 лет (по году рождения)

Дети 1 – старшему в текущем году исполняется 7-9 лет (по году рождения)

Дети 2 – старшему в текущем году исполняется 10-11 лет (по году рождения)

Юниоры 1 – старшему в текущем году исполняется 12-13 лет (по году рождения)

Юниоры 2 – старшему в текущем году исполняется 14-15 лет (по году рождения)

Молодежь – старшему в текущем году исполняется 16-18 лет (по году рождения)

Молодежь2 – старшему в текущем году исполняется 19-21 лет (по году рождения)

Взрослые – старшему в текущем году исполняется 22 года и более (по году рождения)

Сеньоры 1 – младшему в текущем году исполняется 35 лет и старше (по году рождения)

Сеньоры 2 – младшему в текущем году 45 лет и старше (по году рождения) [21].

Второй партнер в паре может быть моложе низшей возрастной границы своей возрастной категории: в Дети 2, Юниоры 1, Юниоры 2, Молодежь максимум на четыре года, в категории взрослые – максимум на пять лет. Оба партнера в категории сеньоры должны быть не моложе 35 лет.

В настоящее время основными тенденциями развития танцевальных программ являются:

- увеличение зрелищности выступлений танцоров, прежде всего в латиноамериканской программе, которая становится все более атлетичной, насыщается элементами шоу, некоторыми игровыми моментами, превращающими спортивные танцы в красивое эстетическое зрелище; увеличивается число разнообразных поддержек, поз, основные фигуры изменяются благодаря необычным соединениям, движениям корпуса и позициям рук;
- развитие скорости и динамичности танца;
- повышение сложности и разнообразия программ за счет включения в танцевальные программы новых комбинаций из основных фигур,

выполненных по частям, использования партнером (или партнершей) партии партнерши (или партнера), увеличения количества поддержек, оригинальных элементов и находок, синкопированных ритмов, разнообразия фигур-линий, уменьшения количества несложных фигур в танце и др.;

- увеличение амплитуды шейпов в европейской программе;
- улучшение технической подготовленности спортсменов [71].

Очевидно, что спортивный танец как часть не только спорта, но и искусства тесно связан с модой, с социальными изменениями, политической обстановкой, что в разные периоды накладывало свои отпечатки на развитие танцевального спорта. Из года в год происходит повышение технического мастерства спортсменов. Изменяется система оценки в спортивных танцах – внедряется абсолютная система оценки, направленная на объективизацию системы судейства и более доступное понимание оценки для зрителя [41].

Происходит расширение программы международных соревнований, которые теперь включают соревнования среди ансамблей, шоу-программ, фристайла, чемпионаты по европейскому и латиноамериканскому секвею. Разработана и постоянно расширяется единая программа соревнований, которые проходят уже более чем в ста странах мира. Задачами Всемирной федерации являются включение танцевального спорта в программу Олимпийских игр, Паралимпийских игр, молодежных Олимпийских игр.

Увеличение спортивной составляющей и зрелищности бального танца как прогрессивной тенденции его дальнейшего развития способствует повышению качества исполнительского мастерства танцоров, успешному привлечению зрителей на соревнования по танцевальному спорту, осознания обществом спортивных танцев как вида спорта. Они нуждаются в разработке научных основ организации тренировочного процесса, переосмыслении средств, форм и методов обучения [87].

Итак, можно сделать следующие выводы.

Спортивный танец – танцевальный вид спорта, объединяющий два стиля спортивных танцев: стандартный и латиноамериканский стили, исполнение

которых проходит в условиях конкурсных соревнований. В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот). В латиноамериканскую входят: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. В спортивных танцах подготовленность спортсмена определяется классом исполнительского мастерства: «N», «E», «D», «C», «B», «A», «S», «M», «Pr». В каждом классе к спортсменам предъявляются соответствующие требования.

1.2. Морфофизиологические и психологические особенности юношей и девушек 12-13 лет

В соответствии с программой школьного образования принято подразделение с учетом возрастных особенностей выделять несколько периодов: младший школьный (7-11 лет); подростковый возраст (12-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов [2].

Морфофизиологические особенности юношей и девушек 12-13 лет.

В период 12-13 лет (подростковый возраст) происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением

бурного роста. В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте. происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем) [76,85].

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано.

Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3-5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы.

У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо посоветоваться с врачом. Задержка роста и полового созревания иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей причем чем меньше по росту отличаются друг от друга родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акселерацией. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Например, туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных

частей тела вызывает временное нарушение координации (движений - появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15-16 лет эти явления постепенно проходят. Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14-15 лет; к 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется «ломка» голоса у мальчиков, связанная также с гормональной перестройкой организма [85,94].

В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких; довольно быстро нарастает и общий их объем; к 12 годам он увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек – грудной и брюшной.

В подростковом возрасте могут возникать функциональные расстройства различных органов, что во многом обусловлено перестройкой нервной и эндокринной систем. Например, нагрузка на эндокринную систему может способствовать развитию заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Часте изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся регулярно спортом, или наоборот – при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдаются также повышение артериального давления (так называемая «юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урежаться), иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта. В подростковом возрасте особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Нередко именно в подростковом возрасте при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные

нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения [76,85,94].

При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже обморочное состояние, рвота. Лицо бледнеет, кисти рук холодные, могут приобретать синюшный оттенок. Эти явления в положении лежа быстро проходят. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения. Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, характерная для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят самостоятельно, если же они появились вновь, надо обратиться к врачу для выяснения их истинной причины.

Таким образом, подростковый возраст (11-14 лет) – это процесс бурного полового созревания ребенка. У девочек он начинается в 11-12 лет, и в 12-13 лет у мальчиков. В течение 2-3 лет подростки (и девочки, и мальчики) меняются на глазах: они вырастают в год на 8-10 см, у них появляются вторичные половые признаки, изменяются пропорции тела. В период полового созревания активно развиваются железы внутренней секреции, происходят значительные нейрогормональными перестройками и интенсивное развитие всех физиологических систем организма подростка. Этот период характеризуется несколько снижением показателей координационных способностей, гибкости, интенсивным развитием силовых и скоростно-силовых показателей, и умеренным развитием быстроты и выносливости. В этом возрасте у подростков отмечается повышенная эмоциональность поведения, которая порой переходит в психическую неустойчивость – перепады настроения, быстрая смена эмоций, вспыльчивость. Эти изменения носят временный характер и являются лишь следствием нейрогормональных

сдвигов в развитии. Так происходит сложный процесс становления характера подростка, привычек, склонностей. Физическое воспитание в этот период должно быть направлено на формирование интереса подростка к постоянной оздоровительной и спортивной подготовке. Одним из ключевых компонентов физического воспитания выходит на первый план формирование спортивного характера, способность преодолевать трудности, достигать поставленные перед собой цели. В 12-14 лет происходит наиболее интенсивный рост юношей, длина тела увеличивается в среднем на 8 см, а вес прибавляется на 4-6 кг за год. В этом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков, что сказывается на подвижности позвоночного столба. Поэтому для юношей не рекомендуются слишком большие мышечные нагрузки, которые могут ускорить процесс окостенения, и тем самым замедлить рост трубчатых костей в длину. Быстрыми темпами развивается и мышечная масса. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. От того, что мышцы и кости подростков развиваются неравномерно, возникает непропорциональность туловища и конечностей. Эта угловатость подростков исчезает к концу старшего школьного возраста, когда подростки приобретают пропорции, присущие взрослому человеку. Но так как внутренние органы, мышцы и кости растут быстро и неравномерно, процесс окостенения незакончен, физические возможности подростков значительно ниже, чем взрослых. И поэтому под влиянием нагрузок утомление наступает быстрее. Если взять в расчет, что девочки 12-13 лет ведут весьма подвижный образ жизни, регулярно испытывают умеренную физическую нагрузку, их мышечная система совершенствуется. Отсюда девочек данного возраста в плане выносливости уже может сравниться со взрослым человеком. Они хорошо владеют своим телом, и если занимаются спортом, то могут достигнуть высоких результатов. На фоне развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и

координирующих различные функции сердца и сосудов, поэтому система кровообращения подростков реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам. Наибольший темп развития дыхательной системы также протекает в период полового созревания. «Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков – с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек – с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет)». Режим дыхания также менее эффективен, чем у взрослых (у подростков – 14 мл кислорода, у взрослых – 20 мл). Подростки меньше способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. Уменьшается частота пульса в покое и равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Так как нервные процессы обладают большой подвижностью, организм подростков быстро настраивается на тренировку, и разминка может длиться до 10 минут. На основе всех показателей анатомо-физиологического развития подростков 12-13 лет можно сделать вывод, что организм в основном уже сформирован, и готов к постепенному переходу к углубленной спортивной тренировке. Но педагогам и тренерам нужно учитывать и школьную нагрузку, как правило, занятия в спортивных школьных секциях проходят почти сразу после уроков и утомляемость подростков слишком велика, поэтому всегда нужно учитывать, как психологическое и эмоциональное состояние ребенка, так и его общефизическое состояние [76,85,94].

Психологические особенности юношей и девушек 12-13 лет.

Подростковый возраст – один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в

психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. Повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам. В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, связанная с неравномерностью психического и физического созревания. Черты «детскости» сочетаются у них с проявлениями «взрослости» и потому поведение часто выглядит непоследовательным, возможны и его нарушения [1].

Одна из характерных форм реакции подростка – желание освободиться от опеки или контроля взрослых в основе подобных реакций обычно лежит утрированное, стремление к самоутверждению, достижению самостоятельности. В этих случаях подросток стремится в любой ситуации поступать по-своему, старается как можно раньше отделиться от родителей и семьи, поступить на работу или учиться в другом городе и т. п. Чаще подобные реакции возникают, когда родители злоупотребляют своим авторитетом, подавляют стремление подростка к самостоятельности. Это может стать причиной тяжелых конфликтных ситуаций в семье, страдают и родители, и подростки, у которых легко развиваются неврозы с различной тяжестью проявлений. Но и потакать любым желаниям подростка недопустимо. Порой требуется много такта и терпения для восстановления здоровой обстановки.

Нередки и так называемые реакции компенсации, когда подростки на глазах у окружающих стремятся совершить отчаянные или безрассудно смелые поступки, чтобы доказать им и себе «силу воли», «храбрость» и т. д.

Огромную роль в формировании стиля поведения играет свойственное этому возрасту стремление к образованию подростковых групп,

подчиняющихся определенным лидерам, причем вне стен школы лидером становится наиболее авторитетный и сильный, но не всегда достойный подражания [83].

Нарушение поведения в подростковом возрасте в значительной мере связывается с хорошо известным явлением акселерации. При этом дело не только и ускорении темпов физического развития и полового созревания, но и в диспропорции между физическим и социальным созреванием подростка.

В результате подростки, зрелые и физическом и половом отношении, в течение некоторого периода времени нередко обнаруживают черты психической инфантильности, «детскости» (повышенную внушаемость, подчиняемость постороннему влиянию и т. д.). Эта диспропорция нередко способствует нарушению поведения у подростков, а отсутствие необходимых условий воспитания и обучения может стать причиной неправильного формирования личности.

Таким образом, 12-14 лет – возраст, когда у подростков активно протекает половое созревание, а у многих уже приближается к завершению. В этом возрасте дети крайне озабочены своим телом, привлекательностью, они очень зависимы от мнения сверстников, которые служат мощным ориентиром в вопросах стандартов поведения, а родительское влияние резко ослабевает. Конфликты с родителями обычно возникают на почве стремления ребенка отстоять свою независимость. Возраст 12-13 лет представляет собой тонкую грань между детством и подростковым возрастом, который связан с интенсивным перестроением организма. Психическое и физиологическое развитие протекают не одинаково, и поэтому границы подросткового возраста достаточно обширны. Выделяют 3 кризиса возрастного развития, одним из которых является кризис подросткового возраста. Ведущие образования данного возрастного периода, по Э. Шпрангеру, возникновение «Я», рефлексии и осознание собственной индивидуальности, что является основой в построении тренировочного процесса с учетом личностных особенностей. Наступает период формирования нового «Я», нового отношения к своей

внешности, гипертрофированной значимости любых физических недостатков и изъянов. Сильные эмоциональные переживания могут быть несколько ослаблены чутким и внимательным отношением со стороны взрослых. У значительного числа подростков в отношениях можно отметить дисгармонию. Это взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, ссоры со сверстниками, переживания, беспокойство, дискомфорт, агрессия, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе. Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны. Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают, когда их не принимают в группу сверстников, надеются на неопределенное светлое будущее, хвастают своей независимостью, приверженностью материальным интересам, испытывают потребность в общении. Центральное место в жизни подростка занимает общение с товарищами, которое приобретает такую ценность, что и оттесняет на второй план обучение, а также отношения с близкими и родными. К дружеским отношениям предъявляются особые требования: способность сопереживать, взаимная открытость, равенство, отзывчивость, умение хранить тайны. Подростки требуют уважения к собственной личности, доверия и самостоятельности, существенно расширяют собственные права и возможности и ограничивают права взрослого. В компании сверстников удовлетворяется потребность в признании и стремление к самоутверждению, они рассматриваются как источник безопасности и поддержки. «Характерна жесткая поляризация сверстников, строящаяся на следующих оппозициях «хороший – плохой», «за меня – против меня», а также – небрежность и агрессия. Примерно 40 % подростков демонстрируют негативное отношение к сверстнику, 30% – положительное, 30% – нейтральное». Общение со взрослыми существенно влияет на особенности самооценки подростков. Этот возраст характеризуется эмоциональной нестабильностью и импульсивностью. Подростки сначала действуют, а потом задумываются о последствиях. Родители принимаются подростками как люди,

обеспечивающие их настоящее и будущее. Несмотря на это, в отношениях с детьми, появляются ростки нового позитивного отношения к родителям, стремление им помочь. В этом периоде у подростков изменяются взгляды на окружающую действительность и на самого себя. Их поведение становится той реальностью, в которой они начинают оценивать себя такими, какие есть на 10 самом деле. Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других подросток часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой – повышается его избирательность, появляется потребность в уединении. Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности [1,83].

1.3. Средства и методы технической подготовки в спортивных танцах

В танцевальном спорте выделяют теоретическую, техническую, физическую, тактическую, психологическую подготовки.

Следовательно, основными задачами спортивной тренировки в танцевальном спорте являются:

- 1) освоение теоретических основ танцевального спорта:
- 2) освоение и совершенствование техники и тактики соревновательных танцев;
- 3) развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей танцоров:
- 4) воспитание морально-волевых и эстетических качеств спортсменов [77].

Сама техническая основа танцевального спорта в виде техники исполнения фигур к соревновательным танцам хорошо изучена и описана

большим количеством авторов, как в России [106, 107], так и за рубежом [109, 111] и является первоосновой для теоретической подготовки в танцевальном спорте, где в свою очередь наибольшее применение нашел метод опорных точек [33]. Структурную организацию всего процесса многолетней спортивной подготовки в современном танцевальном спорте, опираясь на классификационную схему, предложенную Ю.Ф. Курамшиным [52], а также на нормативную базу и правила Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР) [75] и Единую всероссийскую спортивную классификацию (ЕВСК) [74] можно схематично представить в виде таблицы 1.

Таблица 1 – Этапы многолетней подготовки в танцевальном спорте

Этапы подготовки	Возрастная категория ФТСАРР	Возрастная категория ЕВСК	Возрастной интервал, лет	Высший разряд/звание по ЕВСК
Предварительной подготовки	Дети-1	Мальчики и девочки	6-9	2 юношеский
Начальной специализации	Дети-2		10-11	1 юношеский
Угнетенной специализации	Юниоры-1	Юноши и девушки	12-13	1 спортивный
Спортивного совершенствования	Юниоры-2		14-15	КМС
Высших спортивных достижений	Молодежь-1	Юниоры и юниорки	16-18	МС
	Молодежь-2		19-20	МСМК
	Взрослые	19 и старше		
Сохранения достижений	Сеньоры-1	Мужчины и Женщины	35 ж старше	
Сохранения тренированности	Сеньоры-2		45 и старше	
	Сеньоры-3		55 и старше	
	Сеньоры-4		65 ж старше	

Из таблицы 1. видно, что танцевальный спорт в современном своем состоянии является полем для спортивной деятельности с широким возрастным интервалом: при этом видно, что этап предварительной подготовки проходит в сравнительно раннем возрасте, а этап высших спортивных достижений возможен уже по достижению 16 летнего возраста. При таких обстоятельствах понятно, что основное содержание спортивной подготовки реализуется в максимально ограниченных сроках.

На научно-методическом уровне по вопросам технической подготовки в танцевальном спорте отмечается существенное количество исследовательских работ. Так, например, весьма показательны публикации Коваленко А.А., где средствами системного анализа рассматриваются единичные технические действия, составляющие целостный танец [44] на основании чего автор предлагает комплекс упражнений для улучшения качества исполнения технических действий спортсменами-танцорами [43].

В системном порядке, техническая подготовка как компонент этапа предварительной подготовки подробно изучена Ленской Е.В., в своих работах она указала основные структурные компоненты технической подготовки юных танцоров [57], что в конечном итоге позволило разработать специализированную методику базовой подготовки на основе одиночного танцевания [56], а также в обсуждаемых работах показано, что техническая подготовка танцевального спорта состоит из двух слагаемых, таких как индивидуальная техническая подготовка и дуэтная техническая подготовка, отличные друг от друга на уровне надсистемного и подсистемного влияния. Такой подход имеет отражение в работах и некоторых других авторов [81].

Понимая, что танцевальный спорт – это сложно-координационный вид с усложнённой техникой движения, вопросы технической подготовки в научной среде освещены и в отношении других этапов спортивной подготовки, отличительных от начального. Так, например, Лебедевой Е.В. разработан тренировочный комплекс специально-подготовительных упражнений для повышения технического мастерства исполнения танца пасодобль исполняемого в более старших возрастных категориях [55], а комплексный анализ позволил Машкову А.В. систематизировать и классифицировать по сложности технические действия применимые в танце танго, на основании чего предложена схема практического улучшения технической подготовки в этом танце [67].

В 1999 году И.А. Михайлов и А.А. Коваленко предложили свою методику технической подготовки танцоров высокой квалификации, также

основанную на комплексе специализированных танцевальных упражнений базовой технической подготовки, которая и по сей день имеет широкую практику применения в обучении спортивным танцам [70].

Проведенный анализ системы подготовки спортсменов-танцоров показал, что техническая подготовка в танцевальном спорте в большинстве случаев реализуется с применением средств самого танцевального спорта, реже средствами родственных видов спорта и искусства [41]. Важно отметить, что существенная часть тренировочного процесса по технической подготовке на этапах спортивной специализации осуществляется индивидуально, такая практика широко закрепились во многих сложно-координационных видах [8].

