

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

Департамент спортивных единоборств  
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

**БОРЩЕВ ДАНИИЛ СЕРГЕЕВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Модификация подготовительной части тренировочного занятия в танцевальном спорте как средство повышения подготовленности танцоров**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.

18.05.2020

(дата, подпись)

Руководитель  
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

15.05.2020

(дата, подпись)

Дата защиты 02.07.2020

Обучающийся Борщев Д.С.  
(фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ.....</b>	<b>4</b>
1.1. История бального танца.....	4
1.1.1. История развития спортивного бального танца.....	5
1.1.2. История развития спортивных бальных танцев в России.....	11
1.1.3. Современный бальный танец.....	25
1.1.4. Танцы европейской программы.....	27
1.1.5. Танцы латиноамериканской программы.....	31
1.2. Детское танцевание.....	33
1.3. Танцы с медицинской стороны.....	45
1.4. Особенности методики подготовки спортсменов в бальных танцах.....	48
1.4.1. Подготовка мастеров высокого класса.....	48
1.4.2. Взаимодействие партнеров.....	62
1.4.3. Психологическая подготовка танцоров перед выступлением...	63
1.5. Эстетика в танцах и жизни.....	68
1.6. Хореография как средство воспитания.....	75
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....</b>	<b>81</b>
2.1. Организация исследований.....	81
2.2. Методы исследований.....	82
<b>ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА НА ЕГО ТРЕНИРОВОЧНУЮ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....</b>	<b>84</b>
3.1. Анкетирование спортсменов, занимающихся спортивными-бальными танцами.....	84
3.2. Наблюдение за тренировочной деятельностью спортсменов и их мерами по сохранению здоровья .....	94
3.3. Повышение качества выполнения узкоспециализированных упражнений посредством выполнения полной разминки, с использованием общефизических упражнений.....	98
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>102</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b>	<b>105</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Наша работа направлена на выявление, анализ и поиск способов устранения проблем в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся спортивными бальными танцами. Спортивная деятельность оказывает влияние не только на психологическое состояние и здоровье личности, но и на физическое и физиологическое состояние организма в целом, что доказывается множеством источников, которые мы используем в своей работе.

В ходе нашей работы будут проведены такие мероприятия, как: обзор уже имеющейся литературы по спортивным танцам, анкетирование действующих спортсменов уровней совершенствования спортивного мастерства и высших спортивных достижений, наблюдение за тренировочным процессом групп от возрастной категории “Дети - I” до категории “Взрослые”, и эксперимент, направленный на решение найденных нами проблем и пробелов в тренировочном процессе танцоров спортивных танцев.

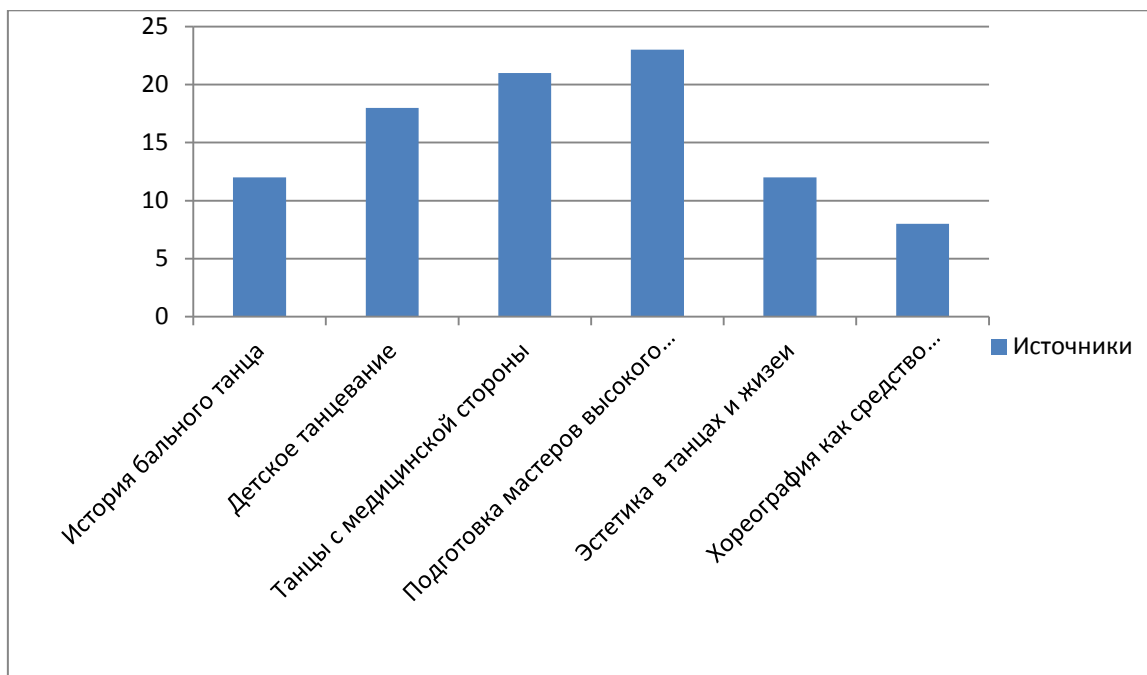
Объект исследования: тренировочный процесс танцоров спортивных танцев.

Предмет исследования: влияние тренировочной и соревновательной деятельности на функциональное состояние и состояние здоровья спортсменов в целом.

Цель исследования: провести анализ тренировочной деятельности спортсменов - танцоров и выявить ошибки в построении тренировочного процесса.

Задача исследования: наблюдение и анализ тренировочной и соревновательной деятельности танцоров, с целью повышения эффективности тренировок и улучшения спортивного результата танцоров-бальников.

## ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ



**Рисунок 1 – Диаграмма карты расшифровки**

### 1.1. История бального танца

Исторически, бытовой танец имеет две ветви, каждая из которых развивается в своей среде. Бытовые танцы (или бытовое танцевание) в любых условиях и обстоятельствах:

- избегают ограничений в выборе движений;
- отражают социальную, трудовую, национальную принадлежность;
- являются показателем эмоционального состояния танцующего.

В обычной жизни (в повседневной жизни) человек танцует для себя, получая только эстетическое удовольствие. Бальные танцы, которые черпают свою основу из повседневных танцев, канонизируются, следуя строгому этикету, выбору движений, выражающих принадлежность в прошлом к определенному классу, имеют четкую форму организации и определенное место существования [33].

Бальные танцы - одно из выразительных средств хореографического искусства, гармонично сочетающее движение, музыку, эмоции,

способствующее усвоению норм социального поведения; включается в процесс взаимодействия с различными ценностями культуры и искусства. С другой стороны, обучение спортивному бальному танцу, конкурсы по танцам узкой направленности никак не влияют на развитие массового бального танца, в основе которого лежит парный танец, уважение отношению друг к другу и к окружающим. Бальный танец создает привлекательное физическое воспитание, основанное на доступной пластике, социализации личности и развитии культуры социального поведения [33].

Спортивный танец - удивительное яркое, красивейшее зрелище, объединяющее искусство и спорт. Спортивный танец охватывает разные социальные и возрастные группы, является замечательным средством физического, эстетического и нравственного совершенствования людей, особенно молодежи [5].

### **1.1.1. История развития спортивного бального танца**

По мнению специалистов, история развития спортивного танца насчитывает несколько тысячелетий. Музыкальные и танцевальные движения тех далеких времен до нас просто не дошли. Мы знаем достаточно много о танцах только последние пятьсот лет. Исторические события, происходящие в мире, на континентах и в отдельных странах, оказали влияние на танцевальный репертуар. Поэтому развитие хореографии на разных континентах мира шло разными путями. Практическое отсутствие связи, а значит и обмена информацией, еще 400-500 лет назад определяло широкое разнообразие спортивных танцев.

Проведение первых балов в Европе относится к XII веку. Вначале Италия, а затем и Франция становятся центрами развития бального танца, законодателями мод. Светские танцы того периода - это танцы шествия, в которых канонизировались иерархия, этикет, композиции перемещений, позы, поклоны, выступавшие основными элементами танца. В светских

танцах отражается расцвет замковой рыцарской культуры. Эпоха Ренессанса рождает новый стиль танцевания, другие манеры. Управление пышными одеждами, владение шпагой, плащом, шляпой во время парного танца не способствуют развитию техники. Особо выделяется роль кавалера. Танцы многообразны по форме и содержанию, продолжают питаться от народных истоков [33].

Изучение литературных источников показало, что устойчивая номенклатура бальных танцев появилась в XV в. в Италии и Франции в связи со страстью к балам (от лат. ballare-танцевать) светского общества. В то время бальные танцы представляли собой видоизмененные нормы этикета и образа жизни домашних народных танцев [5].

В XVI веке во Франции достигли высокого уровня развития как балетный (классический), так и бальный танцы [5].

К XVII веку складываются определенные приемы, системы обучения, устанавливаются формы танцев и их названия. Созданная в 1661 г. Парижская академия танца определяет названия отдельных движений. Бальный танец начинает приобретать черты сценического, оставаясь принадлежностью бытового танцевания [33].

Особый толчок развитию хореографии придало восшествие на престол Людовика XIV - любителя танцев и прекрасного их исполнителя. 30 марта 1661 г. Людовик XIV основывает «Academie de la Danse» (королевскую академию танца), которая существует, и по сей день. В Версальском дворце Людовик XIV регулярно проводит балы. Именно там, в 1663 г. впервые был исполнен всемирно известный бальный танец «менуэт» [5].

В XVIII веке бал являлся привилегией знати, но с 1713 г., по указу Людовика XV, устраиваются платные общественные балы. Позднее балы были разделены на официальные, общественные, семейные и др. Техника танцев достигает своего апогея и содержит поклоны, позировки, подскоки, заноски, сложные рисунки. В танцах каждого вида определяется оптимальное количество фигур, уравнивается техника исполнения дамы и

кавалера. Парный танец предъявляет усложненные требования.

В основе обучения лежит танец - менуэт, который способствует развитию координации движений, кантилентности, чувства осанки, освоению техники исполнения и благородных манер. Пара, танцующая в эпоху Людовика XV, заложила основу для сольного исполнения. Демократизация общественного развития во Франции допускает появление новых танцев на народной основе. Это контрдансы, состоящие из нескольких фигур с доминированием игры, перемещением пар и усложнением рисунков. Здесь нет строгих правил [33].