Теоретические и методические основы физической подготовки танцоров освещены гораздо меньше, однако доступный массив научных данных позволяет сделать анализ содержательной части таких источников, где отслеживается смешение авторского интереса в область специальной физической подготовки, что объясняется спецификой и разнообразием двигательных действий характерных для танцевального спорта.

Показательно, что в научной среде танцевальные виды активности как таковые рассматриваются в качестве высокоэффективных средств физического развития. Таким образом исследователям было выявлено заметное преимущество использования средств танцевальной аэробики применительно к процессу физической подготовки студенток ВУЗов [78], также показано, что занятия спортивными танцами – потенциальное средство физического воспитания детей дошкольного возраста.

Вместе с тем, исследования в области специальной физической подготовки танцоров достаточно хорошо дифференцируются по основным физическим качествам спортсменов требующих особого внимания. Наиболее показательны исследования Бредихина А.Ю., в которых предложенная методика специальной физической подготовки разработана с учетом морфофункциональных особенностей танцоров и включает в себя комплексы специальных танцевальных упражнений в европейских и латиноамериканских

танцах преимущественно на развитие координационных способностей детей. Автор акцентирует внимание на подборе тренировочных средств имеющих максимально схожие признаки в параметрах движения со спецификой соревновательных танцев и элементов их составляющих [16].

Другие авторы также поддерживают стратегию узконаправленных целевых исследований в этом вопросе. Так, например, особенности формирования рабочей осанки как одного из основных и обязательных технических требований танцевального спорта, изучены Каревой И.В. и Репниковой Е.А., где установлена взаимосвязь между показателями технической подготовленности танцоров и уровнем проявления статической, динамической и скоростно-силовой видов выносливости основных мышечных групп, участвующих в удержании рабочей осанки в танцах европейской и латиноамериканской программ [40].

Наибольшую практическую значимость имеет ряд научно-проектных разработок, в некоторых из которых рассматриваются особенности круговой тренировки в системе специальной силовой подготовки танцоров с применением тренажерных средств, программа которой включает в себя два направления силовой подготовки: развитие собственно силовых возможностей и развитие скоростно-силовой выносливости [6].

Другим примером проектно-исследовательской деятельности с практической значимостью служит разработка Тереховой М.А., где предложена методика физической подготовки танцоров с применением средств системы Джозефа Пилатеса. Автор ссылается на простоту, доступность, эффективность и распространенную применимость данной тренировочной технологии с предложением авторской методики тренировки [118].

Психологические аспекты спортивной подготовки танцоров также представляют исследовательский интерес специалистов танцевального спорта. При этом хорошо известны личностные факторы успешности в танцевальном спорте, состоящие на мотивации достижения высоких

результатов на турнирах рефлексии спортивно-танцевальной идентичности, способности к партнерским отношениям в танцевальной паре, конкретно-практической установки на занятия спортом [73].

В научной среде отмечен практический интерес к формированию танцевальных пар, где наряду с антропометрическими характеристиками коммутировать должны и индивидуальные психические особенности партнеров, что порой имеет решающее значение в достижении высоких результатов на соревнованиях [35]. В то же время актуальными вопросами психологической подготовки остаются области мотивации танцоров к тренировочной и соревновательной деятельности. Отдельное значение придаётся практикам психологии победителя [90]. Другим наиболее важным, но взаимосвязанным с мотивацией аспектом психологической подготовки танцоров является профилактика их уровня тревожности, что отражено в исследованиях Рыгиной А.Н. и Сангиной К.Ф. [84].

Одним из специфических видов подготовки танцоров является комплекс художественно-эстетических средств, с применением которых решаются задачи формирования навыков разработки композиции танца, создание образов, повышение индивидуальной техники и эстетической выразительности [50].

Цельный взгляд на вопросы организации физической подготовки в танцевальном спорте можно охарактеризовать тезисом использования классических и традиционных для танцевального спорта методов и средств.

Исследовательским сообществом изучен широкий круг вопросов спортивной подготовки в танцевальном спорте с охватом широкого числа возрастных категорий. Вместе с тем содержательная часть изученных источников не отличается разнообразием в выборе средств и методов. Наиболее практикуемыми средствами тренировки танцоров являются многочисленные специальные упражнения, либо основанные на танце, либо его имитирующие.

Основные физические качества танцоров и методы их развития

Разумно полагать, что развитие ведущих физических качеств спортсменов будет способствовать результативности в соревновательной деятельности, какого бы то ни было вида спорта. Такие физические качества для танцевального спорта определены Федеральным Стандартом Спортивной Подготовки: где отмечены скоростные способности мышечная сила, вестибулярная устойчивость, выносливость, координационные способности и телосложение [101].

Важно понимать, что каждое из перечисленных физических качеств следует рассматривать через призму специфики каждого конкретного соревновательного вида, так, например, телосложение в танцевальном спорте следует отождествлять с хореографичностью тела и его функциональностью, а вовсе не с его атлетичностью [47].

В научной литературе выделяют кондиционные, координационные и двигательные способности танцоров. Подчеркнута наибольшая важность влияния таких качеств как быстрота двигательных действий, выносливость, гибкость и ловкость [25].

Отметим, что спортсмены танцоры в своей соревновательной деятельности испытывают нагрузки сопоставимые по своей величине другим видам спорта. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших двухминутный танец соответствовали аналогичным показателям велосипедистов и пловцов на средние дистанции [91]

В целом если говорить о сравнительных признаках следует обратиться к таблице 2., в которой представлен сравнительный анализ ведущих физических качеств спортсменов некоторых сложно координационных видов родственных между собой по хореографической природе, где наряду с танцевальным спортом рассматриваются: фигурное катание на коньках, художественная гимнастика и акробатический рок-н-ролл [99,102,103].

Таблица 2 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по сложно-координационным видам спорта.

Физические качества	Степень влияния физического качества на результативность			
	Танцевальный спорт	Фигурное катание на коньках	Художественная гимнастика	Акробатический рок-н-ролл
Скоростные способности	2	2	2	3
Мышечная сила	1	2	2	2
Вестибулярная устойчивость	3	3	3	3
Выносливость	2	2	2	3
Гибкость	2	3	3	2
Координационные способности	3	3	3	3
Телосложение	3	3	3	1

Здесь наглядно показаны родственные координационные связи видов с хореографической основой движения выраженные высшей степенью влияния для собственно координационных способностей, а также вестибулярной устойчивости. Вместе с тем отслеживается заметная разница в степенях влияния такого характерного параметра для танцевальной деятельности как гибкость. Такую разницу, в пользу фигурного катания и гимнастики, можно объяснить наличием соревновательных элементов в этих видах, требующих демонстрации сверхгибкости, ни в танцевальном спорте, ни в акробатическом рок-н-ролле таких элементов нет. В рок-н-ролле заметно выше оценены скоростные способности, что не удивительно, учитывая скорость соревновательного танца в этом виде, составляющую 45-52 тактов в минуту, при этом спортсмены выполняют обязательную программу технических и акробатических элементов в течении короткого времени 1,5-2 минут, что конечно же требует должного уровня выносливости [54].

Другие из представленных в таблице 2. видов спорта несколько меньше требований предъявляют развитию выносливости как таковой, однако в отношении танцевального спорта в исследовательской среде возникла иная

точка зрения. Так, например, в 2012 г. на экспериментальной основе Александрова В.А. провела оценку интенсивности выполнения латиноамериканской программы по пульсовым показателям в условиях моделирования финального тура соревнований, где установлено, что у спортсменов высокой квалификации ЧСС меняется в пределах от 100 уд/мин и достигает значения 195 уд/мин., что свидетельствует о аэробно-анаэробном и анаэробном режиме энергообеспечения проводимой работы [7]. Несколько позже аналогичные сведения были получены и для европейской программы танцев, где интервал ЧСС был несколько меньше, однако максимально ЧСС составило значение 185 уд/мин. [115]. Важно отметить, что Александрова не только экспериментально установила рабочий интервал ЧСС спортсменов-танцоров, она также указала, что короткие перерывы в 20 сек. между танцами программы (1 мин 30 сек) не только не способствуют восстановлению, но и ускоряют накопление усталости за счет постоянно возрастающей нагрузки волнообразного характера [4].

Вместе с тем известны рекомендации при занятиях спортивными танцами использовать нагрузки аэробной направленности в количественном соотношении не менее 20% годового объема, что способствует повышению уровня функционального состояния кардиореспираторной системы в целом, нормализации деятельности вегетативной и центральной нервной системы танцоров [93].

Выносливость спортсменов-танцоров тренируется двумя основными методами. Наиболее практикуемым является метод интервальной тренировки соревновательных программ, в профессиональном сленге получивший термин «прогон», где следует сделать акцент на развитие специальной выносливости танцоров. Другой метод циклический беговой: имеющий общеподготовительное назначение и применим крайне ограничено, в период предсезонной подготовки и в качестве классического тренировочного средства общей физической подготовки [19].

Важно отметить, что спортсмены-танцоры проявляют разные виды выносливости, исполняя соревновательные танцы, в числе которых, например, сочетаются и скоростно-силовая, и статокинетическая, а учитывая длительность и интенсивность соревновательных программ впору говорить и о специальной выносливости [116].

Собственно, координационные способности танцоров, как правило, развиваются средствами и методами самого спортивного танца [36]. Велика доля в развитии этого качества и средств классической хореографии, где удачно сочетается проявление многих физических качеств, будь то статокинетическая выносливость или же вестибулярная устойчивость. Собственно, комплексный развивающий характер воздействия хореографических методов тренировки и делает эти методы наиболее практикуемыми в современных танцевальных видах спорта.

Ранее было упомянуто такое качество спортсменов-танцоров как телосложение, и отмечена связь этого качества с хореографичностью тела. Не трудно понимать, что основные функции по развитию этого качества также лежат в области общей хореографической подготовки [14]. До конца потенциал занятий классической хореографией открывается в части применения партерной гимнастики, не имеющей аналогов по эффективности, и являющейся основным средством развития гибкости и подвижности суставов во многих сложно-координационных видах спорта [65].

Альтернативной методикой развития гибкости танцоров являются интеграции оздоровительных практик и средств физической культуры и спорта так, например, Александрова В.А. предлагает использование специально отобранных элементов хатха-йоги, сильной стороной которой является развитие гибкости в пассивном режиме не требующего партнерской помощи. Эффективность этой новаторской методики доказана на уровне экспериментального применения [5].

Другой опыт использования интегрированных тренировочных средств спортивной подготовки предлагает Кожевина К.С., в своей работе для

развития вестибулярной устойчивости она использовала в качестве тренировочного средства прыжки на батуте. Отмечен также практический результат, улучшающий показатели технической готовности детей к освоению сложных танцевальных фигур [117].

Сравнительный анализ координационных способностей спортсменов координационных видов спорта с применением методики оценки поступательной устойчивости и лимита стабильности на фоне выполнения основных упражнений классической аэробики, показал заметное преимущество танцевального спорта в сравнении с такими родственными видами как аэробика, художественная гимнастика и спортивная гимнастика [13].

Косвенно уже упоминалось о развитии силовой выносливости методом круговой тренировки на основе силовых упражнений с отягощением [6], однако как показано в таблице 2 развитие мышечной силы танцоров оказывает наименьшее: влияние на результативность по данному виду спорта, и такие средства могут быть использованы в частном порядке применения. Практики танцевального спорта чаще предпочитают классические средства ОФП, а также средства системы Пилатеса и схожие ей техники тренировки [118].

В научной среде не удалось найти сведений о специальном развитии скоростных способностей танцоров, однако, косвенная работа над этими качествами все-таки прослеживается, так, например, в результате творческой подготовки танцоров средствами импровизации обнаружилось участие скоростной двигательной реакции и как следствие быстроты действий [3].

Методом анкетирования Борисова Ю.Ю. исследовала структура физической подготовки в спортивных танцах. Опрос тренеров по спортивным танцам показал, что физическая подготовка является необходимым компонентом подготовки спортсменов-танцоров. Большинство специалистов (100%) в танцевальном спорте считают, что уровень развития координационных способностей, а именно способность к равновесию (62,5% респондентов) и обучению (62,5% тренеров) на этапе начальной подготовки

является критерием мастерства юных танцоров. По мнению 50,0% тренеров, необходимо уделять развитию физических качеств 25-60 минут, но не на каждом занятии [15].

Вопросы общей физической подготовки танцоров среди теоретиков и практиков танцевального спорта интереса практически не вызывают. Встречаются редкие упоминания средств и методов общей физической подготовки танцоров, среди которых чаще встречаются общеразвивающие и гимнастические упражнения: бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катанке на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры. Ряд авторов признаёт, что в сложно-координационных видах спорта доля общей физической подготовки должна обеспечивать готовность к овладению сложнейшей техникой и развитие ведущих качеств определяющих успешность спортсменов в соревновательной и тренировочной деятельности. Танцевальный спорт, как типичный представитель сложно-технического координационного спорта, в полной мере укладывается в этот тезис [37].

В целом, как показано выше, вопросы развития физических качеств спортсменов-танцоров нельзя назвать не изученными. Анализ содержательной части представленных научных работ показал широкий охват возрастных категорий и уровней подготовленности, вплоть до высокой квалификации спортсменов-танцоров. Вместе с тем отметим, что методический арсенал изобилует классическими средствами тренировки, чаще основанный собственно на танцевальной активности и ее имитации. Некоторый опыт интеграции тренировочных средств отслеживается в области практического применения восточных оздоровительных техник, например, видов йоги. Наиболее интересным выглядит опыт интеграции прыжковой подготовки на батуте, в качестве тренировочного средства вестибулярного аппарата. Вопрос о комплексном функциональном развитии решается только средствами обще хореографической подготовки и танцевальной практики, а тренировочные средства ОФП лишь упомянуты без должного описания методики их применения, а также их функциональной направленности.

1.4. Методики формирования технической подготовки в спортивных танцах.

Методики формирования технической подготовки в спортивных танцах включают в себя методики построения тренировочного занятия и методики обучения танцевальным движениям.

Методика построения тренировочного занятия

Тренировочное занятие при обучении спортивным танцам имеет определенную структуру (рис. 1).

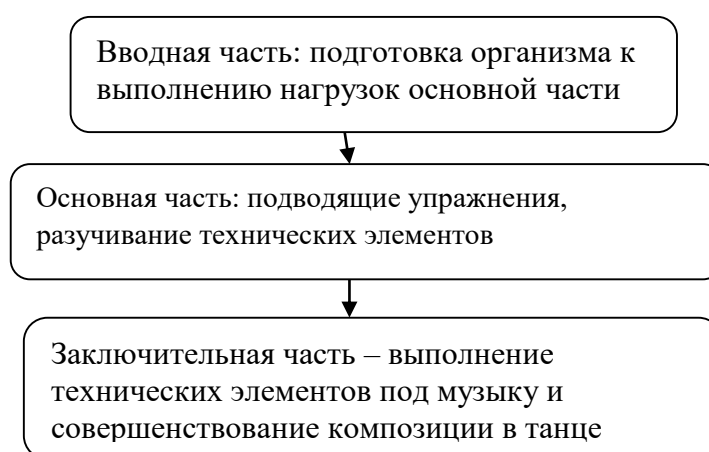


Рисунок 1. Структура тренировочного занятия

Во вводной части происходит подготовка организма к выполнению нагрузок основной части.

Основная часть: используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы и композиции, а также происходит последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции.

В заключительной части происходит выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце.

Тренировку или соревнования по спортивным танцам необходимо начинать с соответствующей разминки. Отсутствие разминки является основной причиной травм на тренировках и соревнованиях по спортивным танцам [42].

Каждая тренировка по спортивным танцам вне зависимости от возраста и уровня подготовки танцора должна включать в себя пять стадий (рис. 2).



Рисунок 2. Стадии тренировки по спортивным танцам

Остановимся подробнее на каждой из этих стадий.

Разминка (около 5 минут). Наиболее подходящими упражнениями на этапе разминки перед тренировкой по спортивным танцам являются легкий бег, прыжки, подскоки и т. д. Разминаться необходимо до «первого пота». Это способствует согреванию и увеличению эластичности мышц и связок, увеличению выделения в суставах секрета, уменьшающего трение.

Растягивания (5-10 минут). Упражнения на гибкость способствуют расслаблению мышц. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений. Следует доходить до точки напряжения и удерживать себя в этом положении от 30 секунд до 1 минуты. Нужно учитывать, что с возрастом гибкость в теле танцора уменьшается, и время на «растяжку» перед тренировкой по спортивным танцам приходится увеличивать [58].

Разогревание (10 минут) можно считать первой частью тренировки по спортивным танцам. Работа на этом этапе напоминает основную, но совершается «вполтепа» или «вполсилы». На этой стадии тренировки по спортивным танцам можно проверить свою хореографическую подготовку и некоторые технические моменты.

Тренировка: здесь каждая танцевальная пара следует своему графику тренировок по спортивным танцам. Это может быть, как практика, так и самостоятельная техническая тренировка. Слагаемые технической подготовки в спортивных танцах (рис. 3).



Рисунок 3. Слагаемые технической подготовки в спортивных танцах

В спортивных танцах на этапе начальной подготовки очень важно заложить надежный фундамент основ рациональной техники выполнения школы движений, в частности, освоить правильную позицию корпуса как базового двигательного навыка. Особенностью данного положения является то, что в разных танцевальных программах мышцы туловища, рук и ног работают в различных режимах, обеспечивающие во время танца энергообразующие и формообразующие действия [59].

Собственно техническая подготовка включает в себя школу движений (двигательных действий – «фигур» и их элементов) и работу со связками фигур (совокупность двигательных действий – «схема», «композиция»).

Музыкально-ритмическая подготовка решает задачу соотнесения танцором выполняемого двигательного действия со звучащей музыкой и позволяет точно отражать ритмический рисунок фигур внутри композиции. Парная техника базируется на технике индивидуальной, задача овладения ею – координировать действия двух спортсменов-партнеров во время танца.

Таким образом, дуэтная (или парная) техника и индивидуальная техника могут быть отделены друг от друга и представлены в работе с начинающими танцорами изолированно.

В связи с тем, что танцы латиноамериканской программы существенно отличаются от танцев европейской программы, прежде всего, характерными движениями бедер, работой стопы, коленей, мышц спины и живота, характерной работой рук, плечевого пояса и головы, процесс формирования позиции корпуса должен учитывать специфику обеих программ, носить комплексный характер и одинаково эффективно способствовать формированию статического и динамического режима работы мышц. Специфика мышечных напряжений в указанных танцевальных программах обуславливает необходимость развития статической, динамической, силовой и скоростно-силовой выносливости [97].

Совершенствование техники осуществляется за счет изменения формы движений и повышения уровня физических и волевых качеств танцора. На основе анализа уровня техники спортсмена и учета уровня развития его качеств, можно выявить слабые места и усовершенствовать технику. Чаще всего для этого необходимо внести небольшие изменения в движения и усилия, что не требует особой перестройки двигательных навыков. Значительно способствует повышению техники улучшение физических и психических качеств. Диапазон подвижности навыка позволяет лишь за счет увеличения усилий повысить результативность движений [88].

Остывание и растягивание при остывании (5+5 минут): не следует прерывать активную деятельность внезапно. Спокойные движения, шаги, легкий бег помогут постепенно остыть и избежать головокружения, обморока и каких-либо изменений в работе сердечно-сосудистой системы после занятий спортивными танцами. Растягивание при остывании представляет собой сокращенный вариант первого растягивания, его выполнение препятствует слишком быстрому уплотнению мышц после тренировки. Большинство

танцоров уделяют недостаточно внимания общей физической подготовке в спортивных танцах [82].

Многие впоследствии жалуются на боли в суставах, спине и т.д. В связи с этим следует четко понимать, что оптимальная физическая форма и хорошее самочувствие – это ключ к достижению хороших результатов в спортивных танцах. Совершенно точно необходимо и детям, и взрослым выделять время несколько раз в неделю на занятие физической подготовкой. В первую очередь следует укрепить спину, пресс и ноги (особенно колени и голеностопы). Крепкое и сильное тело спортсмена – залог долгих и успешных выступлений без травм.

Итак, можно сделать следующие выводы.

Тренировочное занятие при обучении спортивным танцам имеет определенную структуру. Во вводной части происходит подготовка организма к выполнению нагрузок основной части. Основная часть: используются подводящие упражнения, составляются и разучиваются технические элементы и композиции, а также происходит последующее объяснение техники выполнения технических элементов, совершенствуются изученные композиции. В заключительной части происходит выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце. Каждая тренировка по спортивным танцам вне зависимости от возраста и уровня подготовки танцора должна включать в себя пять стадий: разминка; растягивание; разогревание; тренировка; остывание и растягивание.

Методика обучения танцевальным движениям

Цель обучения танцевальным движениям состоит в организации планомерной деятельности занимающихся под руководством тренера для формирования у них двигательных навыков, умений и приобретения ими специальных знаний. В процессе обучения танцевальным движениям решаются следующие основные задачи:

- формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся;

- воспитание физических качеств: сила, быстрота, гибкость, координационные способности, выносливость;
- формирование профессионально-педагогических навыков [89].

Частные задачи, решаемые в процессе обучения танцевальным движениям, определяются в каждом конкретном случае на основе оценки особенностей структуры изучаемого движения, условий его выполнения и уровня подготовленности ученика. Движения, которые осваиваются на занятиях спортивными танцами, очень разнообразны: от простых движений отдельными звеньями тела, простых поз и положений до сложных двигательных действий, связанных с максимальным проявлением физических и двигательных способностей.

Поэтому овладение одними движениями происходит относительно легко, для их освоения достаточно увидеть выполнение движения или запомнить их название. Овладение другими движениями связано с продолжительной и напряженной работой на тренировочном занятии [62].

Важную роль в овладении техники спортивных танцев играют танцевальные способности (рис. 4).

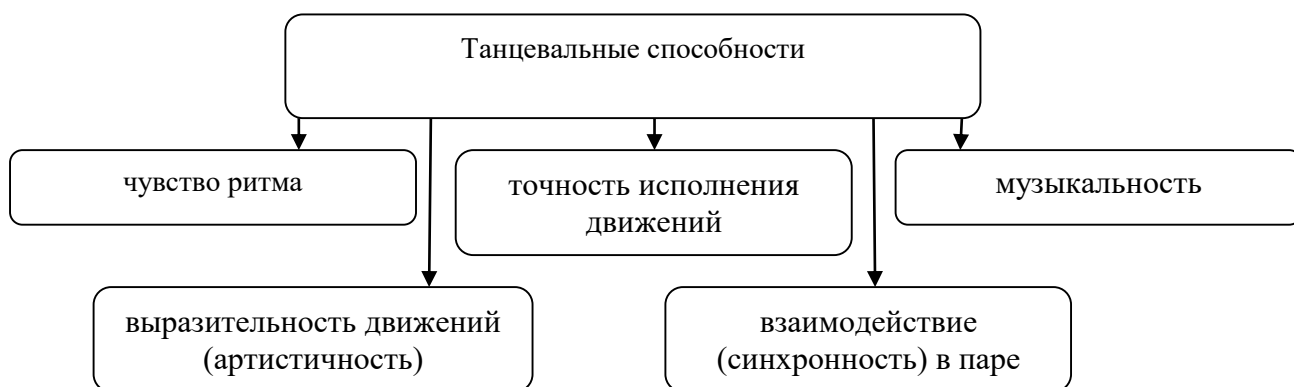


Рисунок 4. Танцевальные способности

Чувство ритма – это способность точно воспроизводить и направленно изменять скоростно-силовые и пространственные параметры движений. Чувство ритма развивается благодаря музыке и ритмизованным движениям. Если рассмотреть различные определения танца и сравнить с ними результаты

содержательного и структурного анализа ритмики как предмета музыкального воспитания, связанного с культурой человеческого движения, становится ясным, что ритмика – это раздел танца, специфическими задачами которого являются формирование координации, ловкости, гибкости. Во время занятий спортивными танцами и во время участия в соревнованиях все участники демонстрируют понимание музыки и ритма [37].

Проблема ритмичности исполнения танца состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого телом начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, он все равно будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар [9].

К танцевальным способностям также относят: выразительность движений (артистичность), точность исполнения движений, взаимодействие (синхронность) в паре. Помимо этого, при оценке выступления пары на соревнованиях оценке подлежит музыкальность – умение размещать танцевальные движения в музыкальной восьмерке [12].

Обучение конкретному танцевальному движению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа (рис. 5).



Рисунок 5. Этапы обучения танцевальным движениям

Четкую границу между этапами провести трудно, но их выделение удобно для уточнения частных задач и подбора методических приемов для их решения.

В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий. Четкость представления об изучаемом упражнении, его образ служит основой сознательного овладения упражнением [38].

Формирование образа танцевального движения происходит в соответствии с теорией отражения: чувственная форма его познания дополняется рациональной (осознанной) и результаты обеих форм познания проверяются в практике. Представление о танцевальном движении формируется на основе информации, поступающей в центральную нервную систему от сенсорных систем.

В результате начинают функционировать психические процессы: ощущения, восприятия, представления (чувственная форма познания) вплоть до активной мыслительной деятельности и включения в процесс познания личностных свойств танцора (формируется отношение к изучаемому движению). После того, как вся информация о движении будет переработана, и создан живой образ упражнения, танцор получает основания для его осознанного выполнения [48].

Успех зависит от четкости сформированного представления и способностей танцора выполнить танцевальное движение в соответствии с его образом. Для создания у танцоров предварительного представления о танцевальном движении используются следующие методические приемы: название танцевального движения, показ, объяснение его значения и техники исполнения, опробование.

При разучивании танцевального движения уточняются полученные ранее представления о нем по возможно большему числу параметров техники

движений, устанавливается самоконтроль за движениями, устраняются ошибки в технике исполнения, совершенствуется культура движений, происходит овладение основами техники танцевального движения. Методика обучения на этом этапе складывается, в основном, из методов целостного выполнения изучаемого упражнения с избирательным совершенствованием деталей техники [82].

Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе сенсорных систем: двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной. В каждом конкретном случае ведущую роль играет какая-либо одна из них. В первых попытках исполнения сложного упражнения трудно избежать неточных, ошибочных движений, и здесь большое значение имеет своевременное исправление допущенных неточностей. Для этого педагогу необходимо постоянно уточнять представления учеников о танцевальном движении, их собственных возможностях выполнять его, научить осуществлять контроль и самоконтроль за своими действиями, своевременно вводить дополнительные объяснения техники движений [60].

Ошибка – это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Причинами ошибки могут быть: непонимание техники исполнения танцевального движения; слабо развитые способности; недисциплинированность; отсутствие целеустремленности; недостаточная нравственная воспитанность. Нельзя допускать ошибочных действий – впоследствии очень сложно устранить «взевшуюся» ошибку [97].

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. За основу была взята схема состава ошибок Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова (табл.3) [104].

Таблица 3. Двигательные ошибки при обучении спортивному танцу

Из-за двигательной недостаточности	Из-за дефекта обучения	Психогенные	Из-за необычности условий	Случайные
Недостаточность физических качеств	Обучение ошибочной техники выполнения	Неудовлетворительный контроль	Особенности внешних физических условий	Спонтанные
Координационная недостаточность	Методические ошибки обучения	Психологические воздействия внешних условий	Особенности партнера или противника	Вызванные внешними случайными факторами
Особенности телосложения	Перенос неадекватного навыка	Неуверенность, опасения, страх	Особенности регламентации деятельности	Вызванные совпадением внешних и внутренних случайных факторов
Навыковая бедность	Неудовлетворительный контроль навыка	Эмоциональная напряженность и психическое утомление	Дефекты психологической двигательной установки	Несистематические, неясного происхождения

Необходимо учитывать, что ошибки в отдельных движениях могут произойти вследствие неправильного выполнения предыдущего действия или исходного положения. Координация, взаимозависимость и последовательность в движениях связывают отдельные элементы и части в такое целое, в котором нельзя допустить какую-либо ошибку без того, чтобы она не вызвала другой, порой более серьезной ошибки [81].

Ошибочное выполнение движений возможно также вследствие утомления спортсмена, его пониженной работоспособности, излишних мышечных усилий. Исправление таких ошибок возможно с уменьшением скорости движений, в умеренном темпе достаточно долго, пока вследствие некоторой усталости они не станут более естественными и более правильными.

Наибольшее значение имеет сознательное исправление ошибок на основании собственной оценки выполнения и указаний тренера. Главное, что спортсмен-танцор должен правильно представлять изучаемое двигательное действие. В случае значительного отклонения отдельного элемента техники от модельного эталона есть смысл на некоторое время вычленить его из целостного действия и многократно воспроизводить отдельно. После этого при выполнении действий в целом спортсмену необходимо обращать особое внимание на правильность исправленных элементов [86].

Продолжительность этапа разучивания танцевального движения зависит от сложности его структуры, от уровня общей и специальной подготовленности занимающихся к овладению им, от типа их нервной системы и от методического мастерства педагога.

Перечисленные выше методические приемы являются основными, они подтверждены практикой или вытекают из нее. При этом предоставляются большие возможности для творчества. Большие возможности открываются при изучении и воспитании личностных свойств танцоров. Это почти не изученный вопрос, хотя именно личностные качества показывают, чем богат человек от природы, что вложено в него воспитанием, на что он способен в любом виде деятельности [58].

После устранения ошибок, когда движение выполняется уже достаточно уверенно и точно, переходят к совершенствованию техники его исполнения. Учащихся приучают выполнять танцевальные движения в меняющихся условиях занятий. В этом случае могут использоваться следующие методические приемы (рис. 6).

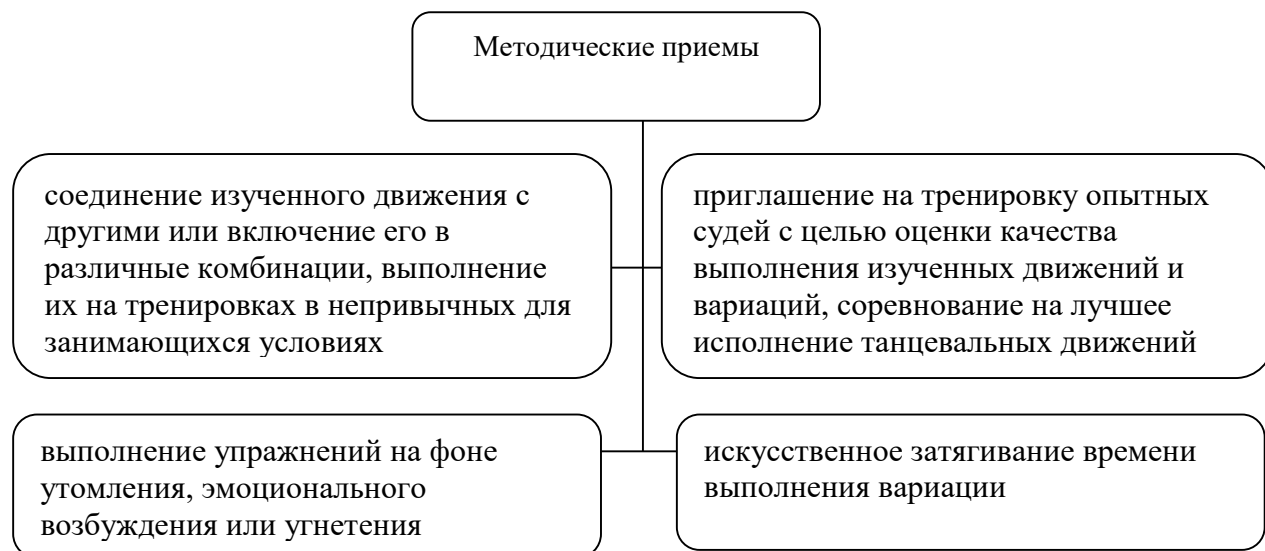


Рисунок 6. Методические приемы совершенствования танцевальных движений

Перечисленные приемы позволят довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет движения в различных условиях (турниры и выступления) на протяжении длительного промежутка времени. После завершения процесса обучения танцевальному движению основные усилия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного движения, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями [59].

Далее рассмотрим методы, приемы и условия обучения спортивным танцам. В педагогике методом обучения принято называть способ взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, направленный на овладение учащимися знаниями, навыками и умениями, на их воспитание и развитие. Чтобы эффективнее использовать методы обучения, необходимо представить их в определенной системе, отражаемой в соответствующей классификации [18].

Широко применяемые в педагогической практике методы выделяются на основе источников передачи и приобретения знаний и умений и включают: – словесный метод; – метод наглядной демонстрации; – метод упражнения.

Методы обучения подразумевают определенные приемы и соответствующие способы их осуществления (табл. 4).

Таблица 4. Методы и приемы обучения спортивным танцам

Методы обучения	Приемы обучения
Словесный	Описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба
Наглядной демонстрации	Показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, использование внешних ориентиров, ограничителей движений, кино- и видеофильмов, наблюдения и др.
Упражнения	Целостный и расчлененный

Каждый метод реализуется совместно с другими методами и с их помощью. В реальном учебном процессе наиболее важным является не отнесение методов к той или иной классификации, а глубокое знание преподавателем их дидактической сущности, условий эффективного применения, владения умениями пользоваться ими для руководства познавательной и учебной деятельностью учащихся [47].

С помощью словесного метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения танцевальными движениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения. В данном случае преимущественное воздействие на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ танцевального движения, и в сознании остается отпечаток, слепок от показанного движения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного движения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит [42].

Метод упражнения позволяет воздействовать на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется образ движения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной

деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Их сочетание позволяет тренеру быстрее научить танцевальному движению.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения. При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод имеет несколько разновидностей:

- самостоятельное выполнение изучаемого движения;
- выполнение упражнения с направляющей помощью;
- замедленная или быстрая проводка [97].

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные танцевальные движения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно. Принято выделять основные разновидности метода расчленения движения:

- собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого движения;
- метод решения узких двигательных задач, применяемых для уточнения представлений о фазах движения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях [60].

При разучивании танцевального движения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе движения;
- проводка в изучаемой части или фазе движения;
- имитация движения;
- изменение исходных и конечных условий движения;

- освоение главного в технике исполнения движения [47].

Обучение танцевальным движениям будет успешно, если соблюдать следующие условия (рис. 7).

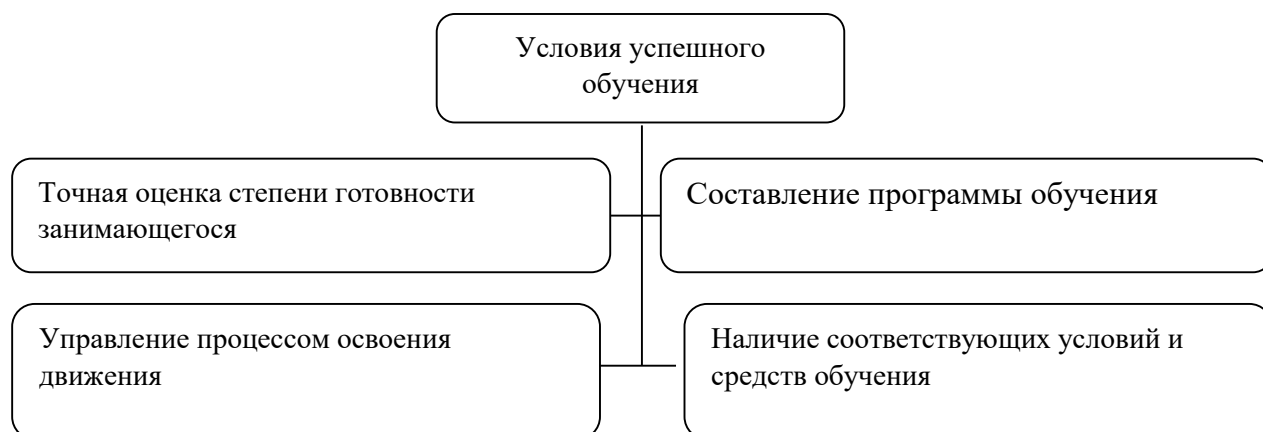


Рисунок 7. Условия успешного обучения танцевальному движению

Первое условие успешной организации обучения танцевальному движению – точная оценка степени готовности занимающегося. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам:

- двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений, наличие в арсенале двигательного опыта движений, сходных с новым);
- физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);
- развитие психических качеств (реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств) [38].

Второе условие – составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика. Программа обучения представляется в виде алгоритмического предписания в линейной или разветвленной форме. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники танцевальных движений [34].

Третье условие – умелое управление процессом освоения движения, которое осуществляет тренер на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие – наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся: помещение (зал, площадка), методические средства обучения (схемы, рисунки, кинограммы, методические разработки по технике и методике обучения), средства технического обеспечения (видеокамера, ноутбук, измерительные устройства и приборы типа динамометров, гониометров, музыкальные центры) [48].

Итак, можно сделать следующие выводы.

Цель обучения танцевальным движениям состоит в организации планомерной деятельности занимающихся под руководством тренера для формирования у них двигательных навыков, умений и приобретения ими специальных знаний. Обучение конкретному танцевальному движению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа: ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления; углубленное разучивание движения; закрепление и совершенствование техники исполнения движения. В процессе обучения танцевальным движениям применяют следующие методы: словесный; наглядной демонстрации; упражнения.

Обучение танцевальным движениям будет успешно, если соблюдать следующие условия: точная оценка степени готовности занимающегося; составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика; умелое управление процессом освоения движения, которое осуществляет тренер на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий; наличие соответствующих условий и средств обучения.

Практическое обоснование методики преподавания спортивных танцев

Изучение методики преподавания спортивных танцев было организовано на базе КГБУ ДО СДЮСШОР ОТС «Металлург». Руководители – Инна и Сергей Зотовы. Танцевально-спортивный клуб является членом Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР), который входит в мировую федерацию Танцевального Спорта (WDSF). Спортсмены клуба – неоднократные победители российских и международных соревнований.