Война 1812 г. предопределила потерю лидерства французской школой. Церемониальные танцы исполняются повсюду в начале бала и составляют его прелюдию, но их постепенно все более активно вытесняют кадрили, вальсы, польки, полонезы, мазурки и т. д. XIX век вошел в историю как эпоха массового танцевания, как столетие развития танцев славянских народов, и самым характерным для этого периода становится вальс. Его популярность объясняется отсутствием сложных фигур, импровизационным характером и, конечно, музыкой отца и сына Штраусов. В 40-е года XIX века Австрия и Россия опережают Францию. Россия становится крупным хореографическим центром. Бальные танцы, созданные в Европе, обретают в России вторую родину. Легкость, грация, импровизация, изобретательность придают уникальность русской манере исполнения [33].

Изменяясь и приобретая новые грани, к XIX веку бальные танцы стали популярными во многих странах Старого Света. Благодаря отсутствию сложных фигур, простоте движений и пленительности мелодий ведущее место занял вальс (Васильева Рождественская, 1987: 157). В начале XX века в связи с появлением различных видов социального танца возникла необходимость их систематизации и стандартизации [5].

В XX веке наряду с традиционными каноническими танцами появились импровизации в вальсе, польке, мазурке, полонезе и др. [33].

В самом начале XX века во Франции произошло поистине уникальное

событие, ознаменовавшее начало новой эры в развитии бального танца. В 1909 г. в Париже в «Theater del Sarah Bernhardt» (Театр Сары Бернар) проводится первый Чемпионат мира по спортивным бальным танцам. В программе только 4 танца: «Boston», «Turkey Trot», «One-Step» и «Tango». Факт проведения чемпионата дал колоссальный импульс развитию спортивного танца. В 1910 г. в Ницце тот же организатор - Камиль де Риналь (хореограф, танцор, композитор и меценат) - проводит второй Чемпионат мира.

Чемпионаты мира проводились до 1916 г., и на период Первой мировой войны были приостановлены.

В 1919 году все тот же неутомимый Камиль де Риналь возобновляет чемпионаты мира, которые проводились ежегодно вплоть до Второй мировой войны.

С 1926 г. чемпионаты приобретают официальный мировой статус и проводятся под эгидой IDSF. Из 33 Чемпионатов мира, проведенных до 1951 года, 21 проходили во Франции, что подтверждает мнение о том, что эта страна сохраняла позицию танцевальной столицы Европы.

Параллельно со Старым Светом танцевальный спорт активно развивается и на Американском континенте.

В 1912 г. чернокожие американцы Этель Ватерс (чемпионка в джазовых танцах) и Виллиам Христофер Ханди (отец блюза, автор "Memphis Blues" и "St. Louis Blues") начинают свою карьеру как певцы и танцоры, и имеют огромный успех не только в Америке, но и в Европе, перенося сюда первые формы джазовых танцев.

В этом же году, Тексас Томми знакомит Нью-Йорк со своими танцами «брейк вайс» и «троввате», представляющими собой ранние формы танцев «хоп» и «Линды хоп», последний, постепенно изменяясь, к 1935 г. принял форму всемирно известного и популярного танца "Gitterbug".



В 1913 году в Англии был основан первый танцевальный клуб. Здесь знаменитый интерпретатор танцевальной музыки Генри Фокс создает стиль "Рэгтайм", в котором написан знаменитый танец "Foxtrot".

В 1914 году Вернон Гастл издает книгу, описывающую новейшие танцы, в том числе "Махихе" (в переводе с португальского "петля"), предшественника знаменитой "самбы".

Так перед Первой мировой войной были созданы танцы, которые мы знаем сегодня: медленный фокстрот, танго, прототипы самбы-махихе и джайв-джитербург. Кроме того, следует отметить венский вальс, который исполняется с 1770 года в том виде, который мы знаем сегодня.

В первые послевоенные годы, с сегодняшней точки зрения, происходят новые исторические события. В 20-ых годах XX века в некоторых европейских странах стали проводиться неформальные конференции хореографов и исполнителей бальных танцев [5].

В 1920 г. впервые проводится «Black-pool Dance Festival» по спортивным танцам. 12 октября 1921 г. в лондонском «Daily Sketch» состоялся первый национальный турнир любителей, который положил начало формированию «английского стиля», ставшего затем основой для всех танцев стандартной (европейской) программы.

К середине 20-х годов полностью сформировалась европейская программа бальных танцев (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп), и в 1924 году Имперское общество учителей танца (Imperial Society of Teachers of Dancing - ISTD) в Англии решило стандартизировать их, создав специальный комитет ISTD по бальным танцам, в состав которого вошли лучшие исполнители бальных танцев тех лет. Это были первые шаги в возникновении и развитии танцевального спорта [5].

В 1922 году в Германии была основана Ассоциация учителей танцев «Allgemeine Deutsche» (ADTV). Эта организация, как хорошо отлаженный

функциональный механизм, работает и по сей день и соединяет практически всю обширную сеть танцевальных школ Германии.

И, наконец, не менее значимое событие - 10 декабря 1935 года в Праге была основана FIDA - международная федерация любительского танца. Его первым президентом был Франц Бюхлер. Первый любительский чемпионат мира состоялся в Германии в г. Бад-Наухайме в 1936 году. В нем приняли участие танцоры из пятнадцати стран трех континентах. Федерация существовала с 1956 года, перестраиваясь, меняя свое название, но ее главная цель оставалась неизменной - популяризация и развитие любительского танцевального спорта в Европе.

В период 30 - 50-х годов количество бальных танцев в конкурсных программах постепенно увеличилось до десяти за счет латиноамериканских танцев (румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча). И в конечном итоге были сформированы современные программы: европейская и латино-американская [5].

В 1940-1950 годах европейское знание завораживающих ритмов афро-латинских народных танцев постепенно привело к созданию латиноамериканской программы (румба, самба, Джайв, Пасо-Хота, ча-ча-ча). В этот период завершается организационная структура танцевального спорта: создаются международная профессиональная организация - International Council of Ballroom Dancing (ICBD, 1950 г.) и международная любительская организации - International Council of Amateur Dancers (ICAD, 1956 г.) [37].

В 1990 году Международный союз танцоров любителей переименовывается в Международную федерацию танцевального спорта (IDSF), ныне это Всемирная организация танцевального спорта (WDSF), образованная в 2011 году. В начале 80-х годов усложнение хореографии и технических требований определило усиление спортивной направленности в развитии танцевального движения и ISDF ввела термин «танцевальный спорт», чтобы обозначить соревновательную форму бальных танцев (Picart, 2006) [5].

В 1992 году IDSF стала полноправным членом Международной конвенции "Спорт Аккорд", которая объединяет более 100 международных спортивных федераций. В 1997 году Международный олимпийский комитет (МОК) признал спортивные танцы как вид спорта, а Международную федерацию спортивных танцев, как члена МОК. С тех пор бальные танцы окончательно разделились на два направления - спортивные (соревновательные) и social dance (любительские) [37].

Однако, несовершенная система оценки, основанная на субъективных оценках и отсутствии четких критериев оценивания, до сих пор не включает танцевальные виды спорта в программу Олимпийских игр [5].

### **1.1.2. История развития спортивных бальных танцев в России**

История развития спортивных бальных танцев в России восходит к глубокой древности. Конечно, это были не спортивные бальные танцы в нашем нынешнем представлении - изначально это были просто танцы, созданные как эмоциональное отражение повседневной жизни, культовые танцы, танцы, копирующие различные рабочие процессы, хороводы. Это были многочисленные формы народного танца, некоторые из которых со временем менялись. Следует также отметить, что некоторые исполнители этих народных танцев достигали высокого уровня мастерства.

Считается, что первый бал в России был дан в XVII веке на свадьбе Лжедмитрия и Марины Мнишек, но о нем мало что известно [33].

Как таковые, бальные танцы в России стали известны только в начале 17 века. Заслуга в возобновлении балов принадлежит Петру I. Только во время его правления хореография танца приобретает четкие очертания. Первые уроки танцев и светская жизнь купцов начались в немецкой слободе, или, как ее называли, Кукуе. Центром московского света стал дом Франца

Лефорта, где проходили первые официальные балы. В качестве преподавателей приглашались только иностранные танцмейстеры, так как своих российских еще не было.

Танец становится средством воспитания, значимым явлением в культурной жизни России. Петр устанавливает нормы поведения не только на официальных приемах и торжествах, но и на семейных праздниках, свадьбах и вечерах. По указанию императора разрабатываются правила поведения молодых людей, впоследствии изданные под названием "Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению» [33].

В 1718 г. Петр I издает указ об Ассамблеях, создавая условия для общения людей, невозможного в условиях домостроевского уклада и положив начало публичным балам в России. Одной из целей проведения ассамблей было воспитание придворного общества в духе европейского жизненного уклада. Все участники ассамблей должны были принимать участие в танцах. Репертуар исполняемых танцев ничем не отличался от используемого в модных салонах западных стран того времени, но дополнялся популярными русскими танцами. Русских дворян не устраивали чинные европейские танцы и нередко в разгар бала танцующие переходили на более живые и яркие народные танцы, малороссийские плясовые, метелица и др [5].

В России иностранные танцы претерпевают изменения. Они приобретают живость и оригинальность манеры исполнения: они становятся менее чопорными и более эмоциональными. Ассамблеи традиционно открываются праздничными танцами. В отличие от балов в Европе, на Ассамблеях исполняются танцы-игры, в которых участвует царь. Популярны танцы с участием всех гостей [33].

Во времена Екатерины II каждое воскресенье при дворе давался бал-куртаг. В Новый год проводились маскарады с танцами в нескольких залах, причем купечество имело свою залу. На Рождество в кунц-комнате устраивались фольклорные игры («заплетися плетень», «гоняли третьего»,

«золото хоронили»), плясали по-русски, в чем искусна была сама императрица. Княгиня Голицына в 1795 г. упоминает о бале, где контрданс исполняли целый час [33].

Танец постепенно занимал одно из важнейших мест в воспитании подрастающего поколения. При Екатерине II было создано Императорское воспитательное общество благородных девиц, для которого определялось следующее содержание воспитания:

1. Для домоводства – чтение, письмо, цифирь.
2. Для излишества в языках – французский, немецкий.
3. Для забавы – рисование.
4. Для забавы своей и в компании веселого обхождения – музыка, танцы, вокал, иностранные языки.