Обучение в клубе строится в соответствии с программой.

Цель программы: создать благоприятные условия для развития творческих способностей детей посредством обучения их спортивным танцам.

Задачи программы:

- обучить детей основам спортивной хореографии в соответствии с программой;
- научить детей свободно двигаться под музыку с различным ритмическим рисунком;
- повысить индивидуальный уровень исполнительского мастерства;
- способствовать развитию координации и пластики;
- способствовать развитию творческой активности и артистизма на основе полученных технических знаний;
- привить навыки хорошего тона и правил поведения;
- развить чувство коллективизма и взаимовыручки.

Программа рассчитана на 5 лет. Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа – 140 часов;
- 2 год обучения: 2 раза в неделю по 3 часа – 216 часов;
- 3 год обучения: 2 раза в неделю по 3 часа – 216 часов;
- 4 год обучения: 2 раза в неделю по 3 часа – 216 часов;
- 5 год обучения: 2 раза в неделю по 3 часа – 216 часов.

Основная форма занятий – групповой урок.

Урок состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Программа предусматривает различные средства подготовки, повышения навыков на всех этапах обучения:

1. Общая физическая подготовка;
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ);
3. Хореографические упражнения;
4. Упражнения на равновесие, координацию;
5. Имитационные упражнения (подводящие);
6. Танцевальные движения согласно программе;
7. Музыкально-образные, сюжетные танцы.

Для улучшения качества обучения программа предусматривает различные формы и методы обучения.

Методы обучения

1. Словесные методы: объяснение; разъяснение; дискуссия; пример.
2. Практические методы: упражнение; тренировка; репетиция; игра.
3. Наглядные методы: демонстрация.
4. Методы стимулирования: соревнование, создание ситуаций успеха.

Формы обучения. Программа обучения включает в себя коллективные, групповые и индивидуальные формы обучения: урок, концерт, конкурс, мастер-классы, индивидуальное творческое задание, консультация.

Ожидаемые результаты:

1. Воспитание танцоров Н, Е, D, С, В класса.
2. Физическое развитие детей с учетом возрастных особенностей.
3. Формирование и развитие навыков поведения и общения в коллективе.
4. Формирование черт характера – трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, собранность, доброжелательность, уважение к старшим.

Методы проверки и оценки знаний разнообразны:

- задание;

- самостоятельная работа;
- соревнование.

Диагностика и оценивание знаний, умений и навыков на занятиях спортивными танцами (на примере КГБУ ДО СДЮСШОР ОТС «Металлург»)

Занятия спортивными танцами дают возможность всестороннего развития человека: это сочетание физической нагрузки, с развитием музыкальности, грации, пластики, координации и коммуникативных навыков и повышение культуры общения. Хороший танцор обладает огромным количеством навыков. Поэтому одним из важных компонентов успешного образовательного процесса является способность танцора к научению, стремление получать как можно больше знаний, умений, навыков.

Занятия спортивными танцами требуют серьезного подхода, т.к. этот вид спорта один из самых ресурсоемких. Следовательно, юные танцоры и их родители стремятся получить максимальную отдачу. Следует отметить, популярность данного танцевального направления привела к высокой конкуренции среди исполнителей.

Занятия спортивными танцами требуют особого подхода. Танцору необходимо освоить не только технику танца. Танцор должен слышать и чувствовать музыку, уметь перевоплощаться, вживаясь в тот или иной образ для передачи эмоций. При этом для занятий танцами необходима гибкость, сила, выносливость, что многократно усложняет задачу тренера, так как развитие силы зачастую ведет к снижению гибкости и наоборот. К тому же танцор должен обладать развитой памятью, быть дисциплинированным и спокойным, уравновешенным. Это может диссонировать с необходимостью побеждать, двигаться вперед и бороться на турнирах с другими танцорами.

Именно поэтому в студии спортивного танца «Металлург» проводится входное тестирование, цель которого выявить способности ребенка к занятию спортивными танцами. Мы считаем, что необходимо выявить сильные и

слабые стороны ребенка. Это нужно для того, чтобы родители были готовы к тем или иным затратам всех видов ресурса, чтобы ожидания родителей не превосходили потенциальных возможностей ребенка. Входной тест включает в себя:

- тест на выносливость, гибкость, силу;
- тест на музыкальность;
- тест на способность к копированию и запоминанию новой информации;
- собеседование с психологом.

Во время входного тестирования ведется видеозапись, что позволяет в дальнейшем наглядно наблюдать за развитием танцора. По итогам собеседования формируются группы: «профессиональная» (конкурсные пары) и «любительская» (те, кто хочет танцевать исключительно для себя). Работа в команде с детьми, у которых аналогичные устремления психологически более комфортна для ребенка, позволяет создать нужный эмоциональный настрой и добиваться более качественного результата.

Профессиональная подготовка танцора нуждается в регулярной и точной оценке знаний, умений и навыков. Такая оценка позволяет понять, чего достиг танцор за определенный период обучения.

Традиционной формой внешнего контроля «качества обученности» в спортивных танцах выступают танцевальные турниры. Соревнования проводятся регулярно, поэтому при желании и наличии возможностей можно ездить на турниры несколько раз в неделю. На этих мероприятиях ребенок набирает очки для перехода в следующий класс, получает кубки, медали, грамоты. Выездной турнир это – отличная возможность понять, чего достиг ребенок за тот или иной промежуток времени. Участие в турнирах является итоговой формой контроля.

Но помимо внешнего контроля необходим контроль внутренний. К формам внутреннего контроля можно отнести концерты, турниры внутри клуба. Такие мероприятия позволяют ребенку раскрыть свои способности в

ситуации более спокойной, чем выездной турнир, но в то же время помогают выявить проблемные зоны той или иной танцевальной пары.

Диагностика и оценивание знаний, умений, навыков является неотъемлемой частью всего процесса обучения: диагностика необходима для корректировки тренировочного процесса, составления плана дальнейших тренировок. Педагогу в процессе занятий с учащимися необходимо формировать у своих воспитанников навыки самооценки в соответствии с принятыми критериями оценки исполнительского мастерства.

Для карьерного роста танцору необходимо: развить волевые качества (такие как, выносливость, упорство в достижении цели и др.), профессиональные способности (гибкость, сила, координация движений, память, внимание, чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку и др.), приобрести исполнительские навыки.

В связи с этим, система оценок должна быть объективной и включать в себя контроль за различными параметрами, при этом быть предельно прозрачной, чтобы эффективность работы мог оценить не только педагог, но и танцоры, родители. Регулярная оценка достижений не только на соревнованиях, но и внутри коллектива позволяет поддерживать стабильно высокий интерес детей к занятиям, что немаловажно в условиях невысокой мотивации к занятиям у детей и подростков.

В студии спортивного танца «Металлург» мы применяем следующую систему оценки качества обученности, которая состоит из нескольких модулей диагностики знаний, умений и навыков:

1. Оценка теоретических знаний (проводится раз в месяц): проверяются знания движений и схем танцев в соответствии классом обучающихся детей, усвоение вариаций, а также правил поведения в зале и на конкурсах;

2. Проведение прогонов: исполнение каждой парой своей конкурсной программы. Это помогает определить уровень выносливости пары и ошибки в танце;

3. Творческий тест: дети составляют собственные вариации танцев, в соответствии со своим классом, оценивается оригинальность, музыкальность исполнения, общая эстетика композиции.

Все модули проводятся без предупреждения, что позволяет понять насколько ребенок усвоил информацию, полученную на занятиях. Надоотметить, в студии спортивного танца «Металлург» постоянно ведется видео съемка. Это позволяет наглядно разобрать ошибки каждого танцора, а также упрощает задачу тренера во время разбора ошибок. Ведь танец не только спортивная, но и творческая дисциплина, что повышает риск формирования субъективной оценки как парой пары, пары тренером, пары родителями, партнерами друг друга. Видео запись помогает избежать разногласий и споров.

Перечисленные выше методы контроля знаний, умений и навыков помогают эффективно развивать каждую пару, повышая уровень танцевания каждой пары и уровень развития студии спортивного танца «Металлург». Используя входной, промежуточный и итоговый контроль и сопоставляя результаты диагностики тренер может понять, как строить дальнейшую работу с детьми и их родителями. Это делает занятия более эффективными и полезными, снижая энерго- и ресурсозатраты каждой пары.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

С целью получения практически значимых данных и объективных сведений, а также успешного достижения результатов в поставленных задачах в настоящем диссертационном исследовании использован широкий комплекс методов исследования, анализа и контроля. В числе таких методов анализ литературных источников в печатной и электронной среде, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод экспертных оценок, а также методы математической статистики и обработки результатов эксперимента.

Анализ литературных источников. Теоретической основой работы выступили труды таких авторов, как В.А. Александрова, Е.Н. Балунова, А.А. Безикова, Т.С. Зиновьева, Е.В. Ленская, В.Ю. Никитин, Е.В. Путинцева, Е.В. Селюкова, Т.А. Скуратов и др.

В ходе литературного анализа с особым вниманием изучалась специфика и содержание спортивной подготовки в танцевальном спорте, определялись основные физические качества танцоров и соответствующие им критерии оценки в соревновательной деятельности. Не менее важным вопросом изучения являлись методические основы физической подготовки в некоторых других сложно-координационных видах спорта, а также опыт интеграции и адаптации тренировочной практики, используемой в широком спектре видов спорта. С целью проектирования экспериментальной методики физической подготовки оценивались коммутационные и адаптационные свойства различных тренировочных комплексов и средств не свойственных танцевальному спорту, оценивалась возможность применения таких средств в практике спортивной подготовки танцоров. Рассматривалась возможность формирования единого комплексного подхода к вопросу организации физической подготовки на основе гипотезы исследования, в сочетании с общими задачами спортивной подготовки в современном танцевальном спорте. В отдельном порядке рассматривались официальные документы государственных спортивных ведомств и общественных спортивных

организаций, регламентирующих деятельность в танцевальных и некоторых других сложно-координационных видах спорта.

Педагогическое тестирование. Для экспериментальной оценки уровня физической подготовленности испытуемых принимающих участие в эксперименте применялся комплекс контрольно-нормативных испытаний: бег 1500 м, прыжки с вращением скакалки вперед, подъем туловища из положения лежа на спине, шпагат правой ноги, шпагат левой ноги и поперечный шпагат. Целевая система контроля за физической подготовленностью юношей и девушек была составлена на основе перечня основных физических качеств определяющих успешность спортсменов в некоторых сложно-координационных видах спорта.

Наибольшая часть контрольно-нормативных тестов применялась в соответствии с программными требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) в сложно-координационных видах спорта, имеющих в своем основании танцевальную и/или гимнастическую природу двигательной активности, среди которых танцевальный спорт, фигурное катание на коньках, художественная гимнастика, а также акробатический рок-н-ролл. В большей степени это относится к тестам на гибкость некоторых основных звеньев тела спортсменов, их скоростных качеств и мышечной силы.

Все вышеописанные измерения и расчёты производились трижды, в начале педагогического эксперимента (сентябрь 2020 г.) с целью получения исходных данных, в середине года (январь 2021 г.) в качестве текущего контроля и для получения промежуточных сведений, и в конце экспериментальной работы (апрель 2021 г.) с целью получения итоговых экспериментальных данных.

Педагогический эксперимент проводился с целью выяснения эффективности применения экспериментальной методики. Лабораторный эксперимент проводился в несколько этапов: предшествующий эксперименту, подготовка к проведению эксперимента, проведение эксперимента, подведение итогов эксперимента. Для эксперимента была выделена

экспериментальная группа из 10 танцоров (5 юношей и 5 девушек 12-13 лет), которые проходили обучение спортивным танцам по экспериментальной методике, также была выделена идентичная группа из 10 юношей и девушек, которая являлась контрольной группой, для сравнительного анализа полученных в ходе эксперимента данных.

Методы математической статистики и анализа. Обработку полученных экспериментальных данных проводили с применением стандартных математических методов обработки экспериментальных данных описанных в учебно-методических пособиях. Для проверки достоверности результатов исследования мы применили статистический метод t-критерий Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2020 г. по май 2021 г. на базе Муниципального Бюджетного Общеобразовательного Учреждения «Средняя школа №143» в ее подразделении «Школа Менеджеров» совместно с танцевально-спортивным клубом «Металлург».

2.3. Этапы исследования

Собственно, исследовательская деятельность осуществлялась в четыре этапа, определенными специальными целями и задачами исследования, а также средствами и методами для их практического решения.

Первый этап – предшествующий эксперименту. На первом этапе (июль 2020 г. – август 2020 г.) прежде всего осуществлялось определение общего направления исследования: выбор темы; проведение анализа научно-методической литературы, официальной нормативной и правовой документации; определение возрастной группы участников педагогического эксперимента; педагогических наблюдений; определение ведущих факторов физического развития и подготовленности спортсменов-танцоров на основе комплексного методического подхода; отбор и апробация методик

тестирования.

Второй этап – подготовка к эксперименту. На втором этапе (август 2020 г. – сентябрь 2020 г.) проводилась разработка и обоснование основных компонентов экспериментальной методики физической подготовки на основе проведения предварительного эксперимента, с целью оценки возможности их применения в спортивной подготовке в танцевальном спорте на примере организации физической подготовки юных танцоров.

Третий этап – проведение эксперимента. Третий этап исследования (сентябрь 2020 г. – июнь 2021 г.) это непосредственно педагогический эксперимент, в котором принимали участие воспитанники танцевально-спортивного клуба «Металлург» в возрасте 12-13 лет. Из общего числа этих спортсменов были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ), численный состав которых был равным и составлял по 5 танцевальных пар (5 юношей и 5 девушек) в каждой группе.

Составы обеих групп составляющих эксперимент тщательным образом усреднялись, для чего из эксперимента были исключены подростки с проявлением признаков акселерации и ретардации физического развития, а также спортсмены с выявленными признаками тахикардии и брадикардии. Другой мерой сохранения чистоты эксперимента стал селективный отбор участников эксперимента во всех группах по признакам, определяющим их соматотип. При этом подростки с эндоморфным типом строения тела из эксперимента были исключены по причине их малочисленности. Так среднее соотношение типов телосложения юношей и девушек во всех группах составило: для юношей 60% эктоморфного типа (6 чел.) и 40% мезоморфного типа (4 чел.), для девушек 80% эктоморфного типа (8 чел.) и 20% мезоморфного типа (2 чел.). Важно отметить, что данная селекция проводилась на основании объективного контроля и наблюдений, а также в ходе оценки генетической расположенности и проявлений наследственных признаков.

Экспериментальная группа танцоров проходила физическую

подготовку по предложенной экспериментальной методике в течение одного соревновательного сезона, в то время как контрольная группа проходила физическую подготовку в аналогичный период с применением классических средств и методик, свойственных танцевальному спорту.

С целью представления полученных экспериментальных сведений на финальном этапе осуществлялось написание текста выпускной квалификационной работы, подготавливался наглядно-демонстрационный материал, оформлялись тезисы, представляемые к защите.

Глава 3. Обсуждение результатов исследования

3.1. Экспериментальная методика физической подготовки юношей и девушек 12-13 лет в спортивных танцах

Возраст 12-13 лет в спортивных танцах является начальным в углубленной подготовке спортсменов и поэтому именно этот возраст вызвал у нас наибольший интерес. Главной задачей подготовки является создание общей и специальной функциональной базы в организме танцоров, способных в дальнейшем выдерживать значительные физические нагрузки, неизбежный рост которых происходит на этапе углубленной специализации.

По мнению авторов (Д. Харре, В.Н. Платонов, А.В. Плешкань), на данных этапах многолетней тренировки должны обязательно планироваться занятия комплексной направленности. Кроме того, во многих сложно-координационных видах спорта, в том числе спортивной, художественной гимнастике, акробатике упражнения, направленные на развитие различных физических качеств, обычно включаются в основную часть каждого тренировочного занятия и группируются в комплексы, которые спортсмены систематически повторяют (М.А. Говорова, А.В. Плешкань). Поэтому занятия по разработанной комплексной методике носили интегральный характер и проводились в сочетании с технической подготовкой.

Весь период подготовки в течение года был разделен на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период включал в себя месячные мезоциклы, которые состояли из недельных микроциклов с одним днем отдыха в конце недели, и завершались контрольно-подготовительными соревнованиями в последнем микроцикле (специальная подготовка к таким соревнованиям не проводилась, происходило лишь некоторое снижение объема общей физической подготовки в пользу увеличения специальной физической и технической подготовки) (Рис. 8)

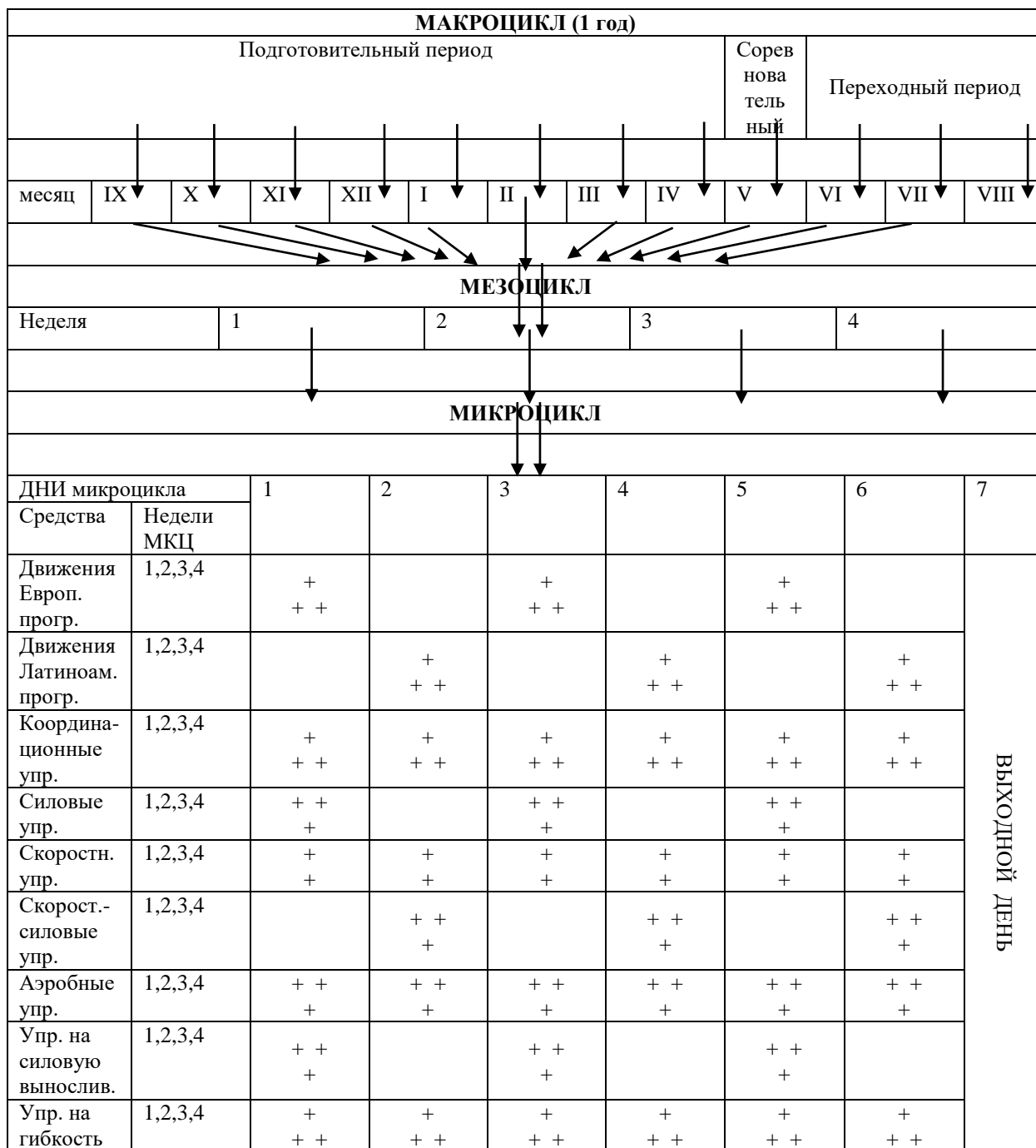


Рисунок 8. Схема комплексной методики физической подготовки юношей и девушек 12-13 лет

При планировании нагрузок в микроциклах использовалась ступенчатую форма динамики нагрузок. Так как в процессе подготовки именно эта форма увеличения нагрузки при небольших величинах ее прироста бывает предпочтительной на первых этапах спортивной деятельности и в начале больших тренировочных циклов, когда необходимо обеспечить особую постепенность в развитии нагрузочных воздействий.

При построении круглогодичной тренировки и распределении нагрузок в макроциклах мы использовали волнообразное их размещение с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным применением основных групп тренировочных средств.

Безусловно, важной является общая физическая подготовка, создающая у спортсменов фундамент общей работоспособности и технической подготовленности. Но, одновременно актуальной становится и специальная физическая подготовка танцоров, которые перешли на этап углубленной специализации, отличающийся повышенными требованиями к морфофункциональным возможностям организма подростков. Доля средств ОФП и СФП в годичном цикле варьировалась в зависимости от периодов подготовки.

Учитывая то обстоятельство, что ведущие физические качества для Европейской и Латиноамериканской программ не совпадают абсолютно, а имеют некоторые отличия, было решено проводить специальную физическую и техническую подготовку по различным программам через день. Таким образом, в 1, 3 и 5 дни каждого микроцикла проводилась физическая и техническая подготовка к исполнению танцев Европейской программы, а 2, 4 и 6 дни микроцикла были отданы подготовке танцоров по Латиноамериканской программе.

Первый, второй и третий микроциклы каждого мезоцикла имели относительно общую структуру и направленность нагрузок на развитие физических качеств. Так, 1, 2 и 3 недели месячного мезоцикла имели основную направленность на развитие общей выносливости, взаимосвязанной с повышением

уровня общей работоспособности и функциональных способностей аппарата внешнего дыхания, силовых способностей и гибкости. С целью всесторонней и специальной физической подготовки в занятия включались упражнения на быстроту и на развитие общих и специальных координационных способностей. Соответственно, в дни, когда проходила подготовка к исполнению танцев стандарта, основными включениями были также упражнения на общую и специальную силовую выносливость, а в дни подготовки по латиноамериканской программе – акцент ставился на общую и специальную скоростно-силовую подготовку.

Четвертый микроцикл характеризовался некоторым снижением нагрузок на общую выносливость и силу, но отличался увеличением нагрузок на совершенствование специальных координационных способностей, гибкости и быстроты. Естественно, в основу специальной физической подготовки были положены упражнения на развитие специальной силовой выносливости (в дни подготовки по Европейской программе) и специальных скоростно-силовых качеств (в дни подготовки по Латиноамериканской программе). Основу общей физической подготовки составляли упражнения на общую выносливость, силу и быстроту.

Следует отметить, что отличительными признаками предлагаемой нами методики физической подготовки танцоров являются, с одной стороны, ее интегральная направленность на развитие всех двигательных способностей (то есть разумное сочетание общей и специальной физической подготовки) и, с другой стороны, проведение специальной физической подготовки с учетом выявленных ведущих физических качеств и функциональных способностей для спортсменов-танцоров в целом и для исполнения танцев различных программ в частности.

Соревновательный период подготовки был в мае месяце, охватывал предсоревновательный и соревновательный недельные микроциклы и решал основную задачу – подведение к выступлениям и выступление на главных, отборочных соревнованиях года. Отличительным признаком этих

микроциклов являлось сведение к минимуму нагрузок на силу и скоростно-силовые способности, силовую и общую выносливость, и выполнение поддерживающей работы над техникой в сочетании с упражнениями на координацию, координационную выносливость и гибкость.

В дальнейшем содержание экспериментальной методики представлено в виде комплексов упражнений, направленных на общую подготовку и развитие наиболее важных и необходимых для танцоров физических качеств и функциональных способностей, и распределения данных комплексов в ходе отдельного тренировочного занятия с указанием ее основных объемов и основных способов регулирования нагрузки. Тренировочные занятия по экспериментальной методике проводились 6 раз в неделю, продолжительность их в среднем составляла 60-70 минут. Суммарный объем годовой нагрузки составил в среднем 270 часов.

При разработке экспериментальной методики были подобраны комплексы упражнений, адаптированные к уровню подготовленности юношей и девушек к требованиям, предъявляемым к общей и специальной физической подготовки, и техникой танцев каждой из программ с учетом возраста (приложение 1). Специально подобранные комплексы упражнений применялись регулярно в строго определенные моменты тренировочного занятия.

Так, подготовительная часть решала, как обычно, задачу функциональной подготовки организма спортсменов к предстоящей основной физической нагрузке, создание положительного эмоционального настроения на занятие и включала в себя комплексы упражнений на растягивание, быстроту, активную гибкость и общую координацию. Подобный набор упражнений позволял наилучшим образом и за короткое время подготовить организм юных танцоров к специфической сложно-координационной двигательной деятельности. Среди используемых упражнений были движения из суставной гимнастики, сдвоенные, строенные маховые упражнения на активную гибкость, различные беговые упражнения и упражнения на согласование

движений рук и ног. Основным методом, используемым для проведения комплексов подготовительной части в занятиях с танцорами, являлся комбинированный метод физического воспитания – непрерывно-повторный.

Соревновательные нагрузки в спортивных танцах характеризуются выполнением координационно-сложных комбинаций танцевальных элементов, включающих чередование поступательных и вращательных движений, взаимные перестроения партнеров относительно друг друга. Но особое значение для танцора имеет его баланс, то есть способность удерживать равновесие при исполнении поз (в статике), а также в процессе движения и вращений (в динамике). Поэтому, далее спортсменам предлагались упражнения на совершенствование специальных координационных способностей. В их основу были положены специально-подготовительные (упражнения на статическое и динамическое равновесие) и подводящие упражнения, выбранные с учетом основного обучающего материала данного занятия (отдельные подводки и движения из различных программ).

Основу комплекса на координационные способности составили специально подобранные упражнения и танцевальные комбинации с учетом ведущих координационных способностей и специальных технических характеристик движений, соблюдение которых необходимо в спортивных танцах. Упражнения отличались по следующим характеристикам:

- имели необходимую координационную трудность и сложность для занимающихся;
- содержали элементы новизны, необычности;
- характеризовались большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач;
- включали задания по регулированию, контролю самооценки за различными параметрами движений, путем активизации работы отдельных анализаторов, либо с выключением их деятельности.

Освоенные упражнения объединялись в комплексы различной координационной сложности и выполняемые с постепенным увеличением скорости, изменением темпа или ритма повторно-переменным методом.

Для развития ловкости у юных танцоров использовались освоенные упражнения, которые выполнялись при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых). В каждую 4-5-ю тренировку включались новые упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений на координацию не дает нужного эффекта и может сформировать стойкий стереотип движений – «координационный барьер».

В процессе тренировки выделялись элементы равновесия из общих двигательных действий, и на них заострялось внимание (после вращений, прыжков, в разных условиях опоры).

Воспитание двигательных координационных способностей осуществлялось по двум линиям: накопление разнообразных двигательных навыков, умений и совершенствование способности перестройки двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Регулярное использование танцевальных упражнений и сложно координационных связок способствует развитию такого специфического вида координационных способностей, как чувство ритма. В ходе проведения эксперимента разучивались танцевальные элементы в стиле «модерн» и комбинации сложно-координационного характера, которые необходимо было выполнять в быстром темпе и под музыку.

В основном, комплекс упражнений на координационные способности включался в подготовительную часть тренировочного занятия, но некоторые упражнения применялись и в основной части, непосредственно во

время тренировки технического компонента мастерства танцоров.

Итак, предлагаемое содержание подготовительной части позволяло решать задачи общей (быстрота, общая координация) и специальной физической подготовки (активная гибкость, специальная координация).

Основная часть занятий, с одной стороны, была различной по составу средств, подобранных с учетом ведущих физических качеств в различных танцевальных программах, с другой стороны, имела общее содержание при решении задач общей физической подготовки и развитии некоторых идентичных ведущих физических качеств в ходе специальной физической подготовки. Она включала в себя последовательное выполнение комплексов:

1) специально-технических, соревновательных упражнений (дорожки, связки элементов, базовые композиции);

2) упражнений на развитие относительной силы с переходом на упражнения на развитие общей и специальной, статической и динамической силовой выносливости (в дни подготовки танцев Европейской программы) и упражнений на развитие общих и специальных скоростно-силовых способностей (в ходе подготовки танцев Латиноамериканской программы);

3) упражнений на развитие общей выносливости и специальной координационной выносливости (комплексы танцевально-прыжковых упражнений на развитие функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем и совершенствование способности к сохранению статического и динамического равновесия, правильности положений и движений, сохранения ритмической структуры в условиях утомления).

Выполнение первого комплекса упражнений решало задачу специальной технической подготовки спортсменов-танцоров к исполнению ими танцев различных танцевальных программ. В этой связи наиболее эффективным являлся повторно-переменный метод выполнения подобранных комплексов сложно-координационных упражнений. Нельзя забывать о том, что юные спортсмены еще не имеют специализации и поэтому должны разучивать танцы обеих программ. Напомним, что согласно разработанной методике, танцы из различных программ танцорами разучивались в различные

дни (1, 3 и 5 дни микроцикла – танцы Европейской программы, 2, 4 и 6 дни – обучение танцам Латиноамериканской программы).

Исходя из особенностей специальной физической подготовленности, необходимой танцорам в различных танцевальных программах, было спланировано содержание развивающей части тренировочного занятия.

Так, специфика европейской программы танцев обусловлена тем, что танцоры, исполняя свою соревновательную композицию должны в течение всего времени исполнения (длительность композиции составляет от 1,5 до 2 минут в зависимости от количества пар на площадке) сохранять правильную постановку в паре, то есть правильное положение туловища, рук и головы. В этом случае большое значение для танцоров приобретает силовая статическая выносливость.

Известно, что базой для развития силовой выносливости (статической и динамической) является относительная сила, сформированная у партнера и партнерши. Поэтому в методику включены силовые упражнения статического и стато-динамического характера, а также силовые упражнения с партнером и упражнения, связанные с работой рук, ног, туловища с проявлением силовой выносливости (повтор динамических и статических силовых упражнений длительное время и до отказа). Юношам предлагались упражнения с собственным весом и в парах, девушки выполняли силовые упражнения только с собственным весом. Силовые упражнения выполнялись в сочетании с упражнениями на пассивную гибкость, что позволяло не только совершенствовать последнее качество, но и снимать излишнее напряжение с мышц, вызванное силовыми нагрузками. Основным методом развития относительной силы у танцоров был повторный, а его разновидность – метод «до отказа» – использовался для развития силовой выносливости.

Необходимый характер движений в танцах латиноамериканской программы обеспечивается движениями бедер и корпуса за счет активного сокращения мышц живота и спины, а также работой стопы, коленей и бедер. Темп исполнения латиноамериканских танцев достаточно высок от 30 до 62

тактов в минуту, кроме того, они имеют сложную ритмическую структуру. Учитывая вышеперечисленные особенности, в комплекс упражнений на скоростную силу были включены упражнения скоростно-силового характера с включением в работу мышц рук, ног, брюшного пресса и спины. Упражнения выполнялись, как правило, в течение 10-20 секунд в максимальном темпе. Помимо упражнений общеразвивающего характера использовались танцевальные элементы такие, как батманы, кики, шассе, тайм-степ, отличающиеся специальным скоростно-силовым характером работы.

Скоростно-силовые упражнения выполнялись также в сочетании с упражнениями на пассивную и активную гибкость. Таким образом, решалась двойная задача, связанная с развитием гибкости как ведущего физического качества для исполнения танцев Латиноамериканской программы, и снижением напряжения мышц. Основным методом развития скоростно-силовых способностей у танцоров был повторно-прогрессирующий метод, основным требованием которого является постоянное увеличение скорости и темпа выполнения движений при неизменном составе элементов, включенных в композицию.

Ведущими функциональными способностями для исполнения танцев обеих программ являются общая работоспособность и связанная с ней достаточная функциональная подготовленность дыхательной системы спортсменов. Поэтому отдельным комплексом в методику были включены специально разработанные упражнения, позволяющие повышать общую работоспособность и выносливость организма, а также развивающие функции внешнего дыхания танцоров.

Комплекс упражнений на общую и специальную выносливость выполнялся в конце тренировочного занятия. Это было обусловлено тем, что выносливость может воспитываться только в условиях борьбы с утомлением.

Считается, что на начальных этапах при воспитании данного качества необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей

одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем с последующим увеличением объема нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения.

На основании этого был разработан комплекс танцевально-прыжковых упражнений. Подобный опыт уже применялся в других сложно-координационных видах спорта, в частности в художественной гимнастике. Использование в тренировке танцевально-прыжкового комплекса упражнений помимо своей основной задачи воспитания выносливости, решает параллельно и ряд других не менее важных для видов спорта, связанных с искусством, задач, в частности – это развитие ритмики и пластики движений. Комплекс включал в себя три серии упражнений: а) танцевальные движения; б) движения прыжкового характера; в) движения бегового характера. Упражнения первой серии подбирались с учетом специфики спортивных танцев, поэтому в ее состав входили танцевальные движения в стиле "диско", джазового танца, элементы модерна, а также основные технические элементы наиболее темповых танцев соревновательной программы. Таким образом, посредством этих упражнений мы решали сразу несколько задач: во-первых, развитие общей и специальной выносливости, во-вторых, воспитание ритмичности, музыкальности, выразительности в танце, а наряду с этим отработка основных технических элементов танца.

Вторая серия упражнений включала в себя прыжки и подскоки и была наиболее нагрузочной. В ней использовались прыжки четырех видов: 1) с двух ног на две; 2) с одной ноги на другую с продвижением; 3) с одной ноги на ту же ногу; 4) с двух ног на одну ногу. Прыжки выполнялись с акцентом вверх или вниз. Помимо представленных выше разновидностей прыжковых упражнений в эту серию включены элементы прыжкового характера спортивного, классического и современного танцев, которые способствовали не только развитию выносливости, но и расширению двигательных возможностей занимающихся спортивными танцами.

В третьей серии упражнений использовались различные разновидности бега в сочетании с движениями рук и головы. Комплекс проводился под музыкальное сопровождение, темп музыки составлял 30-33 такта в минуту, длительность выполнения комплекса была не менее 12-15 минут, основной метод - непрерывное выполнение всей серии упражнений.

Большинство специалистов придерживаются мнения о том, что значение заключительной части тренировочного занятия велико и в физиологическом и в педагогическом отношении и не следует исключать ее из тренировочного процесса, особенно на начальных этапах. После завершения работы с большой нагрузкой, когда закончена основная часть занятий, не следует сразу переходить к пассивному отдыху. Необходим активный отдых, который позволит создать наиболее благоприятные условия для осуществления процессов восстановления в организме.

В заключительной части занятия, после выполнения комплекса упражнений на выносливость в основной части, проводились упражнения на пассивную гибкость. Так как повышение температуры тела, главным образом основных «рабочих» мышц, имеет большое значение для выполнения движений на растягивание. К концу тренировочного занятия мышцы танцоров достаточно разогреты, чтобы работать над их эластичностью.

Учитывая специфику спортивных танцев, в комплекс были включены упражнения для развития гибкости позвоночного столба, подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра, подвижности голеностопных суставов и эластичности мышц голени и стопы. Упражнения выполнялись по системе стрейтчинг в режиме повторного метода, то есть принимались та или иная поза, положение, связанные с растяжением определенной группы мышц и удерживались в течение времени от 10 до 30 секунд. В заключительной части тренировочного занятия также проводились упражнения, направленные на расслабление мышц, а также на восстановление дыхания и нормализацию работы сердечно-сосудистой системы.

Разработанная и представленная комплексная методика решала основную задачу: организация общей и специальной физической подготовки танцоров, проводимая на основе учета ведущих физических качеств и функциональных способностей в исполнении танцев Европейской и Латиноамериканской программ.

3.2. Оценка влияние экспериментальной методики на показатели физической подготовленности танцоров 12-13 лет

Наиболее информативный массив экспериментальных данных свидетельствующих об эффективности предлагаемой методики был получен тестовыми средствами специально подобранных контрольных и нормативных испытаний.

Первичные сведения о физической подготовленности участвующих в эксперименте спортсменов на начальной стадии педагогического эксперимента представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты контрольных испытаний вводного среза физической подготовленности участников эксперимента (сентябрь 2021 г.)

Контрольное испытание	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		Р табл.	Р эмп.
	X _{ср} ±σ		X _{ср} ±σ			
	Ю(n=5)	Д (n=5)	Ю(n=5)	Д (n=5)		
Бег 1500 м, мин	9,8 ± 0,40	10,0 ± 0,29	9,9 ± 0,41	10,4 ± 0,28	= 2,17	>1,24
Прыжки с вращением скакалки вперед, раз/мин	74,6 ± 2,81	83,2 ± 2,69	72,6 ± 1,43	81,2 ± 2,80		
Подъемы туловища из пол. лежа на спине, раз/мин	39,6 ± 2,12	32,8 ± 1,17	36,4 ± 1,63	33,8 ± 1,51		
Шпагат правой ноги, см	13,2 ± 1,65	7,5 ± 0,46	13,9 ± 0,94	9,8 ± 0,94		
Шпагат левой ноги, см	10,5 ± 0,71	6,9 ± 1,23	12,3 ± 1,59	7,6 ± 0,46		
Поперечный шпагат, см	21,8 ± 1,72	14,1 ± 2,75	22,5 ± 1,09	15,9 ± 0,54		

Внимательное прочтение данных таблицы 8 показывает, что испытуемые, составляющие танцевальные группы (ЭГ и КГ), показали более высокие результаты первичного среза контрольных испытаний. В большей степени это касается показателей, характеризующих выносливость,

координационных тестов и показателей гибкости. Вероятно, все-таки следует отметить эффективность предварительной подготовки юношей и девушек средствами спортивного танца на этапе начальной подготовки. Вместе с тем, скажем, что результаты первичного тестирования не в полной мере отвечают государственным требованиям к уровню физической подготовленности, согласно установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [26].