В 1852 г. в устав этого учебного заведения вводятся дополнения: «Воспитание девиц имеет двоякую цель: воспитанница учится сама для себя как будущий член общества, и она учится для того, чтобы впоследствии могла быть наставницей детей своих или тех, кого призвана будет обучать». «Наставление для образования воспитанниц женских учебных классов», принятое в том же году, в частности, определяло: «Ввиду педагогической цели образование должно быть основательное, само сознательное с избеганием всего поверхностного... Развивать у девиц более силы нравственные и умственные, чем обременять одну память низменными подробностями, стараться возбудить в воспоминаниях любовь к наукам, чтоб они по выходе из заведения могли усовершенствовать себя уже и без помощи посторонних» [33].

Танцевальное образование имеет такой серьезный смысл, что вводится как обязательный предмет в светских средних и высших учебных заведениях. Возрастает значение приглашенных для обучения учителей танцев, без которых общество уже не может обойтись. Баллы создают возможность практически закрепить навыки и знания, полученные на уроках в образовательных учреждениях. Таким образом, танец был стандартом,

который указывал на уровень образования и шел в ногу с социальным этикетом. [33]

Источником изучения танцевальной культуры XIX в. является художественная литература: произведения А. С. Грибоедова, А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова, Л. Н. Толстого, А. П. Чехова и др. Характеристика персонажей, картины общественной жизни даются на основе описания балов. Они предоставляют возможность познакомиться с социальным укладом, нравами разных слоев населения, этикетом, а также дают понятие манеры исполнения, техники и композиций танцев. В романе «Евгений Онегин» А. С. Пушкин включил уникальные описания балов Лариных и Греминых, ставшие хрестоматийными примерами изучения бального танца [33].

Наиболее часто используются методические материалы XIX века, среди которых есть русские, но подавляющее большинство – зарубежные (так как почти все танцы, начиная с XIX века, имеют европейское происхождение) [21].

В конце XIX - начале XX века появляются танцы-гибриды, плоды творчества учителей танцев: полька-мазурка, вальс-миньон, падеграс, па-детруа, падепатинер и др. Танцы XIX века описаны в самоучителях выдающихся педагогов бального танца [33].

В последние десятилетия, в частности, в России было опубликовано много работ, посвященных аристократической культуре и быту XIX века. При составлении этих изданий акцент делается на художественные произведения искусства, авторами которых являются современники того времени. [21]

Богатейшее наследие живописи, графики XIX века дает неисчерпаемый материал для изучения. К визуальным источникам, используемым в реконструкции, относят:

- иллюстрации методических материалов той эпохи;
- иллюстрации художественных произведений (например, романы Джейн Остин иллюстрировал известный в то время Чарльз Эдмунд Брок);

– живопись и графика XIX века (М. Адольф, М. Зичи, К. Брож, Д. Кардовский, В. Гауз, И. Куликов, Э. Мане, О. Ренуар, Д. Тиссо, Ф. Везин). Большую роль в реконструкции старинного танца принадлежит газетной и журнальной карикатуре того времени [21].

Развитие бальных танцев в России в XX веке было приостановлено Октябрьской революцией 1917 года, после которой обучение бальным танцам считалось пережитком старой буржуазной системы [33].

Но с началом новой экономической политики (НЭП) и индустриализации, в которой широко использовались совместные предприятия (концессии), к молодому Советскому государству приехало большое количество иностранных специалистов. Чтобы организовать свой досуг, эти специалисты устраивали вечера, на которых исполнялись очень популярные в Европе и Америке американские или так называемые эксцентрические танцы. Это направление появилось в конце XIX века как альтернатива классическому салонному танцу и хореографии в целом. Сильное влияние на американский танец оказала негритянская культура, которая придала ему уникальную, отличную от Европейской, эстетику и новый тип движения - не «танцевального», шагового [23].

Молодая советская авангардная хореография отозвалась большим интересом к американским танцам, высветив их появление и быстрое распространение с наступлением индустриально-механистической цивилизации. "В походке человека города чувствуется машина ", - говорил величайший советский балетмейстер 1920-х годов Ф. Лопухов, который в 1925 году блестяще предсказал тип городского социального танца XX века. «От городского танца требуется, прежде всего, массовая, однообразная возможность танцевания, одностильность построения, повторяющееся в порядке последовательности небольшое число танцевальных движений, проводимых всеми совершенно одинаково, без всякого индивидуального творчества». Всем этим требованиям соответствовал новый танец Фокстрот [23].

В 1921–1923 гг. молодые ищущие хореографы активно использовали американские танцы в своих постановках, особенный интерес к ним проявлял балетмейстер К. Голейзовский; в театре «Кривой Джимми» шли миниатюры «Чемпионат фокстрота», «Фокс-Тротт» и другие в его постановке. Не оставались равнодушными к американским «эксцентрическим танцам» и драматические режиссеры, летом 1923 г. все театры Москвы... танцевали «степы, шимми, фокстроты». Некоторыми критиками тогда эти танцы рассматривались как революционные и даже предлагались в качестве замены «пошлым» и «мещанским» европейским салонным танцам для оздоровления танцевальные залы [23].

За распоряжением Главреперткома последовали циркуляры областных комитетов культуры. В Ленинграде постановлением губернского репертуарного комитета было «воспрещено исполнение на сцене, эстраде, балах, вечерах и т. п. так называемых эксцентрических танцев (фокстрот, шимми, уанстеп, апаш, танго и пр.)». [23]

Специалисты, как и единственная интеллигенция, пытались противостоять тенденции идеологической доктрине, выражая разумный взгляд на западный танец и фокстрот [23].

К концу 1920-х гг. революционный угар сменился более трезвыми оценками, и идеологическая кампания против западных танцев начала потихоньку угасать, хотя инструктивное письмо Главреперткома 1931 г. еще требует «повести решительную борьбу с фокстротом», распространяющимся «через грампластинки, Мюзик-холл и эстраду, в последнее время через звукино и радио». В конце 1920-х - начале 1930-х гг. против американских танцев выступают исключительно ортодоксально настроенные критики - практически только деятели Пролеткульта [23].

После ликвидации в 1932 году Российской ассоциации пролетарских музыкантов культура практически полностью изменила свою ценностную ориентацию и систему ценностей. В это время массовый танец в СССР был узаконен как символическое выражение счастливой жизни в стране победы



социализма, к тому же, после разгрома пролетарской культуры и Пролеткульта, этот танец было просто некому критиковать. И хотя только два вида танца-народный и классический-появились на гребне культуры в 1930 - е годы, идеологические позиции по отношению к бальным танцам, и в частности, западным танцам, значительно смягчились - западные танцы получили «официальную прописку» в культуре, стали ее элементом, пусть и не желанным, но все же приемлемым. Общественно-политическая обстановка конца 1920-х-начала 1930-х годов внесла значительный вклад в официальное разрешение проблемы. В это время активно формировалась новая советская управленческая элита, которая, в отличие от деятелей эпохи революции вовсе не была расположена к революционной строгости [23].

Бальные танцы заняли свое место в определенных сферах культуры-официально не пропагандируемых, закрытых. В СССР и особенно в Москве тех лет, парковое искусство развивалось стремительно, создавая аллегория государства, как цветущий сад, один за другим открывались сады и парки. А в парках всегда были танцевальные сцены или веранды для танцев. Открылись школы, где учат бальным танцам, в том числе западным.

На курортах также развивались бальные танцы. Поскольку государственная политика уделяла большое внимание культурному отдыху отдыхающих, в курортных городах существовала практика длительных летних выступлений крупнейших симфонических и джазовых оркестров страны. И, конечно же, танцевали под оркестр, в результате чего на курортах процветали танцевальные школы. Так, Кисловодская филармония организовала курсы переподготовки и повышения квалификации учителей танцев. Для слушателей курсов был издан первый в СССР учебник по Западному танцу [23].

В связи с бытованием в 1930-е годы бальных танцев в системе неофициальной (закрытой) культуры - парковой, курортной, ресторанной - пособия по западному бальному танцу в СССР печатались не в центральных издательствах, а в периферийных, или вообще издавались кустарным

способом. Так, в Российской национальной библиотеке сохранилась книга, датированная 1936 годом, и представляющая собой размноженную на стеклографе тиражом в двести экземпляров машинописную рукопись, которая, согласно титульному листу, является разработкой Научно-методического центра парка им. Горького. Книга не имеет автора - в ней вообще не указано ни одной фамилии, зато снабжена предисловием, оговаривающим, что данное издание рекомендовано для ограниченного круга лиц. Во всех названных учебных пособиях уже описан фокстрот, правда, в московской брошюре 1936 г. он назван еще не фокстротом, а «Таити-троттом» - по наименованию популярной мелодии В. Юманса; представляется, что подобное название в СССР было как бы эвфемизмом, позитивным эквивалентом слова «фокстрот» [23].

Источниками при описании танца, и особенно характерных танцевальных схем, совершенно явно послужили западные издания, но ссылки, по понятным причинам, в учебниках сделаны только на советские источники, в основном, на балетмейстеров и артистов балета, уже получивших официальную возможность «освоить» фокстрот в связи с его, пусть и сатирическим, воспроизведением на сцене [23].

Пик расцвета массового танца пришелся на середину XX века, когда были созданы школы, студии и ансамбли бального танца. Активно работали танцевальные площадки (веранды) под открытым небом. Репертуар регулировался руководящими органами. Они сосредоточились на создании репертуара танцевального танца, основанного на народных традициях многонационального населения Советского Союза. Важным этапом в развитии танцевального зала в СССР стали 1950-1970-е годы, когда хореографы и преподаватели хореографии активно включились в процесс создания танца и изучения исторического наследия [33].

Так, в 1948 г. издается учебник «Бальный танец XVI – XIX вв.». Его автор - Н. П. Ивановский, профессор, ведущий педагог исторических танцев Ленинградского хореографического училища (ныне Академия русского

балета им. А. Я. Вагановой). Это первый труд, написанный на основе документов и фактов, фиксирующий методические рекомендации. В учебнике даются описания бальных танцев, отражающие вкусы, манеры исполнения, рассматриваются композиции. Не утратила свою актуальность глава «Учебные основы бального танца» [33].

В 1963 г. М. В. Васильева-Рождественская, профессор ГИТИСа им. А. В. Луначарского (ныне РАТИ), издает фундаментальный труд «Историко-бытовой танец» [33].