Акцентировать внимание стоит и на том, что в предварительном срезе наблюдается и межгендерная разница результатов. Примечательно, что свойства гибкости лучше демонстрируют девушки, а показатели выносливости выше у юношей.

Анализ экспериментальных данных полученных на начальном этапе эксперимента методами математической статистики показал высокую степень разброса дисперсии распределения результатов в ряде измерительных испытаний.

По истечению пяти месяцев учебно-тренировочного сезона в показателях физической подготовленности испытуемых произошли видимые изменения. Наибольшим тренировочным эффектом в экспериментальной группе танцоров за истекший период отмечаются показатели выносливости. Так, например, время преодоления контрольных беговых дистанций стало сильно отличаться от аналогичных параметров. Танцоры ЭГ преодолевают 1500 метров значительно быстрее, чем это делают такие же танцоры, но составляющие контрольную группу.

Таблица 9 - Результаты контрольных испытаний промежуточного среза физической подготовленности участников эксперимента (январь 2021 г.)

Контрольное испытание	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)	
	X _{ср} ±σ		X _{ср} ±σ	
	Ю(n=5)	Д (n=5)	Ю(n=5)	Д (n=5)
Бег 1500 м, мин	8,7 ± 0,40	9,3 ± 0,34	9,3 ± 0,37	10,1 ± 0,16
Прыжки с вращением скакалки вперед, раз/мин	86,6 ± 4,37	94,2 ± 3,19	82,3 ± 3,11	87,4 ± 3,97
Подъемы туловища из пол. лежа на спине, раз/мин	43,4 ± 5,28	35,7 ± 2,67	38,2 ± 3,03	34,9 ± 2,14
Шпагат правой ноги, см	9,4 ± 1,34	5,4 ± 0,94	10,6 ± 1,59	7,6 ± 0,83
Шпагат левой ноги, см	7,8 ± 1,86	3,6 ± 0,79	10,3 ± 1,48	6,7 ± 0,69
Поперечный шпагат, см	16,4 ± 3,22	10,6 ± 1,75	19,9 ± 2,36	11,8 ± 1,52

В данных таблицы 9 просматривается качественное изменение показателей координационного свойства. Наблюдается заметная разница координационных способностей и в обеих группах, в пользу экспериментальной группы.

В группах ЭГ и КГ показатели гибкости стремительно растут, что не удивительно, учитывая специфику самого танцевального спорта и значимость качества гибкости для успешности в этом виде.

Математическая обработка данных выявила наибольший разброс распределения в данных соответствующим тестам на гибкость тазобедренных суставов. Объяснить это можно только тем, что персональная динамика развития гибкости зависит от некоторых факторов, не относящихся к общей методике организации тренировочного процесса, такими факторами, например, могут быть генетически и физиологические индивидуальные особенности спортсменов. Возможно, сказываются и морально-волевые качества спортсменов.

Высокие темпы роста показателей выносливости объясняются циклической природой применяемых средств в предложенной методике и систематическим характером их применения. Напомним, что в танцевальных тренировках качество выносливости также одно из основных и постоянно находится в фокусе внимания тренера-хореографа. Вероятно, высокие темпы

развития выносливости в экспериментальной группе есть результат комплексного воздействия всех компонентов спортивной подготовки применённых к этой группе.

В целом промежуточный контрольно-нормативный срез наметил ряд важных тенденций развития некоторых физических качеств танцоров на качественно разных уровнях. Разница в физической подготовленности КГ и ЭГ уже стала не просто очевидной. А оценивая темпы роста показателей качества можно сделать смелый прогноз их дальнейшего масштабирования.

Окончательный вывод об эффективности предложенной экспериментальной методики можно сделать, ознакомившись с результатами итогового среза контрольных испытаний, представленных в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты итоговых контрольных испытаний на финальном этапе педагогического эксперимента (апрель 2021 г.)

Контрольное испытание	ЭГ (n=10)		КГ (n=10)		Р табл.	Р эмп.
	Хср±о		Хср±о			
	Ю(n=5)	Д (n=5)	Ю(n=5)	Д (n=5)		
Бег 1500 м, мин	7,9 ± 0,40	8,2 ± 0,32	9,2 ± 0,36	10,2 ± 0,28	= 2,17.	< 2,38
Прыжки с вращением скакалки вперед, раз/мин	94,6 ± 5,52	114,6±7,38	88,6 ± 5,24	104,6±9,68		
Подъемы туловища из пол. лежа на спине, раз/мин	46,3 ± 4,82	39,9 ± 2,11	39,6 ± 4,32	36,7 ± 3,19		
Шпагат правой ноги, см	5,4 ± 3,04	3,2 ± 0,16	8,6 ± 0,97	5,8 ± 0,64		
Шпагат левой ноги, см	5,6 ± 0,62	1,6 ± 0,59	9,5 ± 0,95	4,3 ± 0,88		
Поперечный шпагат, см	11,9 ± 2,76	6,1 ± 2,31	14,3 ± 1,83	7,2 ± 0,94		

Данные итогового тестирования участников эксперимента подтверждают тезисы и тенденции, представленные в этом разделе ранее. В таблице 10 можно наблюдать, что подавляющее большинство контрольно-нормативных испытаний участники экспериментальной группы прошли гораздо успешнее, чем спортсмены другой группы эксперимента.

И все-таки, наибольших результатов удалось добиться с применением интегрированных средств, эффект от которых трудно переоценить. Возникает практический интерес отследить, как менялись некоторые результаты в

динамике эксперимента. На рисунке 11 представлена гистограмма изменения показателей преодоления дистанции 1500 метров в группах эксперимента.

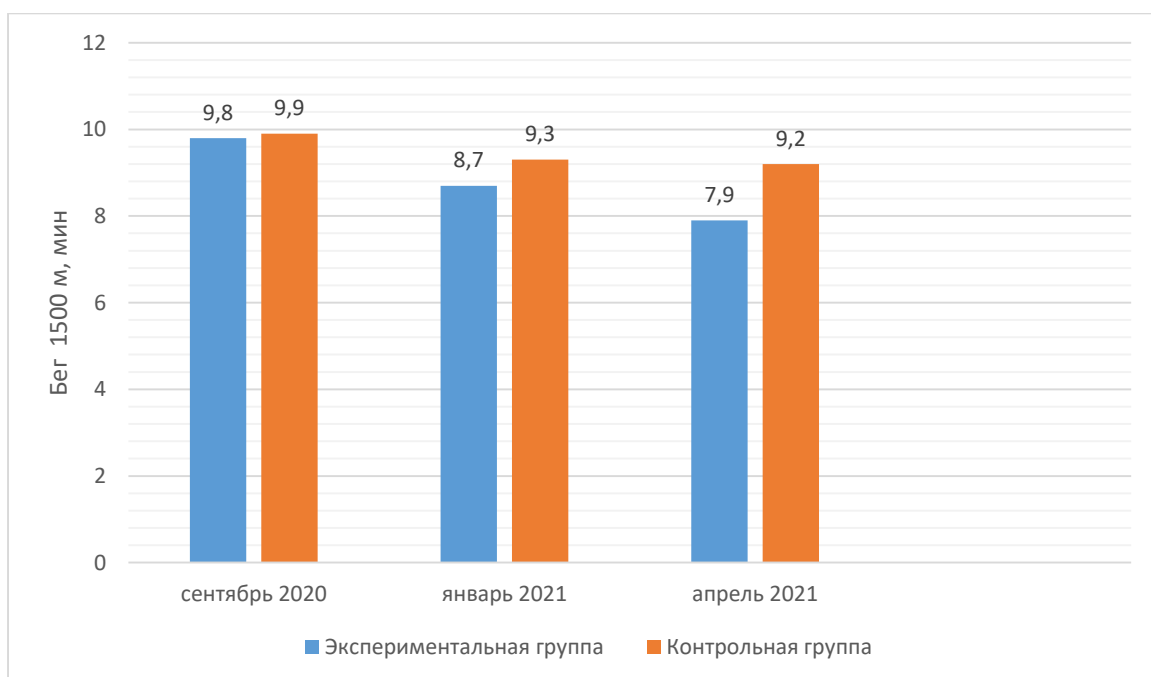


Рисунок 11 – Изменение показателей времени прохождения дистанции 1500 метров в группах юношей на разных стадиях педагогического эксперимента

Рисунок 11 наглядно демонстрирует более высокие темпы снижения времени преодоления дистанции в 1500 м. в экспериментальной группе юношей, что безусловно, является одним из значимых результатов эксперимента.

На рисунке 12 представлено изменение количества подъемов туловища из положения лежа на спине в минуту. Здесь наглядно видно, что при более выгодных исходных данных, у девушек КГ показатели промежуточного и итогового тестирования резко отличаются от девушек ЭГ, демонстрирующих активный рост показателей.

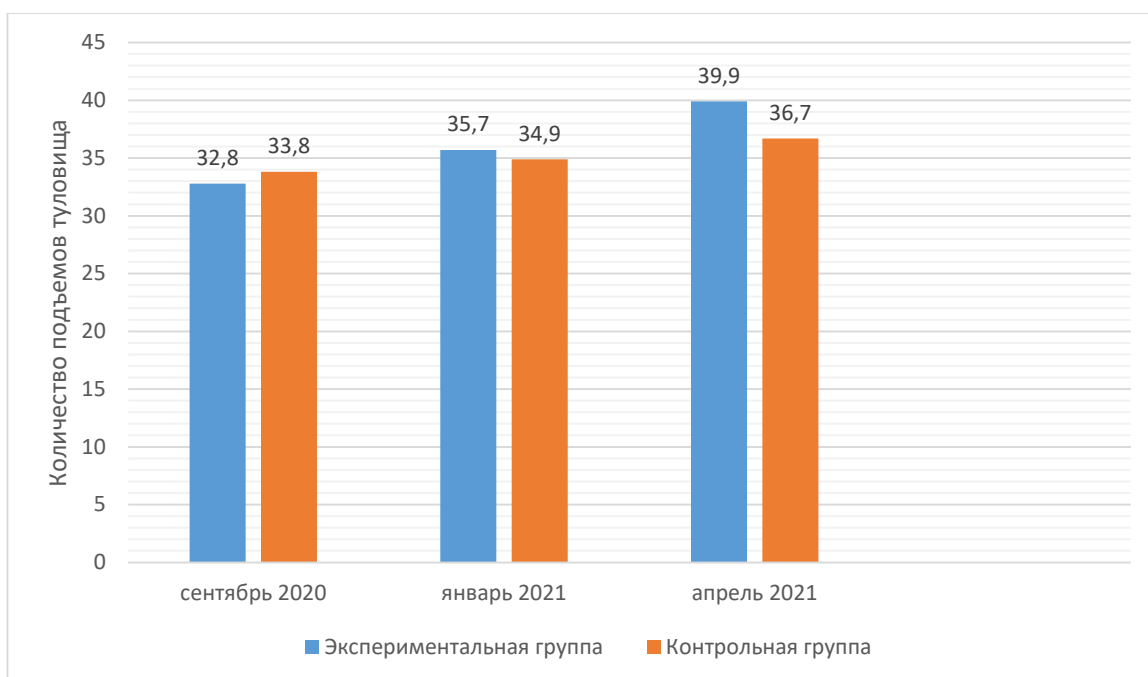


Рисунок 12 – Изменение количества подъемов туловища из положения лежа на спине в группах девушек на разных стадиях педагогического эксперимента

Графическая интерпретация результатов практически каждого контрольного теста в своем виде повторяет характер рисунков 11 и 12, поэтому их отдельная визуализация не имеет смысла.

Математическая обработка данных таблицы 10 показала, что наибольшие коэффициенты вариации традиционно сохраняются за тестами на гибкость юношей. Также, проявился разброс вариации в тестах на равновесие в ЭГ, связанный с ростом индивидуальных показателей этого качества, вплоть до выдающихся из общего числа.

3.3. Оценка влияния экспериментальной методики на соревновательную подготовку танцоров 12-13 лет

Ранее были представлены основные результаты педагогического эксперимента, которые сами по себе, безусловно, являются значимыми данными в спортивной подготовке танцоров. Однако, физическая подготовка танцоров как таковая должна проявляться в соревновательных упражнениях в сочетании с технической подготовкой спортсменов-танцоров, что в конечном

итоге и определяет успешность соревновательных.

С целью проверки степени влияния физической подготовки экспериментальной и контрольной групп танцоров на их техническую готовность к соревновательной деятельности был организован модельный эксперимент, имитирующий блок соревновательных туров в латиноамериканской соревновательной программе.

Регламент такой турнирной модели предполагает реализацию одного отборочного тура со значительными перерывами, между соревновательными танцами, составляющими пределы от 1,5 до 3 минут, и финального тура, где перерывы между танцами длятся лишь 30 секунд. Оценка технической готовности танцоров проводилась методом экспертных оценок, согласно правилам танцевального спорта, и проводилась пятью арбитрами.

Средствами педагогических наблюдений во время отборочного тура модельных соревнований установлено, что танцоры экспериментальной группы быстрее вработывались в танцах после перерывов, реже теряли скорость танца и меньше допускали ошибок в музыкальности. Как показатель роста их координационных качеств в комплексе отметим, что танцоры ЭГ с большей легкостью избегали столкновений пар во время танцевания, а вынужденные снижения темпов и динамики исполнения быстро нивелировались. Отборочный тур показал, что участники ЭГ лучше готовы к физическим нагрузкам танцевального марафона.

Финальный тур более объективен, поскольку его результаты выражены экспертными оценками. Отметим, что участники экспериментальной группы танцоров показали гораздо более высокий бал в критерии РВ (позиция, баланс и координация) – в среднем 8,7 из 10. В контрольной группе такая оценка достигла значения 6,9 баллов. Показатели музыкальности движения (ММ) в обеих группах были достаточно высоки и сравнительно одинаковы – 7,3 балла в среднем. Наиболее значимый показатель, выражающий отчасти уровень физической подготовкой танцоров QМ (качество движения и динамика) показал, что спортсмены экспериментальной группы в этом критерии

оказались более успешными, набрав в среднем 8,6 балла, в то время как танцоры контрольной группы достигли значения в этой оценке в пределах 6,9. Также более высокую оценку спортсмены экспериментальной группы получили в критериях СР (хореография и презентация) и РА (партнёрство и взаимодействие), но в этих компонентах оценочной системы разница оценок оказалась малозначительной.

В таблице 11 представлены данные итогового протокола финального тура модельного соревнования в латиноамериканской программе танцев, содержащий средний балл оценок участников за каждый из исполненных танцев и итоговую сумму баллов.

Таблица 11 – Итоговые результаты финального тура модельного соревнования в группах ЭГ и КГ

Место	Пара	Средний балл за танец (0-50)				Сумма баллов (0-200)
		Самба	Ча-Ча-Ча	Румба	Джайв	
1	ЭГ-3	47,79	47,71	48,00	48,00	191,50
2	ЭГ-5	45,00	46,14	46,71	46,79	184,64
3	ЭГ-1	43,93	44,21	45,00	44,50	177,64
4	ЭГ-2	42,71	42,64	42,86	42,50	170,71
5	КГ-4	41,64	42,00	43,57	43,29	170,50
6	ЭГ-4	42,21	41,73	41,43	41,79	167,16
7	КГ-3	40,36	41,06	41,52	41,31	164,25
8	КГ-1	40,32	41,12	40,94	40,21	162,59
9	КГ-5	39,45	39,58	38,67	40,58	158,28
10	КГ-2	39,16	38,45	38,12	40,12	155,85

Данные полученные в результате оценочной работы финального тура по латиноамериканской программе показывают, что в пять лучших пар удалось попасть одному дуэту контрольной группы, что свидетельствует о высокой степени технической подготовки некоторых участников этой группы. При этом большая часть экспериментальной группы, 4 пары из 5, занимают высшие строчки итогового протокола. Анализ номинальных значений оценок показывает, что спортсмены ЭГ показывают стабильно высокие результаты на протяжении всех соревновательных танцев, в то же время в результатах КГ наблюдается заметный дисбаланс в пользу отдельных танцев. Безусловно, это

связано с уровнем физической подготовленности танцоров и выражается стабильностью исполнения на координационном уровне, высокой степенью работоспособности и показателями выносливости.

Следует отметить, что некоторые из юношеских танцевальных дуэтов экспериментальной группы набрали сумму баллов с заметным отрывом от своих конкурентов, сформировав уверенную группу лидеров уже начиная со второго танца финала, что в условиях реального соревнования может дать существенное психологическое преимущество.

Оценивая результаты, полученные в результате модельного соревнования, можно уверенно сказать о том, что интегрированные средства физической подготовки заметным образом сказались на готовности юношеских танцевальных пар к соревновательной деятельности в танцевальном спорте. Данные таблицы 11 наглядно показывают связь физической подготовки спортсменов-танцоров прошедших годовую подготовку по традиционной и экспериментальной методикам физической подготовки, с успешностью в соревновательной деятельности юношей, занимающихся танцевальным спортом.

ВЫВОДЫ

В результате практического применения предложенной методики и объективным данным, полученным по итогам эксперимента, имеются основания для выделения практически значимых выводов исследования:

1. Анализ доступных научных сведений и программно-нормативных документов позволил сформулировать актуальность исследования, а также рабочую гипотезу предполагающую, что физическая подготовка юных танцоров (12-13 лет), в основу которой будет положено развитие ведущих двигательных качеств и функциональных способностей, обеспечивающих эффективное освоение подростками программ спортивных танцев, будет являться оптимальной для их дальнейшего технического роста;

2. Теоретическое изучение вопроса организации и методического сопровождения физической подготовки позволило провести научно обоснованную подборку средств физической подготовки и оценить возможность их применения в педагогической практике танцевального спорта;

3. На основании изучения научно методической литературы нами была разработана экспериментальная методика, сопряженно направленная на физическую и техническую подготовленность.