Во второй половине 1940-х-начале 1950-х годов массовый танец продолжает активно развиваться в СССР, в частности его разновидности, такие как народный и социальный танец. Однако, в то время наметилась инновация в развитии массового танца: тенденция к возвращению к традиционным бальным танцам; само понятие "бальный танец", осуждавшееся идеологией в 1920 - е и обескураженное в 1930 - е годы, было реабилитировано и введено в советскую культуру [24].

Переход танца из неформальной культуры в официальной объясняется особенностями послевоенной ситуации в стране - как внутри, так и снаружи. Во время Великой Отечественной войны многие стереотипы рухнули, и идеологические ограничения, в том числе ограничения на танцы, были освобождены. Известно, что танцевальная музыка была очень популярна на фронтах войны - неслучайно в те годы советские композиторы создали огромное количество военных песен в ритмах вальса, а Фокстрот "Катюша" дал название ракетно-артиллерийской технике [24].

Во время освободительного похода Советской Армии (1944-1945 года) наш народ получил возможность достаточно близко познакомиться с бытом европейских народов, у которых культура бального танца традиционно стояла на высоком уровне и не была разрушена как в СССР в 1920–1930-х годах [24].

В послевоенный период популярность бальных танцев в СССР была чрезвычайно высока. "В последние годы, - отмечала известный

исследователь историко-бытового танца М. Васильева-Рождественская в 1951 году, - бальный танец все больше входит в жизнь советской молодежи. Все наши праздничные вечера заканчиваются бальными танцами, и молодежь танцует их с большим удовольствием» [24].

В своей работе она уделяла большое внимание происхождению танцев, которые делятся на 4 группы: в первой - народный танец, во второй - танцевальные композиции и схемы, взятые из классических произведений бального танца, в третьей - примеры сценических форм бытового танца, в четвертой - социальные танцы прошлых эпох [33].

В 1974 г. был основан Заочный народный университет искусств, где большое внимание уделяется проблеме бального танца. В этот период хореографам рекомендуется создавать бальные танцы, основанные на многонациональной культуре Советского Союза [33].

Еще одной внешней причиной возрождения бальной танцевальной культуры в нашей стране стало появление в послевоенный период группы стран, принявших социалистическую идеологию, создание социалистического лагеря. Идеологи правительства оказались в сложной ситуации. Они прекрасно понимали, что победившая армия имеет неоспоримое право наслаждаться бальными танцами, в том числе и западноевропейскими, и было недопустимо ограничивать это право, особенно перед лицом стран социалистического лагеря. Создание международных организаций, в которых Советский Союз официально привлекал молодежь, в частности Всемирную федерацию демократической молодежи (ВФДМ), также дало толчок к воссозданию зала хореографии. ВФДМ инициировала проведение Всемирных фестивалей молодежи и студентов, в программу которых обязательно входили выступления хореографических коллективов. В связи с необходимостью "достойно представлять Советскую страну" на международной арене в области танца, управленческие структуры не могли не осознавать нарочитой искусственности Советской хореографической культуры, ограничиваясь

классическим балетом и народным танцем [24].

Было важно, чтобы Советская хореографическая культура соответствовала формату культуры европейских стран, особенно стран социалистического лагеря, но в то же время чтобы эта культура идеологически "чиста" и развивалась строго в рамках официальной культурной централизованной системы. С этой целью, с конца 1940-х годов начинается поддержка и пропаганда бального танца на государственном уровне. В апреле 1949 года в Доме профсоюзов состоялась конференция по социальным танцам, в 1950 году-Всесоюзный Дом народного творчества имени Н. К. Крупская организовала семинары по танцевальному танцу для преподавателей танцевальных хореографических коллективов страны. В том же году отдел искусств при Совете Министров СССР совместно с национальным домом народного творчества имени Н.К. Крупской провел конференцию по танцевальному танцу. Специальная комиссия рассмотрела более 60 танцев, более тридцати из них были признаны "полезными" (жюри по отбору танцев возглавлял народный артист РСФСР, балетмейстер Большого театра Р. В. Захаров). Системе культурно-политического воспитания страны было поручено обучение молодежи Советским бальными танцами, «созданным на народном материале при сохранении лучших образцов старинного бального танца» [24].

Учитывая этот феноменальный поворот идеологии, бальные танцы в СССР впервые получили государственную поддержку в 1950 г. молодежные газеты стали регулярно публиковать заметки о бальных танцах, о том, что "молодежь требует" конкурсов на лучшее исполнение бальных танцев. Директора культурных центров пишут о необходимости выпускать "методические записи, с помощью которых наша молодежь должна учиться и осваивать бальные танцы"; местные педагоги требуют от Министерства культуры СССР создать учебные фильмы, которые можно было бы использовать для обучения бальными танцами [24].

На конференции в Доме народного творчества в 1951 году было

отобрано около 35 бальных танцев, и на основе этих танцев был создан первый централизованный курс обучения бальным танцам, рассчитанный на 48 часов (96 академических часов). Единая учебная программа предполагает, что на четырех этапах изучения основ социального танца каждый студент должен был освоить семь различных танцев (акцент делался на изучении базовой техники одного из них - так, танец первой группы предполагал углубленное изучение техники вальса, второй-техники польки, третьей - техники мазурки). Культура бальных танцев, которая преследовалась властями в 1920-е годы и не пропагандировалась в 1930-е годы, все это время сохранялась в «культурном андеграунде» из артистов классического балета, хореографов, хореографов-постановщиков, учителей историко-бытового и бального танца [24].

Так, с конца 1940 года в советском обществе был установлен социальный заказ на танец, благодаря которому этот танец вошел в официальную советскую культуру. В 1950-1960-е годы бальные танцы стали неотъемлемой частью советской молодежной культуры. Сам бальный танец за это десятилетие сильно преобразился. В начале 1950-х годов он стал сильнее жанра, но этот период характеризуется сильной связью с народным танцем. После 1956 года связь между танцевальной музыкой Салоу и народными танцами ослабевает, и к концу 1950-х-началу 1960-х годов советский социальный танец постепенно адаптируется к мировым тенденциям развития [24].

Для советского массового танца обращение к танцу бальных было поистине революционным, поскольку впервые огромный пласт хореографического наследия прошлого стал достоянием советской официальной массовой культуры. Но как бы чудесно ни было возвращение в национальную культуру танцевальных танцев XIX-начала XX века, следует признать, что в середине XX века они уже достаточно устарели, поэтому не могли отличаться качеством, необходимым для массового танца - в соответствии с духом модерна, ведь большинство бальных танцев

базировалось на основных приемах классического или характерного танца, который для массового танца был архаичен [24].

Датой рождения конкурса бальных танцев в Советском Союзе считается лето 1957 года. Затем по инициативе нескольких энтузиастов в Москве на VII Всемирном фестивале молодежи и студентов в московском Колонном зале состоялся первый международный турнир по танцевальному спорту [37].

Поскольку, несмотря на государственную поддержку социального танца, наиболее популярным и идеологически пропагандируемым направлением в 1950-е годы все еще оставался народный танец, важной группой "новых бальных танцев" были танцы, созданные советскими хореографами на основе народного танца. Любопытен симбиоз народного и бального танца; эти два вида танца активно общаются, иногда "прорастают" друг в друга: записанные народные танцы тяготеют к бальным, бальные - к народным.

1950-70-е годы - период зарождения танцевального спорта в СССР. Бальные танцы были частью культурно-досуговой деятельности и развивались в рамках художественной самодеятельности, управлялись отделом пропаганды и культуры от органов власти различных уровней вплоть до ЦК КПСС. Несколько клубов и студий танцевального зала существовало в домах культуры предприятий, университетов и подобных учреждений. Одна из первых советских танцевальных студий была создана А. Дегтяренко в 1962 году при московском Доме учителя [37].

В середине 1950-х годов в Советском бальном танце четко выделялись три группы танцев: "исторические" (вальс, Мазурка, полька, Краковяк, Падде-катр, па-зефир и др.); танцы, основанные на народных танцах; и западные танцы (медленный вальс, танго, фокстрот). Западный танец родился из новой хореографии и создал принципиально новую технику, которую специалисты хорошо понимали. Исполнителей на Западе привлекал их несценический, не вводный характер; их импровизационность, а также контакт в паре, которых

были лишены целомудренные новые советские танцы [24].

В 1972 года в Ледовом Дворце спорта ЦСКА (г. Москва) состоялся I Всесоюзный конкурс бальных танцев с включением танцев международной программы, который собрал 180 участников. Программа конкурса состояла из нескольких частей: международной (10 танцев, но вместо джайва включалась полька), исторической (4 танца) и советской (36 танцев) [37].

В конце 1970-х годов бальные танцы сделали первые шаги в спортивном направлении. В соответствии с Постановлением Государственного комитета по физической культуре и спорту впервые в единую всесоюзную спортивную классификацию за 1977-1980 годы были введены спортивные танцы [37].

В целом, 1950-е и 1970-е годы были периодом развития, когда бальные танцы поддерживались энтузиастами-любителями, которые практиковались на паркете в свободное время. Только во второй половине 1970-х годов с увеличением объема информации усложнились программы танцоров. Первые профессиональные пары появились в СССР [37].

В то же время в СССР бальные танцы воспринимались как проявление "буржуазной эстетики". В те дни приходилось "бороться" за возможность реализации европейских и, в частности, латиноамериканских программ. Только в восьмидесятые годы официальные власти перестали давить на танцоров. Основанная в 1988 году общественная танцевальная ассоциация СССР объединила под своим крылом подавляющее большинство педагогов и танцевальных коллективов. Помимо России в ассоциацию входят также Украина, Молдавия, Белоруссия, Эстония, Литва, Латвия и Грузия.

Еще один период в развитии танцевального спорта относится к 1980 году. Его главной характеристикой является создание организационной структуры бальных танцев, которая существует в России на данный момент. Она основана на клубной системе, аналогичной системе Германии и Италии. Советские пары стали регулярно посещать международные турниры в социалистических странах, которые представляют СССР на международных



любительских и профессиональных турнирах (чемпионат мира и Европы). В 1980 и 1981 годах состоялись командные встречи советских танцоров с танцорами Финляндии и Австрии, в 1988 году - командная встреча СССР–Канады–США (в Сан-Диего).

В 1988 году в нашей стране был проведен I Всесоюзный конкурс бальных танцев среди профессионалов. Впервые советская программа была исключена из соревнований такого уровня. Танцоры соревновались в исполнении только европейских и латиноамериканских танцев. Соревнование еще не считалось чемпионатом, но его победителей можно было назвать первыми национальными чемпионами среди профессионалов [37].

Очередной вехой в развитии танцевального спорта в нашей стране стал 1989 г., когда Ассоциация танцевального спорта СССР была признана Международной федерацией танцевального спорта (IDSF).

Перестройка и последовавший за ней распад СССР заметно приостановил, принявший было общенациональный характер, процесс массового обучения бальному танцу [33].

### **1.1.3. Современный бальный танец**

В конце 1991 года, после распада СССР, танцевальное объединение РСФСР было разделено на самостоятельную общественную организацию: Российскую ассоциацию спортивного танца. В дальнейшем она была переименована в Федерацию танцевального спорта России, а с 2016 года была объединена с направлением акробатического рок-н-ролла в одну Федерацию танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР).

С февраля 1992 года ФТСР представлял интересы Российской Федерации в международной категории. В середине 90-х гг. органы управления спортом в нашей стране на федеральном и региональном уровнях признали соревновательные бальные танцы самостоятельным видом спорта.

1998. ФТСР стал коллективным членом Олимпийского комитета России [5].

Поворотным моментом в жизни стал сентябрь 1997 года, когда она была официально признана Международным олимпийским комитетом (МОК). Это признание чрезвычайно важно, потому что это был первый шаг к возможному включению бального зала в олимпийские игры нового тысячелетия.

К концу 90-х годов ведущие советские танцевальные пары показывали высокие результаты на международных соревнованиях. В течение всех этих лет танец принадлежал к сфере художественной культуры. В системе советской художественной самодеятельности существовало несколько кружков и студий бального танца [5].

Для российских танцоров становятся доступны все международные турниры. Прежде всего, крупнейшие из них: танцевальный фестиваль города Блекпул (Англия), Открытый чемпионат Германии (Манхайм), Открытый чемпионат Голландии (Слагхарен, а позднее Ассен), Открытый чемпионат США (Майами) и т.д. С 2004 г. Россия является единственной страной в WDSF, спортсмены которой занимают места в финалах всех чемпионатов/первенств/Кубков мира и Европы.

Наряду с ежегодными официальными чемпионатами для всех возрастов проводятся и другие крупные соревнования, такие как Открытый чемпионат России, Кубок Спартака и другие. Россия лидирует в WDSF по количеству ежегодных соревнований различного уровня и рангов, в том числе турниров, мировых рейтингов. Ежегодно, начиная с 1992 года, в нашей стране действует 19 национальных чемпионатов и первенств во всех возрастных группах и спортивных дисциплинах по спортивным танцам.

В феврале 2012 года была создана новая Общероссийская общественная спортивная организация «Союз танцевального спорта России» (СТСР), аккредитация от Минспорта была признана и Олимпийским комитетом России. СТСР возглавляет известный модельер, народный артист Российской Федерации, член президентского Совета по культуре и искусству

Валентин Юдашкин [37].

В настоящее время на соревнованиях исполняются три программы спортивных танцев: европейская, латиноамериканская и так называемая десятка, куда входят все десять танцев.

#### **1.1.4. Танцы европейской программы**

В Европейскую программу (стандарт) 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) и квикстеп (быстрый фокстрот) (темп - 50-52 тактов в минуту).

Среди танцев европейской программы Вальс считается самым красивым и элегантным. Он также имеет самую длинную историю. В начале XII-XIII веках она пополнялась на протяжении всей истории движениями из различных танцев народов Европы. Его расцвет пришелся на XIX век, когда вальс стал одним из самых популярных танцев. Вальс пришел к нам в нескольких формах: почти в каждой стране он был изменен традицией. Так появились Венский, фигурный, медленный вальс и вальс-бостон.

Медленный (английский) вальс танцуют на 3/4. Как правило, для каждого ритма существует три шага. При движении вперед первый шаг наиболее точно определяет длину движения заданного хода, второй - угол поворота, третий - вспомогательный, изменяющий свободную ногу, перемещающую центр тяжести тела. Положение в паре для вальса такое же, как и в других танцах Европейской программы: в нижней части тела расстояние между Партнером и партнершей минимально, выше партнёрша создаёт шэйп, задача партнера - создать условия для партнерши, в которых она может двигаться. Кроме того, партнёрша должна быть смещена вправо

относительно партнёра для выполнения так называемого «правого» вальса, то есть вальса, в котором очередной такт начинается с шага правой ногой.

*Венский вальс*, как и медленный вальс, отличается количеством тактов в минуту, то есть темпом исполнения (с большей скоростью). Это один из самых привлекательных танцевальных бальных танцев, который уже много лет пользуется популярностью в Европе. Музыка танца вдохновляет, это прекрасное зрелище. Венский вальс присутствует на всех чемпионатах по бальным танцам. Обычно выполняется только семь фигур: обратный и натуральный повороты, перемены вперед и назад, обратный и натуральный флекерлы, чек из обратного к натуральному флекерлу. Эти фигуры описаны в виде диаграммы. При исполнении на конкурсах и репетициях обязательно должна использоваться европейская версия танца, другие вариации не допускаются.

*Танго* (исп. tango) - танец не менее впечатляющий и, пожалуй, самый эмоциональный из всей европейской программы с ярко выраженным ритмом и четким шагом. Зародившись в Южной Америке, этот танец пришел в Европу в XX веке, где его несколько "сгладили", поскольку он считался неприличным. Парный бальный танец свободной композиции, отличающийся энергичным и ярким ритмом. Первоначально он разрабатывался и распространялся в Аргентине, затем стал популярным во всем мире. Ранее танго было известно как танго криольо (tango criollo).

*Аргентинское танго* часто считается "аутентичным" танго, потому что оно ближе к оригинальному танцу в Аргентине и Уругвае. Музыкальные и танцевальные элементы танго популярны в деятельности, связанных с танцами, гимнастикой, фигурным катанием, синхронным плаванием и т.д. Можно сказать, что танго выделяется среди других европейских танцев тем, что в его основе лежит не плавный шаг с пятки на носок (как бы перетекание), а шаг на всю стопу («припечатанный» шаг).

Существует ряд стилей танго:

1. Аргентинское танго и уругвайское танго. Также известно как танго Rioplatense
2. Бальное танго
3. Финское танго

*Бальное танго* - спортивный танец, который принимает участие в международных соревнованиях. В отличие от Аргентины, здесь нет импровизации. Все движения подчиняются определенным правилам, начиная с положения головы, туловища и заканчивая шаговыми элементами. Бальное танго также отличается от аргентинского ритмом мелодии - ритм танца танго включает в себя ударные инструменты, которые придают ему большую четкость. По характеру звучания мелодия бального стиля танго может немного напоминать Императорский Марш. Аргентинское танго более плавное и мелодичное. Европейская программа бальных танцев дополняется двумя фокстротами - медленным и быстрым (квикстеп-англ. "быстрый шаг"). Оба вида этого танца возникли в XX веке и сразу же приобрели большую популярность среди молодежи. Современный медленный фокстрот считается довольно сложным танцем, поскольку он состоит из цепочки быстрых и медленных шагов, исполняемых под спокойную музыку. Смена направлений и интенсивности движения требует некоторого умения и хорошей координации, поэтому на начальном этапе в школе бальных танцев фокстрот не изучается.

*Фокстрот* - в 1912 году в Соединенных Штатах новый групповой танец возник из менее энергичного ванстепа, сначала в медленном темпе 4/4 удара. Существует распространенное мнение, что название танца происходит от английского слова foxtrot, которое переводится как «лисья походка». На самом деле это не так. Фокстрот был изобретен Гарри Фоксом для выступления на шоу в Нью-Йорке в 1913 году. После Первой мировой войны всеобщее увлечение фокстротом распространилось и на Европу. Медленно, "сонно" танцуемый «slow-fox», вошедший в моду в начале 1930-х годов в

США, уступил появившемуся в 1936 году джиттербагу (jitterbug), когда началась музыкальная эра свинга.

*Квикстеп* (англ. Quickstep) - быстрый фокстрот, термин "квикстеп" (быстрый шаг) более точен. По сути, речь идет о танце, который в соответствии со своим живым ритмом требует от артиста легкости и подвижности. Богатые вариации, квикстеп считается "малой грамматикой" стандартных танцев. Движение быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Танец появился в течение 1-ой Мировой Война в пригороде Нью-Йорка и первоначально исполнялся африканскими танцорами. Он дебютировал в американском мюзик-холле и стал очень популярен в танцевальных залах. Фокстрот и квикстеп имеют общее происхождение. В двадцатые годы многие оркестры играли медленный фокстрот слишком быстро, что вызывало массу нареканий со стороны танцоров. Наконец, появились два разных танца: медленный фокстрот, темп которого был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и квикстеп стал быстрой версией Фокстрота, исполняемой в темпе 48-52 такта в минуту.

Одним из танцев, повлиявшим на развитие квикстепа, был популярный *чарльстон*. В программу танцевальных вечеров, чтобы предупредить любителей фокстрота, стали включать под названием «quick-time-foxtrot», иногда «quick-time-steps» и, наконец, коротко – «quickstep». Годом рождения квикстепа считается 1923 год, когда оркестр Поля Вайтмана (Paul Whiteman) выступал в Великобритании. В настоящее время квикстеп танцуется в ритме 200 ударов в минуту. Основные движения — это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из фокстрота. Базовое движение для начинающих - четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются "прыжки", как в продвижении, когда пара как бы «стелется вдоль паркета», с поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями. Данные движения

разрешены только с В класса. До В класса движения квикстепа состоят из тех, которые были в ранние годы (кроме типси).

Быстрый фокстрот, напротив, учащиеся усваивают с первого урока. Это очень живой, искромётный танец, часто с элементами прыжков, подскоков, и если пара "станцована", то у зрителей создается впечатление, что она "порхает" по паркету.

Все танцы европейской программы танцуют с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки). Дамы должны быть одеты в специальные, подходящие требованиям, бальные платья. Кавалеры должны быть одеты в черные или темно-синие фраки и носить бабочку или галстук. Вместо фрака разрешается танцевать в смокинге или жилете. Танцевальные костюмы отличаются от повседневных прежде всего своим кроем. Одна из особенностей заключается в том, что плечи партнера должны оставаться даже тогда, когда руки подняты в стороны.