4. Практическая реализация экспериментальной методики показала достоверность ($P < 0,05$) её влияния на уровень физической подготовленности юношей и девушек в возрасте 12-13 лет. Объективные данные, полученные по итогам педагогического эксперимента позволяют сделать вывод о высокой эффективности предложенной методики в части комплексного развития ведущих физических качеств танцоров 12-13 лет, определяющих успешность их соревновательной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова; Г.И. Оксенгердер – М.: Академия, 2006. – 93 с.
2. Алейникова Т. В. Возрастная психофизиология //М.: Феникс. – 2007. – Т. 288.
3. Александрова, В. А. Развитие творческих способностей танцоров категории Юниоры-1 средствами импровизационной хореографии / В. А. Александрова, И. И. Овчинникова // Наука и мир. – Волгоград. 2016, – №4(32), – С. 32-33.
4. Александрова, В. А. Аэробные возможности танцоров и способы их оценки / В. А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: сб. тр. конф. / Российский гос. ун-т физ. культ. спорта молод. и тур-ма. – Москва, 2013. – С. 10-13.
5. Александрова, В. А. Особенности воспитания гибкости танцоров в спортивных бальных танцах / В. А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: сб. тр. конф. / Российский гос. ун-т физ. культ. спорта молод. и тур-ма. – Москва, 2014. – С. 5-8.
6. Александрова, В. А. Особенности использования круговой тренировки в системе силовой подготовки танцоров / В. А. Александрова, В. В. Шиян // Слабожанский научно-спортивный вюшк. – 2013. – №3(36). – С. 31-37.
7. Александрова, В. А. Оценка интенсивности выполнения латиноамериканской соревновательной программы спортивных бальных танцев / В. А. Александрова, В. В. Шиян // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – №5(87). – С. 7-10.
8. Артемьева Г. П. Построение индивидуальных тренировок со спортсменами в спортивных танцах на льду / Г. П. Артемьева, А. Я. Муллагильдина, Е. В. Авраменко // Слобожанский научно-спортивный вісник – 2013. – №5 (38). – С. 19-24.
9. Балунова Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-

ролле: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2009. - 22 с.

10. Баранов, В. Н. Научные основы спорта высших достижений и подготовки спортивных резервов. Основные направления научных исследований и тематика диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта / В. Н. Баранов, Б. Н. Шустин. – Москва: Мир атлетов, 2008. – 540 с.

11. Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009, —314 с.

12. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах: На материале подростковых групп: дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2006. 171 с.

13. Белоус, А. А. Сравнительный анализ координационных способностей спортсменов координационных видов спорта / А. А. Белоус, В. А. Александрова // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы всеросс. науч. практ. конф. – Москва, 2014. – С. 12-18.

14. Болдырева, Е. А. Влияние средств хореографии на техническую подготовленность танцоров-спортсменов/ Е. А. Болдырева // Вестник ЗКГУ. – Уральск, 2014. – С. 28-32.

15. Борисова, Ю. Ю. Координационные способности как компонент системы подготовки танцоров / Ю. Ю. Борисова // Прикладная спортивная наука. – 2016. – №2(4). – С. 8-12.

16. Бредихин, А. Ю. Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет / А. Ю. Бредихин, П. К. Лысов // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. – №12(58). – С. 221-224.

17. Бредихин А.Ю. Вехи истории спортивных бальных танцев и тенденции развития танцевальных программ // Знание. Понимание. Умение. 2012. № 3. С. 322-325.

18. Бугрова М.М. Психолого-педагогические аспекты подготовки танцевальных пар к выступлениям на конкурсах спортивно-бальных танцев // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств.

2013. № 5. С. 128-131.

19. Быков, Н. И. Методика воспитания общей выносливости танцоров в возрасте / Н. И. Быков // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: сб. тр. конф. / Российский гос. ун-т физ. культ. спорта молод. и тур-ма. – Москва, 2014. – С. 28-32.

20. Вишневский В.А. Динамические характеристики организма как системы на различных этапах школьного онтогенеза. Статистический и синергетический подходы / В.А. Вишневский // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 99.

21. Воронин Р.Е. Философия танца как методологическая база теории и методики спортивного танца (техничко-эстетические виды спорта) // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2007. № 32. С. 255-260.

22. Галкин, В. А. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта спортивные танцы/ В. А. Галкин, Е. А. Овчинникова. – Отрадное, 2015. – 44 с.

23. Герасевич, А. Н. Спортивная медицина: практикум / А. Н. Герасевич.– Брест: БрГУ, 2013. – 169 с.

24. Гири́н, С. В. Индекс массы тела – важный показатель состояния здоровья / С. В. Гири́н // Биологическая терапия. – 2010. – №2. – С. 6-8.

25. Головки, А. В. Развитие спортивных способностей на занятиях бальными танцами / А. В. Головки // Среднее профессиональное образование. – 2011. – №4. – С. 24-25.

26. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. – Введ. приказом Минспорта РФ от 08.07.2017 №575. – Москва: Минспорта РФ. – 13 с.

27. Готовчиков, П. Д. Методы исследования и фармакологической коррекции физической работоспособности человека: учеб. метод. пособие / П. Д. Готовчиков. – Барнаул: АлтГУ, 2013. – 14 с.

28. Граничина, О. А. Математико-статистические методы психолого – педагогических исследований: учеб. метод. пособие / О. А. Граничина. – Санкт-Петербург: ВВМ, 2012. – 115 с.

29. Грачев, Д. И. Упражнения в специальной физической подготовке спортсменов-танцоров / Д. И. Грачев // Тезисы докладов Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. – Москва, 2000. – С. 42-46.

30. Губа, В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – Москва: Физическая культура, 2008. – 146 с.

31. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.

32. Давыдова, Н. С. Физиология двигательной деятельности: учеб. пособие / Н. С. Давыдова. – Иркутск: ИГПУ, 2007. – 112 с.

33. Джала, Т. Р. Метод опорных точек в обучении спортивным танцам / Т. Р. Джала // Спортивные танцы. – 2002. – № 2(25). – С. 23-26.

34. Евтушенко Т.А. Особенности формирования согласованности двигательных действий юных танцоров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 2. С. 82-85.

35. Жаворонкова, И. А. Комплектование пар в спортивных бальных танцах: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Жаворонкова Ирина Анатольевна. – Белгород, 2006. – 151 с.

36. Заячук, Т. В. Совершенствование методики развития координационных способностей детей, занимающихся спортивными танцами / Т. В. Заячук, И. В. Зарипова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам [Том II]: материалы межд. науч.-практ. конф., 29-30 ноября 2012. – Казань, 2012. – С. 85-88.

37. Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев //

Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2016. № 9. С. 63-71.

38. Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Совершенствование технической подготовки спортсмена-танцора в командном исполнении формейшн // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017. № 6. С. 75-84.

39. Калинин Е. В., Осанов В. А. Бальные танцы и их взаимосвязь с другими видами спорта // Молодой ученый. 2016. №8. С. 1204-1206.

40. Карева, И. В. Особенности формирования рабочей осанки как двигательного навыка в спортивных танцах / И. В. Карева, Е. А. Репникова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – №2. – С. 44-49.

41. Карпенко Л.А., Сивицкий В.А. Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 5. С. 36-40.

42. Клецов К.Г. Содержание и организация занятий танцоров 12-13 лет в период непосредственной подготовке к соревнованиям // Омский научный вестник. 2010. № 4. С. 157-160.

43. Коваленко, А. А. Использование упражнений для улучшения качества исполнения технических действий спортсменами-танцорами / А. А. Коваленко // Спортивные танцы. – 2005. – №1(39). – С. 34-38.

44. Коваленко, А. А. Современные подходы к построению классификаций технических действий и элементов в спортивных танцах / А. А. Коваленко, А. В. Машков // Спортивные танцы. – 2001. – №1(17). – С. 14-15.

45. Кондрашина, Е. Б. Гармония танцевального спорта и искусства: дополнительная программа по танцевальному спорту/ Е. Б. Кондрашина, Л. А. Анохина, А. И. Постельняк. – Тюмень, 2016. – 63с.

46. Корнеева, М. Л. Дополнительная общеразвивающая программа по танцевальному спорту / М. Л. Корнеева, Е. Н. Гарбуз, О. Е. Асадчая, М. В. Гарбуз, В. Ю. Скоробогатова. – Краснодар, 2015. – 34 с.

47. Котенко, Н. В. Особенности хореографической подготовки в спортивных танцах / Н. В. Котенко // Вестник спортивной науки. – 2012. – №2(2). – С. 63-66.

48. Кочерин П.М., Буранова Е.В. Методика воспитания эстетической выразительности в спортивных бальных танцах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. № 3. С. 91-97.

49. Кочерин, П.М. Состояние и перспективы развития современных спортивных танцев / П.М. Кочерин // Вестник УлГПУ. – Ульяновск, 2011. – №5. – С. 185-188.

50. Кочерин, П.М. Формирование спортивного мастерства танцевальных пар: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Кочерин Павел Маратович. – Набережные Челны, 2011. – 24 с.

51. Крыжановский, Г. А. Повышение специальной выносливости бегунов средствами и методами скоростно-силовой направленности / Г. А. Крыжановский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2007. – №5. – С. 57-65.

52. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие/под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2004. – 463 с.

53. Курашвили, В. А. Исследование физиологических механизмов у бегунов на различные дистанции / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2010. – №18. – С. 21-22.

54. Кызим, П. Н. Модельные характеристики общей физической подготовленности спортсменов акробатического рок-н-ролла категории «юноши» 10-14 лет разного уровня квалификации / П. Н. Кызим, Н. П. Батеева // Слобожанський науково-спортивний вістник. – 2009. – №3. – С. 59-63.

55. Лебедева, Е. В. Комплекс специально-подготовительных упражнений для повышения технического мастерства исполнения танца пасодобль / Е. В. Лебедева // Спортивные танцы. – 2001. – №4(20). – С. 44-55.

56. Ленская, Е. В. Структура и содержание начальной технической

подготовки в спортивных танцах на основе одиночного танцевания: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ленская Елена Валентиновна. – Москва, 2016. – 180 с.

57. Ленская, Е. В. Структурные компоненты технической подготовки юных танцоров на этапе предварительной подготовки в спортивных танцах / Е. В. Ленская, М. В. Жийяр // Проблемы и достижения современной науки: материалы междунар. науч.-практ. конф., 20-21 мая 2014 г. – Уфа, 2014. – С. 162-165.

58. Ленская Е.В. Музыкально-ритмическая подготовка юных танцоров в спортивных танцах на этапе предварительной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5. С. 87-90.

59. Ленская Е.В. Практическое обоснование методики начальной технической подготовки танцоров-одиночников в спортивных танцах // Вестник спортивной науки. 2014. № 4. С. 29-32.

60. Ленская Е.В., Сахарова М.В. Одиночное танцевание как этап подготовки начинающих спортсменов в спортивных танцах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 9. С. 91-94.

61. Ложкина, Н. И. Показатели вестибулярной устойчивости у спортсменов различных специализаций / Н. И. Ложкина, Т. П. Замчий // Успехи современного естествознания. – 2013. –№2. – С. 120-121.

62. Лысов П.К., Бредихин А.Ю. Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет // Социально-экономические явления и процессы. 2013. № 12. С. 221-224.

63. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва: Дивизион, 2006. - 290 с.

64. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. - Москва: Советский спорт, - 2008. - 480 с

65. Маковчук, А. С. Партерная гимнастика как наиболее важный компонент занятий хореографией у детей школьного возраста / А. С. Маковчук // Хореографическое искусство: традиции и инновации: материалы межрегион. науч. практ. конф. 20 марта 2014 года. - Курган, 2014. - С. 27-33.

66. Малиева, Е. И. Особенности функционального состояния танцоров высокой квалификации /Е. И. Малиева, Н. Н. Захарьева // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: сб. тр. конф. / Российский гос. ун-т физ. культ. спорта молод. и тур-ма. - Москва, 2017. - С. 36-39.

67. Машков, А. В. Классификация по сложности технических действий танца Танго / А. В. Машков, В. А. Шнырев // Спортивные танцы. - 2001. - №4 (20). - С. 5-20.

68. Машков, А. В. Методика определения результата соревнований в спортивных (бальных) танцах по системе Скейтинг и оптимизация судейства на её основе / А. В. Машков, А. М. Машкова // Российский гос. ун-т физ. культ. спорта молод. и тур-ма. - Москва, 2015. - 48 с.

69. Машков, А. В. Совершенствование системы проведения классификационных соревнований по спортивным танцам. Положение об обязательной и произвольной программах исполняемых фигур, элементов и технических действий / А. В. Машков, Н. В. Ключин // Проблемы развития танцевальных видов спорта: материалы всеросс. науч. практ. конф. - Москва, 2003. - С. 7-20.

70. Михайлов, И. А. Использование упражнений в технической подготовке спортсменов-танцоров по латиноамериканской программе / И. А. Михайлов, А. А. Коваленко // Спортивные танцы. - 1999. - № 6 (8). - С. 26-43.

71. Никитин В.Ю. Актуальные проблемы хореографического образования // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2016. « 2. С. 17-24.

72. Никитин В.Ю. Хореографическое образование и обучение: тенденции и перспективы // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 2. С. 282-287.

73. Новицкая, М. С. Личностные факторы успешности подростков в танцевальном спорте: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Новицкая Маргарита Сергеевна. - Москва, 2016. - 27 с.

74. О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную

классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 N 715: приказ Минспорта России от 18.09.2014 N 781 // Российская газета. - 2014. - 21 аир.

75. О возрастных категориях и классах мастерства спортсменов: правила ФТСАРР от 03.02.2018. - Москва: Исполком ФТСАРР, 2018. - 11 с.

76. Орлов, Р. С. Нормальная физиология / Р. С. Орлов, А. Д. Ноздрачев. - Москва: ГЭОРАТ-Медиа, 2005. - 296 с.

77. Орлова, С. В. Теория и методика танцевального спорта: учебно - методическое пособие для самостоятельной работы студентов / С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. - Иркутск: Мегапринт, 2011. - 94 с.

78. Пивнева М. В. О влиянии на уровень физической подготовленности студенток занятий по стандартной программе и занятий танцевальной аэробикой / М. В. Пивнева // Психолого -педагогические и медико - биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития: материалы всеросс. науч. практ. конф. - Челябинск, 2011. - С. 232-235.

79. Петров, П. К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий: учеб. пособие / П. К. Петров. - Ижевск: Удмуртский ун-т, 2013. - 179 с.

80. Поздняков, А. В. Внеледовая подготовка фигуристов парников на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Поздняков Алексей Викторович. – Москва, 2004. - 20 с.

81. Путинцева, Е. В. Структура видов начальной подготовки в спортивных танцах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Путинцева Елена Витальевна. - Москва, 2009. - 151 с

82. Путинцева Е.В., Пшеничникова Г.Н. Комплексная начальная подготовка в спортивных танцах // Омский научный вестник. 2006. № 2. С. 233-235.

83. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского

возраста. – Litres, 2010.

84. Рыгина, А. Н. Оценка влияния некоторых психологических характеристик в танцевальном спорте / А. Н. Рыгина, Н. Ф. Сингина // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: сб. тр. конф. / Российский гос. ун-т физ. культ. спорта молод. и тур-ма. - Москва, 2013. - С. 87-89.

85. Савченков Ю., Солдатова О., Шилов С. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков). Учебник для вузов. – Litres, 2019.

86. Селюкова Е.В. Значение классического тренажа в процессе обучения спортсмена-танцора бальной хореографии // Гаудеамус. 2016. № 3. С. 118-120.

87. Сидоренко Р.А., Сафронова М.В. Влияние спортивных бальных танцев на физическое и социальное формирование личности // Проблемы современной науки и образования. 2019. № 2. С. С. 59-63.

88. Скуратов Т.А. Теоретико-методологические основы подготовки будущих специалистов спортивных бальных танцев в вузе // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2016. № 5. С. 201-206.

89. Скуратов Т.А. Формирование исполнительского мастерства у студентов-хореографов в процессе обучения спортивным бальным танцам // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2018. № 1. С. 88-95.

90. Сингина, Н. Ф. Мотивация достижения как фактор формирования психологии победителя / Н. Ф. Сингина // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы всерос. науч. -практ. конф., 11 февраля 2016 года. - Москва, 2013. - С. 89-92.

91. Сингина, Н. Ф. Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах / Н. Ф. Сингина, И. Н. Еремеева // Спортивные танцы: бюллетень. - 1999. - №1 (17). - С. 30-48.

92. Смирнова, Л. В. Возрастная динамика функционального состояния кардиореспираторной системы юных танцоров / Л. В. Смирнова // Проблемы формирования здоровья и здорового образа жизни: материалы всеросс. научн. - практ. конф. - Тюмень, 2005. - С. 186-188.

93. Смирнова, Л. В. Функциональное состояние кардиореспираторной и вегетативной нервной системы спортсменов -танцоров юношеского возраста: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Смирнова Лариса Викторовна. - Челябинск, 2006. - 148 с.

94. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б.Сологуб. - Москва: Тера-спорт, 2005. - 528

95. Сорокоумова, Е. А. Возрастная психология / Е.А. Сорокоумова. - М: Питер, 2008. – 207 с.

96. Сышко, Д. В. Вестибулярные реакции у спортсменов: монография / Д. И. Сышко. - Симферополь: Феникс, 2005. - 248 с.

97. Тимченко Е.С., Рубин В.С. Сравнительная оценка тренировочных программ различной направленности на этапе специализированной базовой подготовки в спортивных танцах // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 7. С. 130-134.

98. Фигурное катание на коньках / И. В. Абсолямова [и др.]. - Москва. 2006. - 154 с.

99. ФССП по виду спорта акробатический рок-н-ролл. - Введ. Приказом Минспорта РФ от 20.11.2014 №927. - Москва: Минспорта РФ. - 20 с.

100.ФССП по виду спорта легкая атлетика. - Введ. Приказом Минспорта РФ от 24.04.2013 №220. - Москва: Минспорта РФ. - 25 с.

101.ФССП по виду спорта танцевальный спорт. - Введ. Приказом Минспорта РФ от 26.12.2014 №1077. - Москва: Минспорта РФ. - 24 с.

102.ФССП по виду спорта фигурное катание на коньках. - Введ. Приказом Минспорта РФ от 30.08.2013 №688. - Москва: Минспорта РФ. - 24 с

103.ФССП по виду спорта художественная гимнастика. - Введ.

- Приказом Минспорта РФ от 05.02.2013 №40. - Москва: Минспорта РФ. - 32 с.
- 104.Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2010. - 480 с.
- 105.Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. /Под ред. Л. А. Карпенко. - Москва, 2003. - 384 с.
- 106.Шанкина, С. В. Бальный танец. Часть 1. Танцы Европейской программы: учеб. метод. пособие / С. В. Шанкина. - Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2005. - 122 с.
- 107.Шанкина, С. В. Бальный танец. Часть 2. Танцы Латиноамериканской программы: учеб. метод. пособие / С. В. Шанкина. - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2006. - 235 с.
108. Naas J.G. Dance anatomy. USA. Human kinetics, 2010. - 200 p.
- 109.Howard G. Technique of Ballroom Dancing. British Association of Teachers of Dancing / Guy Howard. - Glasgow. 1977. - 160 p.
- 110.Jager J.M., Kruger. K. Der Muskel im Sport. Anatomie. Physiologie. Training. Rehabilitation. KVM - Der Medizinverlag, 2012. - 408 p.
- 111.Jaques H. Ballroom Dancing. The Theory and Practice of Revised Technique. MTA, London. 1998. - 305 p.
- 112.McLeod I. Swimming anatomy. USA. Human kinetics, 2010. - 194 p.
- 113.Puleo J., Milroy P. Running anatomy. USA. Human kinetics, 2010. - 278 p.
- 114.Raczek J. Antropomotoryka / J. Raczek. - Warszawa, PZWL. - 2010. - 337 p.
115. Александрова, В. А. Особенности нагрузки при выполнении стандартной программы в спортивных бальных танцах / В. А. Александрова // Современные исследования социальных проблем [Электронный ресурс]. - 2012. - №11(19). - Режим доступа: <http://ores.ru/journals/sovremennyye-issledovaniya-sotsialnyih-problem/2012-nomer-11-19/a4928> 8.