### **1.1.5. Танцы латиноамериканской программы**

Программу Латиноамериканской программы танцев или Латина (Latin) составляют 5 основных танцев, такие как Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba), Пасодобль (Paso Doble) и Джайв (Jive). Порядок исполнения танцев на конкурсе бывает разный. Чаще всего танцы следуют в таком порядке: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

*Самба* (Samba). До 1914 этот танец был известен под Бразильским названием «Махихе». Первые попытки представить самбу в европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны Самба обрела популярность в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия бразильским музыкальным инструментам. Первоначально он назывался tamborim, chocalho, reso-reso и сабаса. Ритмичный национальный

бразильский танец самба ныне уверенно вошел в программу современных бальных танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены «Samba Bounce» - пружинящим движением.

*Ча-Ча-Ча* (Cha-Cha-Cha). Захватывающий, синкопированный латинский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha). Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы.

*Румба* (Rumba). Танец родился на Кубе. Как типичный танец «горячего климата» он стал классикой всех латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латинский стиль движения в бедрах, является интерпретацией близких отношений между мужчиной и женщиной.

*Пасодобль* (Paso Doble). Танец испанских цыган. Драматичный, франко-испанский марш в стиле Фламенко, где партнёр изображает матадора в бою с быком, партнёрша поочередно изображает или его плащ, или быка, в зависимости от обстоятельств. В этом танце внимание акцентируется на создании цепочки движений, свойственной матадору, Формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

*Джайв* (Jive) - международная версия танца *свинг*. В настоящее время танец исполняют в двух стилях - международный и свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на джайв оказывает такие танцы как *рок-н-ролл* и *джатербаг*. Джайв иногда называют как шестишаговый рок-н-ролл. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на



соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

## **1.2. Детское танцевание**

В последние десятилетия главной проблемой остается воспитание подрастающего поколения, подготовка к жизни, процесс обучения - эти вопросы важны для каждой эпохи, для людей любого социального статуса. Они особенно остры в критические периоды. Бальные танцы - один из доступных видов спорта для широкого круга слоев населения [3].

Бальные танцы как искусство изучения личности, предметом исследования и изображения которого, а также инструментом и художником является сам человек, непосредственно общающийся со своим партнером и зрителем, являются уникальным ресурсом для развития социально активной, творческой личности.

Процесс обучения танцу является активным, творческим и пробуждает в человеке художественное начало. Овладевая танцевальной лексикой, ученик не только пассивно воспринимает прекрасное, преодолевает определенные трудности, прodelывает большую работу, чтобы дать ему эту доступную красоту [20].

Художественно-эстетическое воспитание является основой нравственного и духовного развития личности. Процесс художественно-эстетического воспитания личности с помощью бального танца характеризуется длительностью. Известно, что природные задатки преобразуют способности только в деятельность, а творческие способности не проявляются, только в деятельности, но и создают ее, и наибольший результат обусловлен любимой деятельностью. Залогом эффективности учебного процесса в танцевальном коллективе является атмосфера творческой радости сотрудничества, атмосфера доверия и сложности учебного процесса.

Эстетическое воспитание подрастающего поколения через искусство всегда было одной из первых задач учреждений культуры. Оно дает возможность общего эстетического воспитания, уделяет равное внимание всем видам искусства и находится под влиянием действительности (природы, быта, труда и общественной жизни) и искусства (музыки, литературы, театра). Хореография танца играет особую роль в эстетическом воспитании. Научить учащихся различать добро и зло в человеческих отношениях, воспринимать красоту форм, линий, звуков, цветов – это значит, сделать ее лучше, чище, осмысленнее. Видя красоту движения в балльных танцах, ученик танцевального коллектива развивается эстетически, учится видеть что-то прекрасное в себе и в окружающем мире.

Художественно-эстетическое воспитание – это творческий процесс взаимодействия педагога и ученика, направленный на создание оптимальных условий освоения социально-культурных ценностей общества и, как следствие – развитие индивидуальности, самоактуализации личности.

В число главных задач художественно-эстетического воспитания входят:

- формирование эстетических понятий, оценок, суждений, идеалов, потребностей, вкусов, способностей;
- раскрытие ученикам красоты и логики простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности;
- приобретение навыков синхронизации танцевальных движений, осознание их закономерного характера, координации и умения управлять ими [9].

Современная педагогика определяет эстетическое воспитание, развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать красоту в жизни и в искусстве, как воспитание стремления к участию в преобразовании окружающего мира, согласно законам красоты, как приобщение к художественной деятельности и развитие творческих способностей.

Сегодня резко возрастает ценность и значимость художественно-

эстетического воспитания в образовании. Основные условия художественно-эстетического воспитания:

– уделять внимание проблеме художественно-эстетического развития учеников, формированию художественной культуры как части духовной культуры. Поскольку нравственная культура формируется как на основе воздействия окружающих его людей, постоянно общающихся с ним, так и с помощью тех образцов, которые создает искусство: музыка и хореография, литература, театр, живопись;

– способствовать созданию и сохранению коллективов бального танца, так как их педагогическая и социальная эффективность обеспечивает преемственность воспитательного процесса разными возрастными группами, ориентированного на активное творчество;

– постоянно повышать свой профессиональный уровень, возможно, что придется совершать над собой внутреннее насилие, но это как раз та форма насилия, которая не должна принести разрушения и зла. А внутренняя организация и сила воли всегда считались положительными качествами личности;

– в работе с воспитанниками уделять серьезное внимание выбору репертуара с учетом возрастных особенностей. Провести тематические концертные выступления, игровые конкурсные программы с привлечением семьи ребенка;

– большое внимание уделять проведению коллективных занятий совместно с родителями, используя различные формы: походы в театр, концертные залы, прогулки по городу, выезды на природу и т. д.;

– каждому педагогу смоделировать новые формы занятий, например, занятие – путешествие (по стране, по эпохе, по творчеству танцора и т.д.) [9].

Ученики бального танцевального коллектива воспитываются в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, поэтому важно, какими отношениями наполнена эта деятельность, какие нравственные положения стоит повторить, воспроизвести, закрепить опытом, привычками,

характером. Это формирует судьбу ученика. Результатом такого воспитания будут, прежде всего, те действия, те усилия, которые он сам предпринимает в деле самовоспитания и саморазвития.

Занятия бальными танцами укрепляют организм и улучшают кровообращение, нормализуют нервную и дыхательную системы, развивают и поддерживают мышечный тонус. Но физическая активность сама по себе не имеет воспитательного значения для ребенка. Она должна быть совместима с творчеством, умственной работой и эмоциональным самовыражением.

В процессе обучения бальной хореографии развиваются художественно-творческие способности, музыкально-ритмическое чувство, пространственная ориентация, внимание, память и формируются навыки общего дуэтного танца. А занятия бальными танцами развивают: дисциплину, трудолюбие и терпение, чувство ответственности, столь необходимое в жизни, аккуратность в выполнении движений и аккуратность в жизни, воспитании этикета [20].

В последние годы все больше детей, начиная с дошкольного возраста, занимаются танцевальным спортом. Это увлечение приобретает массовый характер, особенно в России, что создает предпосылки для использования спортивных бальных танцев в системе непрерывного образования как средства формирования эстетической культуры ребенка.

Эстетическая культура младшего школьного возраста понимается нами как совокупность свойств и способностей ребенка воспринимать и оценивать эстетически значимые явления в обществе и природе, а также осуществлять творческую деятельность на основе эстетического представления. Формирование эстетической культуры младших школьников должно рассматриваться с позиций системного подхода, учитывающего многие социальные факторы, в которых педагогический аспект играет ключевую роль.

Процесс формирования эстетической культуры личности посредством

спортивных бальных танцев является комплексным, разносторонним и должен способствовать развитию таких компонентов эстетической культуры, как эмоциональное развитие и отзывчивость, ценностно-ориентированная эстетическая направленность, устойчивость эстетических принципов восприятия и участия детей в эстетическом процессе.

Формирование эстетической культуры в начальной школе рассматривается в структуре обучения спортивным бальным танцам как педагогически организованный процесс личностного развития эстетических качеств ребенка - субъекта эстетической деятельности в системе непрерывного образования. Обучение детей младшего школьного возраста в студии спортивных бальных танцев должно быть ориентировано на формирование эстетической культуры личности, обусловленной особой чувствительностью учащихся этого возраста к развитию эстетических качеств [11].

Вместе с общим эстетическим воспитанием спортсменов происходит формирование собственных вкусов, ведь каждый танцор должен обладать определенным стилем, отличающимся от других пар. Здесь важно, как пара выглядит на паркете, какие костюмы у танцоров, какой макияж. У каждой пары должен быть одинаковый выдуманный образ, здесь важны даже мелочи: какого цвета костюмы у пары, подходят ли они друг другу, какая прическа у спортсменов, насколько соответствует образу макияж, насколько дополняют костюм аксессуары и т.д. В соревнованиях на паркете находится не менее 6 пар и судьи должны успеть рассмотреть все пары и оценить их в течение 90 секунд, пока длится танец. И не у каждого судьи есть время оценить технику спортсменов за несколько секунд, поэтому в предварительных раундах в большинстве случаев оценивается имидж и стиль пары. И когда пара движется по паркету в образе в определенном стиле, со вкусом одетая, она всегда будет заметна и привлекательно смотреться на фоне других пар.

У каждого танца есть свой образ, своя музыка, свой характер, свой

стиль, и спортсмены должны правильно характеризовать тот или иной танец своей пластичностью, эмоциями, энергией, а это и есть выразительность [18].

Далее можно сказать о воображении. Это качество очень важно для развития бального танца. Чтобы добиться успеха, пара должны уметь фантазировать. Очень часто, когда пары тренируются в одном клубе, имеют одинаковые вариации, потому что они занимаются с одними и теми же тренерами, вместе проходят семинары, а когда на соревнованиях в рамках одного цикла, каждая пара должна продемонстрировать интерпретацию своего танца, несмотря на сходство в хореографии.

И, наконец, импровизация. Каждая пара должна уметь импровизировать, потому что в соревнованиях часто возникают непредвиденные ситуации, препятствующие успеху. Одна из самых распространенных — это когда пары сталкиваются друг с другом во время танца и теряются в пространстве, забывают вариации и те пары, которые хорошо владеют навыками импровизации, очень легко выходят из невыгодного положения [43].

Танцуя, ребенок развивает не только физические качества, но и такие психические процессы, как память, внимание и мышление. Наряду с приобретением осанки, танцевальных навыков, умения ритмично двигаться, слушать и понимать музыку, танец способствует развитию трудолюбия, ответственности и других нравственных качеств.

Должно быть рациональное сочетание теоретической и практической учебной деятельности. Если ученик в возрасте 12-13 лет достаточно подвижен, происходит регулярная смена деятельности, улучшается функционирование всех систем организма, а это значит, что активность в учебе возрастает.

Двигательная активность человека является одним из необходимых условий поддержания его оптимального функционального состояния, это естественная биологическая потребность человека, обеспечивающая физическое здоровье. Нормальная работа практически всех систем и

функций человеческого организма возможна только при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной активности, такой как кислородное голодание или недостаток витаминов, отрицательно сказывается на организме взрослого человека, а тем более на развивающемся организме ребенка. В результате утомления от монотонной деятельности, характеризующейся только накоплением теоретических знаний, информации и фактов, активность студентов в познании также снижается [43].

Современные школьники более двух третей времени находятся в статическом положении: сидя на парте или учебном столе, что приводит к негативным последствиям для развития и формирования организма. Единственный способ нейтрализовать негативное явление, возникающее у школьников при длительной и напряженной умственной работе, — это сделать активный отдых от учебных занятий или организовать физическую активность. Хроническая недостаточность двигательной активности школьников, тяжелые условия окружающей среды препятствуют нормальному физическому развитию детей и угрожают их здоровью. В течение школьных лет количество здоровых учеников уменьшается в несколько раз.

Танец, в отличие от общих и специальных упражнений физической культуры, укрепляет мышцы тела, не перегружая их, улучшает координацию движений, развивает гибкость и подвижность, сохраняя при этом общий тонус тела и мышц-соотношение жира в норме. А благодаря тому, что танец находится на стыке спорта и искусства, это прекрасное средство всестороннего развития личности школьника [19].

Дети, занимающиеся спортом, подвержены факторам риска из-за своевременной специализированной работы. В результате формируется профильный физиологический портрет, характеризующийся специфическими тренировочными нагрузками [28].

Для танцоров любого уровня, независимо от возраста, крайне важны статическое и динамическое равновесие для демонстрации максимального

уровня мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности [29].

Достойные цели, долгосрочные планы и хорошая организация будут неэффективны, если заинтересованность исполнителей в их реализации не гарантирована, так как мотивация может компенсировать многие недостатки других функций, недостатки планирования, но практически невозможно компенсировать отсутствие мотивации.

Современная хореография бального танца располагает широким спектром средств для мотивации детей к успешным и продуктивным занятиям танцами. Прежде всего, это, конечно, музыка, используемая на занятиях. Ритмы и мелодии, которые слышит ребенок, заставляют его тело совершать первые танцевальные движения. На сегодняшний день существует огромное количество музыкального материала по бальному танцу, соответствующего различным возрастным категориям. Несомненно, что этот фактор способствует их интересу к занятиям на позитивном эмоциональном уровне. Кроме того, музыка, используемая на занятиях бальными танцами, формирует утонченную личность с развитыми эстетическими ценностями, что, напротив, является важным аспектом современного общества. При этом необходим дифференцированный подход в подборе музыкального материала, соответствующего уровню физического и эмоционального развития ребенка.

Детям старшего дошкольного возраста, учитывая особенности, характерные для этого возрастного периода, необходимо прививать общую и спортивную дисциплину. Эффективным средством достижения этой цели станет формирование образовательного процесса, который приучает ребенка к более требовательному отношению к выполнению различных упражнений, комбинаций и заданий. Кроме того, форма занятия спортивно-бальными танцами является основой гендерной культуры, дает ребенку возможность адекватно понимать свои гендерные особенности, а также определенное эстетическое чутье, что в итоге приводит к всестороннему, всестороннему развитию ребенка [31].



При систематических занятиях спортом, особенно в видах на выносливость, роль гипоксии довольно велика. Устойчивость, обеспечивающая поддержку определенной степени двигательной активности, связана с необходимостью быть выносливым к неблагоприятным факторам. Устойчивость к мышечной работе характеризует степень сопротивляемости организма к быстрому утомлению [32].

Каждый детский танцевальный коллектив образует своеобразный самостоятельный коллектив, членам которого вместе с тренером открываются перспективы для творческого роста. Они заключается в том, что после достижения достаточно высокого уровня мастерства человек или коллектив общепризнан и их дальнейшая творческая деятельность в значительной степени профессионализируется. Многие профессиональные ансамбли выросли на основе самодеятельности. Благодаря хорошо выстроенному тренировочному процессу и выносливости участников-любителей формируются самые крупные профессиональные команды [44].

Первый уровень воспитания младшего школьника в любительском хореографическом коллективе — это подготовка его как исполнителя. Второй уровень образования - это формирование у ученика младшего возраста личности, развитие в нем нравственных и эстетических качеств, формирование общей культуры в области бального танца и в бытовой сфере, когда воспитанник не только осознает материальные и духовные ценности предшествующих поколений, но и способен внести личный вклад в культурный процесс.

Воспитательные задания ориентированы на выявление и развитие у учащихся природных способностей и творческого потенциала, что формирует у детей чувство собственного достоинства и постоянное стремление к совершенству при выполнении поставленных задач [64].

Сегодняшняя ситуация в области охраны здоровья детей в Российской Федерации крайне тяжелая. Более 50% детей дошкольного возраста имеют функциональные нарушения в состоянии организма: 30-40% детей-со

стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушения осанки, сколиоз). В то же время есть принципиальный момент: фактический уровень нарушений осанки у дошкольников выше официальной статистики. При более тщательном обследовании нарушения осанки диагностируются у 40-45% дошкольников.

Между тем, хорошо известно, насколько важна правильная осанка в жизни каждого человека. Каждое из его нарушений приводит к хроническим заболеваниям или нарушениям в функционировании систем и органов. Именно на этапе дошкольного и младшего школьного образования создается двигательная система, устанавливаются основы функциональных возможностей организма, актуализируются задачи, формирующие правильную осанку тела, а также поиск эффективных средств и технологий для ее решения [57].

Сегодня бальные танцы — это явление, которое соприкасается с широким кругом понятий, связанных со спортом, искусством и рядом наук (педагогикой, психологией, этикой, социологией, философией и эстетикой). В результате воздействия каждого аспекта на личность младшего школьника и на его танцевальный образ формируются особенности восприятия балльного танца, что в свою очередь определяет характер его взаимосвязи с танцевальной деятельностью.

Любой спортсмен невольно вовлекается в процесс самореализации, самоутверждения как проявления внутренних побуждений личности. Процесс самореализации включает в себя следующее:

- 1) самопознание и самосознание;
- 2) самомодель;
- 3) объективная деятельность;
- 4) самоутверждение;
- 5) самосовершенствование.

Цели образования и воспитания – научить младшего школьника, развить его познавательные и творческие способности, где важная роль

отводится самостоятельным хореографическим коллективам, определяется содержание модернизации образования и воспитания.

С научно-педагогической точки зрения, на данном этапе модернизации образования серьезное внимание должно быть уделено формированию творческой активности младших школьников, поскольку без творчества невозможна человеческая деятельность. Воспитание мысли о значении бального танца в целом, его духовных основах, о роли личности в истории бального танца является целью формирования творческой активности личности младшего школьника в самостоятельном хореографическом коллективе. Участие в танцевальных занятиях в начальной школе помогает преодолеть эмоциональную отчужденность, дефицит и наличие дискомфорта в общении со сверстниками, снижает повышенную раздражительность, внутренние и внешние расстройства личности [58].

Поскольку цели, темы и формы творческой деятельности порождаются социальной средой, в которой формируется личность, это означает, что творческая деятельность личности носит социальный характер. Поэтому творческая деятельность является показателем социализации личности, результатом определенного воспитания, а в результате взаимодействия личности с внешним миром и окружающей средой, и условием ее созидания и развития.

Творческая активность младших школьников находится в прямой зависимости от активности мышления, формирование которой возможно в условиях, создаваемых педагогом-инструктором-хореографом. В процессе формирования творческой активности младших школьников важно учитывать следующие характеристики творческого мышления: креативность, мобильность, самостоятельность, системность [57].

Основой творческого мышления является воображение, которое позволяет младшим школьникам ориентироваться в ситуации. Поэтому в процессе формирования творческой активности младших школьников важную роль играет творческое воображение, поскольку оно предполагает

самостоятельное создание образов, которые осуществляются в хореографическом искусстве. Реализация этих мероприятий способствует созданию творческой атмосферы, доверия, открытости, безопасности для всех, пониманию и принятию ценности и уважения каждого члена коллектива, вхождению младших школьников в новую социальную ситуацию, самоутверждению себя как полноценного человека [58].

Занятия хореографией также развивают творческие способности спортсменов. В процессе обучения и соревнований у студентов развивается понимание красоты движений, их гармонии с музыкой, умение выражать разницу эмоциональных состояний, разных настроений, переживаний и чувств в движении. Все это при подготовке к турниру или соревнованию позволяет создать художественный образ дуэта в целом и любого спортсмена.

Кроме того, труднокоординационные виды спорта, хореографическая подготовка относятся к разделу специальной физической культуры, поэтому в процессе занятий хореографией развиваются физические свойства: улучшаются гибкость, координация, выносливость, скоростно-силовые характеристики, правильно формируется и укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Проводя занятия со старшими спортсменами, необходимо требовать от них точной передачи манеры исполнения различных танцев в определенной стилистике и эмоциональной наполненности каждого действия [59].

Именно творческий потенциал личности и потребность в самореализации и самоорганизации движет врожденное свойство танцоров-спортсменов к результату творческой самореализации. Творческий потенциал, в отличие от уровня квалификации личности, не зависит от социальных условий - в этом их принципиальное отличие. Поэтому творчество является важным условием формирования личности каждого танцора, учитывая, что нравственные и эстетические потребности возникают и удовлетворяются.

Занимаясь бальными танцами в паре или соло, дети дошкольного или младшего школьного возраста учатся и приобретают чрезвычайно важные человеческие качества. Вырабатываются и развиваются коммуникативные навыки, взаимопомощь, умение настроиться на партнера, самоконтроль и культуру общения с учителем, партнером и другими членами группы [61].