116. Греков, Ю. А. Методика педагогического контроля видов подготовленности на этапе начальной подготовки в танцевальном спорте [Электронный ресурс] / Ю. А. Греков, А. И. Кравчук // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - №4. - Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=13850>.

117. Коржевина, К. С. Методика развития координационных способностей у детей, занимающихся спортивными бальными танцами / К. С. Коржевина // материалы междунар. студ. эл. науч. конф.: электронная научная конференция [Электронный ресурс]. - 2013. - Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/5815.pdf>.

118. Терехова, М. А. Повышение физической подготовленности танцоров посредством системы пилатес [Электронный ресурс] / М. А. Терехова, Г. А. Чикалова, С. Б. Колесников // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - №1 (1). - Режим доступа: <http://www.scienceeducation.ru/ru/article/view?id=17298>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств юных танцоров

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ			
№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.П. – стойка на правой, левая на полупальцах; 1-2 – перенести тяжесть тела на левую ногу, 3-4 – перенести тяжесть тела на правую ногу, 5 – перенести тяжесть тела на левую ногу, 6 – перенести тяжесть тела на правую ногу, 7-8 – перенести тяжесть тела на левую ногу, И.П.– то же, с другой ноги.	8 раз	Выполнять четко, выдерживая заданный ритм движения.
2.	И.П. – стойка, руки на пояс; 1-2 – полуприсед, сокращая мышцы брюшного пресса, 3-4 – И.П. 5-8 – повторить счет 1-4.	4 раза	Плечи не поднимать, мышцы напрягать максимально.
3.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты 1-2 – согнуть стопы; 3-4 – разогнуть стопы.	16 раз	Чередовать выполнение сгибания и разгибания стоп одновременно и поочередно.
4.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты 1-2 – поднять таз; 3-4 – И.П.	8 раз	Выполнять, напрягая мышцы таза.
5.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой; 1-2 – поднимая туловище прогнуться, колено отвести в сторону; 3-4 – И.П. 5-8 – повторить счет 1-4. 1-8 – тоже с другой ноги.	8 раз	Выполнять движение напряженно.
6.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, одна на колене другой, руки за головой; 1-3 – поднимая плечи, три пружинных движения левым локтем к правому колену; 4 – поменять положение ног; 5-7 – поднимая плечи, три пружинных движения правым локтем к левому колену; 8 – поменять положение ног.	4 раза	Локти в стороны.
7.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой; 1-4 – последовательное сгибание ног вперед; 5-6 – группировка, обхватив голень руками; 7-8 – выпрямиться, не касаясь плечами и ногами пола.	4 раза	Ногами не касаться пола.

8.	И.П. – сед с опорой рук сзади, подняв ноги на 30°; 1-8 – восемь махов ногами скрестно вовнутрь.	2 раза	Колени не сгибать.
9.	И.П. – лежа на спине; 1-2 – сед, сгибая ноги вперед, голень параллельно пола, руки вперед; 3-4 – И.П.	8 раз	Выполнять напряженно.
10.	И.П. – лежа на спине, руки вниз; 1-4 – два маха правой ногой вперед; 5-8 – два маха правой ногой в сторону; 1-8 – тоже с другой ноги	8 раз	Колени и носки тянуть.
11.	И.П. – лежа на животе, руки за голову; 1-2 – прогнуться; 3-4 – И.П.	8 раз	Локти держать в сторону.
12.	И.П. – лежа на животе прогнувшись, руки за голову; 1-8 – поочередные махи ногами назад, не касаясь пола.	32 счета	Мышцы спины напряжены.
13.	И.П. – лежа на спине; 1-2 – правую ногу согнуть вперед, 3-4 – согнуть вперед носок правой ноги, 5-6 – разгибая колено и стопу перевести ногу вперед; 7-8 – дугой в сторону книзу перевести ногу в И.П. 1-8 – то же с другой ноги.	4 раза	Делать, выпрямляя колени и натягивая носки.
14.	И.П. – лежа на боку; 1 – мах ногой вперед; 2 – махом ноги назад, коснуться носком пола.	8 раз	Выполнить движение с одной и другой ноги.
15.	И.П. – упор лежа; 1-8 – сгибание и разгибание рук	16 раз	Туловище прямое, не прогибаться.
16.	И.П. – упор лежа, ноги на ширине плеч; одну поднять 1-7 – сгибание и разгибание рук, 8 – поменять ноги; 1-8 – тоже с другой ноги.	8 раз	При разгибании рук локти выпрямлять.
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ			
1.	И.П. – VI позиция; 1-2 – стойка на носках, 3-4 – И.П.	16 раз	Подъемы на полупальцы выполнять медленно, выпрямляя колени и сохраняя осанку.
2.	И.П. – полуприсед в VI позиции; 1-2 – выпрямляя колени, стойка на носках, 3-4 – И.П.	16 раз	Подъемы на носки и спуски на всю стопу выполнять слитно. В полуприседе бедра параллельны полу.

3.	И.П. – стойка в полуприседе на правой ноге, другая согнута вперед, касаясь носком колена опорной ноги; 1-2 – стойка на носке правой ноги, 3-4 – И.П.	16 раз	Выполнять плавно.
4.	И.П. – стойка в полуприседе на правой ноге, другая в сторону на носок; 1-2 – поднимаясь на носок правой, перенести тяжесть тела на левую ногу, 3-4 – то же, на другую ногу.	16 раз	Сохранять осанку и точное положение рук.
5.	И.П. – стойка в полуприседе на правой ноге, другая в сторону на носок; 1-2 – выпрямляя колени, стойка на полупальцах обеих ног; 3-4 – приставляя правую ногу к левой, опуститься на всю стопу, передавая тяжесть тела на левую ногу. 5-6 – то же с другой ноги.	16 раз	Тяжесть тела с ноги на ногу передавать сдержанно
б.	И.П. – стойка руки в стороны; 1-8 – круговые движения руками с небольшой амплитудой наружу.	4 раза	Круговое движение выполнять прямыми руками на каждый счет.
7.	И.П. – стойка руки вперед; 1-8 – круговые движения руками с небольшой амплитудой наружу.	4 раза	Плечи опущены, локти выпрямить.
8.	И.П. – стойка руки вверх; 1-8 – круговые движения руками с небольшой амплитудой наружу.	4 раза	Плечи опущены, локти выпрямить.
9.	И.П. – лежа на спине, ноги согнуты 1-2 – поднять плечи от пола; 3-4 – И.П.	4 раза	Удерживать положение на счет 1-2 в течение 10 сек.
10.	И.П. – сед с опорой рук сзади, подняв ноги на 30°; 1-8 – восемь махов ногами скрестно - вовнутрь.	4 раза	Колени не сгибать.
И.	И.П. – лежа на животе, руки за голову; 1-2 – прогнуться; 3-4 – И.П.	4 раза	Удерживать положение на счет 1-2 в течение 10 сек. Локти держать в сторону.
12.	И.П. – упор лежа; 1-2 – сгибание рук; 3-4 – разгибание рук.	4 раза	Удерживать положение на счет 1-2 в течение 10 сек.
13.	И.П. – упор сзади; 1-2 – сгибание рук; 3-4 – разгибание рук.	4 раза	Удерживать положение на счет 1-2 в течение 10 сек. Туловище прямое, не прогибаться.

ГИБКОСТЬ			
1.	И.П. – упор, стоя на коленях; 1-2 – выгнуть спину; 3-4 – прогнуться; 5-6 – касаясь грудью пола, выпрямляя руки перейти в упор, лежа прогнувшись; 7-8 – обратной волной вернуться в И.П.	4 раза	Выполнять мягко, слитно.
2.	И.П. – сед ноги врозь, упор сзади; 1-4 – наклон, прогнувшись к правой ноге; 5-8 – И.П. 1-8 – наклон, прогнувшись вперед; 1-4 – наклон, прогнувшись к левой ноге; 5-8 – И.П. 1-7 – наклон вперед; 8 – И.П. 1-4 – наклон вправо, правую руку вверх; 5-8 – И.П. 1-4 – наклон влево, левую руку вверх; 5-8 – И.П.	4 раза	Выполнять с максимальной амплитудой, мягко, наклоняясь с отстающей головой.
3.	И.П. – сед, упор сзади; 1-8 – наклон вперед, обхватив руками голень («складка»).	4 раза	Колени прямые.
4.	И.П. – сед, согнув ноги врозь, пятки вместе, упор сзади; 1-4 – скруглить спину, руки на пояс, локти в стороны; 5-8 – И.П. 1-4 – наклон туловища вперед; 5-8 – И.П.	8 раз	Движения выполнять слитно.
5.	И.П. – лежа на спине; 1-7 – правую ногу вперед-вверх, обхватив двумя руками, держать в положении «шпагат»; 8 – И.П. 1-8 – то же с другой ноги.	4 раза	Колени выпрямить.
6.	И.П. – лежа на левом боку; 1-4 – правую ногу согнуть вперед; 5-8 – перевести ногу назад в кольцо; 1-8 – то же с другой ноги.	4 раза	Делать с максимальной амплитудой без рывков.
7.	И.П. – лежа на левом боку; 1-4 – 4 маха правой ногой в сторону; 5 – ногу согнуть коленом в сторону, носок у колена опорной ноги; 6 – выпрямляя правую ногу в сторону; 7 – перевести ногу вперед; 8 – приставить ногу в И.П.	4 раза	Следить за осанкой. Переводить ногу не касаясь пола.

8.	И.П. – упор, лежа сзади на предплечьях; 1-4 – поднять ногу вперед-вверх; 5-8 – перевести ногу в сторону; 1-4 – приставить ногу в И.П. 5-6 – 2 маха вперед-вверх, в шпагат; 7-8 – 2 маха в сторону в шпагат.	4 раза	Плечи не поднимать, колени прямые.
9.	И.П. – упор лежа на бедрах на предплечьях; 1-4 – 4 маха назад правой ногой; 5-8 – 4 маха назад левой ногой; 1-4 – 4 маха в сторону правой ногой; 5-8 – 4 маха в сторону левой ногой;	4 раза	Не сгибать колени, выполнять с максимальной амплитудой.
10.	И.П. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью, локти прижаты к телу; 1-4 – выпрямляя руки прогнуться; 5-8 – И.П.	4 раза	Не поднимать плечи, сохранять осанку.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

I. Танцевальные движения

1.	И.П. – стойка, руки на пояс. 1-2 – шаг правой вперед с полуприседом, согнув левую назад; 3-4 – шагом левой ногой назад, И.П. 5-8 – то же с другой ноги.	8 раз	Держать спину, не наклоняться вперед.
2.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – шаг правой вперед; 2 – шаг левой вперед; 3 – шаг правой назад; 4 – шагом левой назад И.П.	8 раз	Движение V – step.
3.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-2 – шагом правой диагонально вперед, два пружинных движения бедром в сторону; 3-4 – то же с левой ноги; 5 – круговое движение правым бедром вправо; 6 – круговое движение левым бедром влево; 7 – шаг правой назад; 8 – шагом левой назад И.П.	8 раз	На счет 5-6 бедрами выполнить «восьмерку».
4.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – шаг правой в сторону; 2 – левую ногу приставить к правой на носок; 3 – шаг левой в сторону; 4 – правую ногу приставить к левой на носок.	8 раз	Плечи опущены, шаги выполняются четко.
5.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – шаг правой в сторону; 2 – левую ногу приставить к правой с переносом тяжести тела; 3 – шаг правой в сторону; 4 – левую ногу приставить к правой на носок; 5-8 – то же с другой ноги.	8 раз	Выполняется движение «шассе» танца ча-ча-ча.

6.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – шаг правой в сторону; 2 – левую ногу приставить к правой с переносом тяжести тела; 3 – шаг правой в сторону; 4 – левую ногу приставить к правой на носок; 5 – с поворотом на 90° вправо шаг левой ногой в сторону; 6 – правую ногу приставить к левой; 7 – шаг правой в сторону; 8 – левую ногу приставить к правой; 1-8 – с поворотом на 90° влево и выполнить то же, но с другой ноги.	4 раза	Плечи опущены, движения ногами выполняется четко.
7.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – шаг правой в сторону; 2 – левую ногу приставить к правой с переносом тяжести тела; 3 – шаг правой в сторону; 4 – левую ногу приставить к правой на носок; 5 – шагом левой ноги вперед, с поворотом на ней на право кругом; 6 – шаг с правой ноги вперед; 7 – шагом левой ноги вперед, с поворотом на ней на право кругом; 8 – шаг с правой ноги вперед; 1-8 – то же, с другой ноги.	4 раза	Все движения ногами выполняются четко.
8.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – шаг правой в сторону; 2 – шаг левой скрестно сзади; 3 – шаг правой в сторону; 4 – левую ногу в сторону на носок; 5-8 – то же с другой ноги.	4 раза	Движения выполнять слитно.
9.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – шаг правой в сторону; 2 – левую ногу приставить к правой с переносом тяжести тела; 3 – шаг правой в сторону; 4 – левую ногу приставить к правой на носок; 5-6 – шаг левой вперед с полуприседом, согнув правую назад; 7-8 – шагом правой ногой назад, И.П. 1-8 – то же в другую сторону.	4 раза	Все движения выполняются слитно и четко.
10.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-2 – шагом правой в сторону, спружинив на ней, левую в сторону на носок; 3-4 – то же с левой.	8 раз	Осанка прямая, локти в стороны.

11.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-2 – шагом правой в сторону, спружинив на ней, левую согнуть назад; 3-4 – то же с левой.	8 раз	Плечи не поднимать, носки тянуть.
II. Прыжки и подскоки			
12.	То же, что и упражнение 11, но выполняем на прыжках.	8 раз	Приземляться мягко.
13.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-4 – прыжки на двух ногах;	16 раз	Колени и носки выпрямлять.
14.	И.П. – стойка руки в стороны. 1 – прыжок, с поворотом туловища и ног вправо; 2 – прыжок, с поворотом туловища и ног влево.	16 раз	Плечи и руки удерживать точно в стороны.
15.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – прыжок двумя вперед; 2 – прыжок двумя назад; 3 – прыжок двумя вправо; 4 – прыжок двумя влево.	8 раз	Колени вместе. Выполнять мягко.
16.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – прыжком стойка ноги врозь; 2 – прыжком, ноги вместе	16 раз	Выполнять подтянуто, напрягая мышцы ног.
17.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – прыжком стойка правая нога впереди, левая сзади; 2 – прыжком, ноги вместе; 3 – прыжком стойка левая нога впереди, правая сзади; 4 – прыжком, ноги вместе.	16 раз	Приземление выполнять мягко.
18.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – прыжком стойка правая нога впереди, левая сзади; 2 – прыжком стойка левая нога впереди, правая сзади.	16 раз	Плечи не наклонять вперед.
19.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – прыжок на правую ногу, левую в сторону – к низу; 2 прыжок на левую ногу, правую в сторону – к низу.	16 раз	Носки тянуть. Движение можно выполнять, меняя ритм.
20.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – два прыжка на правую ногу, левая в сторону – к низу; 2 – два прыжка на левую ногу, правая в сторону – к низу.	16 раз	Носки тянуть.
21.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-2 – шассе танца «Джайв» вправо; 3-4 – шассе танца «Джайв» влево.	8 раз	Движения выполняются четко.

22.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-2 – подскок на правой с махом согнутой левой ногой вперед; 3-4 – подскок на левой с махом согнутой правой ногой вперед;	4 раза	Бедро поднимать высоко вперед.
23.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-2 – подскок на правой с махом левой ногой; 3-4 – подскок на левой с махом правой ногой;	4 раза	Мах выполнять прямой ногой.
24.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-4 – подскоки на правой ноге с киками вперед, в сторону, назад, касаясь носком пола, приставить. 5-8 – то же на левой ноге.	4 раза	Подскоки выполнять пружинно.
25.	И.П. – стойка руки на пояс. 1 – с подскоком на правой ноге, левую согнуть назад; 2 – с подскоком на правой ноге, левую выпрямить вперед; 3 – с подскоком на левой ноге, правую согнуть назад; 4 – с подскоком на левой ноге, правую выпрямить вперед.	8 раз	Выполнять легко.
III. Беговые упражнения			
26.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-4 – бег на месте с захлестыванием голени;	8 раз	Выполнять легко, носки тянуть.
27.	И.П. – стойка руки на пояс. 1-4 – бег на месте с высоким подниманием бедра;	8 раз	Сохранять осанку, бег выполнять легко.
28.	И.П. – основная стойка 1-8 – бег на месте с поочередными движениями рук: на пояс, к плечам, вверх, 2 хлопка над головой; 1-8 – то же к низу и 2 хлопка по бедрам.	4 раза	Движения рук выполняются на два счета.
КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ			
1.	И.П. – стоя на одной ноге, другая согнута вперед, носок около колена опорной, руки в стороны; 1-4 – подняться на носок, 5-8 – держать. 1-4 – опуститься на всю стопу, согнув опорную, 5-8 – держать; 1-16 – то же с другой ноги	8 раз	Сохранять осанку, держать равновесие.
2.	И.П. – основная стойка; 1-8 – четыре поворота «шене» вправо; 1-8 – равновесие в стойке на носках, руки в стороны, 1-16 – то же влево.	4 раза	Выполнять по диагонали зала.

3.	<p>Выполнение сложно-координационной комбинации;</p> <p>Руки:</p> <p>1 – правая вперед, левая в сторону, 2 – левая вверх, правая в сторону; 3 – правая вверх, левая в сторону; 4 – вниз; 5 – левая вперед, правая в сторону; 6 – правая вверх, левая в сторону; 7 – левая вверх, правая в сторону; 8 – вниз;</p> <p>Ноги:</p> <p>1 – шаг правой в сторону; 2 – левая нога скрестно перед правой; 3 – шаг правой в сторону; 4 – поворот вправо на 360°; 5 – шаг левой в сторону; 6 – правая нога скрестно перед левой; 7 – шаг левой в сторону; 8 – поворот влево на 360°.</p>	2 раза	Движения руками выполнять четко.
4.	Выполнение соревновательных композиций с искусственными препятствиями.	2 раза	В качестве препятствий могут служить стулья, скамейки, кубики, расставленные на полу, ограничение площадки. Выполнение композиций без музыкального сопровождения с временным прерыванием мелодии.