Обучение хореографии детей — это контролируемый и контролируемый процесс. На каждом из ее этапов следует выбирать вектор, с помощью которого можно определить целостность и эффективность обучения.

Создание динамического стереотипа правильной осанки в условиях выполнения классических упражнений в центре зала. Это один из наиболее сложных этапов формирования осанки у детей дошкольного возраста, который имеет некоторые особенности-при выполнении упражнений в центре зала, вес тела приходится на опорную ногу, другой (рабочий) – в динамике на полу. Сложный вариант этого этапа заключается в выполнении движений, когда они работают и поддерживают ноги в динамике, при этом все движения обычно сочетаются с полуприседом (*demi plie* [деми плие]). К этому периоду обучения переходят после того, как дети усвоили правильную позу из исходного положения, стоя на опоре (лицом и боком к опоре). На этом этапе продолжается работа по укреплению "мышечного корсета", предупреждению плоскостопия и коррекции функциональных нарушений в осанке у детей дошкольного возраста.

Стабилизирование навыка сохранения правильной осанки в различных условиях деятельности. На третьем этапе закрепляется и совершенствуется стереотип правильной осанки, выработанный ранее [67].

### **1.3. Танцы с медицинской стороны**

Спортивные бальные танцы, как спортивный и художественный вид

спорта, предъявляют к спортсмену повышенные требования по морфометрическим параметрам и функциональному состоянию организма. Специфика этого вида спорта требует гибкости и силы суставов, позвоночника, быстроты и силы, особой выносливости, правильного понимания ритма, музыкального слуха [14].

Спортивно бальные танцы — это дуэтный вид спорта. Дуэт — это две субъективности, которые имеют персональный центр тяжести для каждого и общий дуэтный, с которым вам нужно двигаться по паркету в целом, чтобы достичь гармонии. В каждом из своих движений партнеры взаимодействуют друг с другом. Это взаимодействие может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому развитие координации между танцорами играет основополагающую роль в достижении результата - профессионализма исполнения танца [41].

Танцевальные и хореографические упражнения оказывают достаточно широкий спектр воздействия на организм: формируется культура движения, укрепляется "мышечный корсет", в частности мышцы спины и плечевого пояса, формируется правильная вертикальная осанка [4].

Спортивные танцы — это сложные по координации виды спорта, поэтому танцоры с первых занятий сталкиваются с фигурами, которые отличаются амплитудой, направлением, скоростью, а также различными комбинациями разновременных и разнонаправленных движений тела в пространстве и по паркету. Все это многообразие должно быть реализовано в строгих рамках ритмического рисунка исполняемого танца.

Существуют различия в механизмах координации движений между спортсменами разной квалификации. Высококвалифицированные спортсмены реже используют зрительный анализатор, чем начинающие танцоры. С ростом мастерства у танцоров вырабатывается более высокая статодинамическая и вестибулярная устойчивость [38, 41, 53, 64].

В первую очередь следует говорить о развитых координационных и двигательных способностях. Процесс подготовки к участию в спортивных

соревнованиях требует больших физических усилий, поэтому без развитых физических данных крайне сложно достичь высоких результатов в танцевальном спорте даже при наличии всех остальных необходимых условий. К примеру, наличие необратимых отклонений в развитии суставно-мышечного аппарата крайне усложняет координационный аспект танца. Не меньшим злом является и нарушение осанки, которое приводит, как правило, к недостаточной подвижности грудной клетки и диафрагмы, к снижению амортизационной функции позвоночника [28].

В формировании осанки участвует весь организм человека. Осанка танцора – это способность держать свое тело вертикально как в статических элементах хореографии, так и в динамических. Она характеризуется гармоничностью пропорций, форм и линий тела танцора, пластичностью и художественной выразительностью танцевального движения, позиций. Работая над формированием осанки у юных танцоров, необходимо учитывать, что их рост и развитие проходит непрерывно, но темпы роста и развития не всегда совпадают, поэтому их осанка постоянно меняется. Из этого следует, что кроме контроля над осанкой танцора необходимо:

- укреплять здоровье посредством общефизических упражнений;
- развивать пластичность опорно-двигательного аппарата (гибкость корпуса, подвижности и прочность суставов и т.п.);
- исправлять некоторые уже имеющиеся недостатки осанки (сутулости, увеличенного прогиба в поясничном отделе, асимметрии лопаток и т.д.);
- постановка равновесия (постановка корпуса, ног, головы, рук) [20].

Дети, которые занимаются профессиональным спортом, подвергаются факторам риска, связанными с ранними повышенными нагрузками на опорно-двигательный аппарат [67].

Высокий уровень статического и динамического равновесия необходим спортсмену-танцору для безопасного достижения высокого технического мастерства [29].

Помимо факторов, видимых извне, необходимо иметь в виду, что во

время тяжелых упражнений в экстремальном режиме работают внутренние органы, особенно дыхательная система и система кровообращения. Во время соревновательной и тренировочной деятельности организм спортсменов в основном работает в анаэробном энергосберегающем режиме, что существенно влияет на частоту сердечных сокращений [30,47].

Любая физическая работа увеличивает глубину и частоту дыхания. Спортивный бальный танец требует особенно много энергии, и неорганизованное дыхание часто становится препятствием для танцора. У хорошо тренированных спортсменов, у которых уже хорошо развиты двигательные и дыхательные навыки, организм легче адаптируется к интенсивной работе. В нетренированных случаях это происходит из-за усиленного дыхания, что приводит к усилению легочной вентиляции. Высокая частота дыхания приводит к частичному наполнению легких кислородом (неглубокое дыхание), поэтому поступление кислорода в кровь увеличивается не на много [46].

В среднем турнир длится 8-10 часов. Спортсменам приходится многократно ходить по паркет, кроме физической усталости, танцоры чувствуют еще и психологическую. В финале все танцы исполняют подряд (время каждого танца-1 минута 30 секунд), до 30 секунд можно было находиться в покое, за что судьи давали свои оценки [15]. В результате того, что эмоции "захлестывают", не всегда удается даже вспомнить правильное дыхание [16].

## **1.4. Особенности методики подготовки спортсменов в бальных танцах**

### **1.4.1. Подготовка мастеров высокого класса**

Тренер-преподаватель должен учитывать профессиональный уровень своих учеников, строить учебный процесс оптимальным образом для разных групп учащихся в соответствии с их потребностями, способностями, интересами и возможностями для полноценного обучения каждого



обучаемого. Целью соответствующего построения учебного процесса является преодоление монотонности в организации учебного процесса с учетом индивидуальных потребностей и особенностей учащихся.

Гибкость системы непрерывного профессионального образования специалистов СБТ дает возможность создать совершенно новую модель образования, ориентированную на личностные особенности и потребности обучающихся в профессиональной деятельности в современной интегрированной профессионально-образовательной среде [6].

Сегодня образование рассматривается не только как социальный институт, но и как важнейшая социальная деятельность общества. Это означает, что основные образовательные программы, разрабатываемые в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) нового поколения, требуют применения иных методов управления, включающих переоценку основных условий организации образования: переформулировку целей, задач, средств, методов оценки и коммуникации.

Для танцоров такое понятие творческой самореализации актуально, ведь балльные танцы — это не только спорт, но и вид искусства, позволяющий раскрыть огромный потенциал творческой личности. Творческая самореализация является важным и более того неотъемлемым условием для улучшения спортивных результатов [10].

Творчество — это атрибут человеческой деятельности, ее "необходимое, существенное, неотъемлемое свойство". Оно предопределило возникновение человека и человеческого общества и является основой дальнейшего прогресса материального и духовного производства. Творчество есть высшая форма деятельности и самостоятельной деятельности человека и общества. Содержит элемент новизны, свидетельствует о подлинной и продуктивной работе, умении решать проблемные ситуации, продуктивном воображении в сочетании с критическим отношением к достигнутому результату. Диапазон творчества включает в себя действия от нестандартных решений до простых задач

вплоть до полной реализации уникальных потенциалов личности в определенной области [8].

Синкретизм танцевального искусства означает развитие чувства ритма, умения слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу тела, ног, пластику рук, грацию, выразительность и образность. Занятия танцами не только формируют правильную осанку, но и прививают основы этикета и правильного поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Последнее предполагает необходимое развитие творчества, потому что настоящий актер — это только тот, кто творчески и с душой работает.

Творчество позволяет танцорам ярче выглядеть на сцене благодаря своим нестандартным вариациям; естественность позволяет более четко раскрыть характер представленного танца; уверенность и самоуважение позволяют чувствовать себя комфортно на площадке; экспрессия показывает характер каждого танца; воображение позволяет танцору раскрыться, почувствовать себя свободным, раскрепощенным; целеустремленность позволяет танцору двигаться в нужном направлении, независимо от победы или поражения на очередном соревновании. Но чтобы спортсмен мог творчески реализовать себя в танце и вообще в этом виде спорта, ему необходимо развивать эти черты характера и развивать специфические навыки, которые будут непосредственно способствовать творческой самореализации танцора [10].

Оптимизация педагогического процесса в системе непрерывной подготовки специалистов по спортивным бальным танцам (далее СБТ) должна осуществляться посредством педагогического проектирования и моделирования, прежде всего ориентированного на технологическое перевооружение, эффективность и высокую результативность.

Исходя из этого, структура учебного процесса системы непрерывного образования специалистов СБТ может включать следующие этапы: этап

проектирования модели, этап внедрения модели на практике и этап оценки эффективности моделирования.

К структурным особенностям системы непрерывной подготовки специалистов СБТ нами отнесены следующие:

- цели входящих подсистем подчинены единой цели самой системы, а именно формированию готовности к профессиональной деятельности и участию в культурном преобразовании современного общества;

- содержание обучения и воспитания на каждом этапе должно характеризоваться преемственностью предыдущего по отношению к последующему;

- условия завершения подготовки на каждом этапе должны быть адекватными условиям вхождения в образовательный процесс последующего этапа, т. е. должен быть обеспечен мягкий переход из одной подсистемы в другую;

- создание подсистемы обеспечения качества педагогического процесса, включающей организационный, управленческий, инструментальный и диагностический компоненты;

- обеспечение доступности, свободы выбора различных форм подготовки специалистов СБТ на каждом этапе системы непрерывного образования.

Таким образом, каждый из этапов подготовки приобретает структурно-содержательные особенности предыдущего, что наиболее ярко проявляется в области овладения знаниями, умениями, методами практической деятельности и профессиональной ценностной ориентации. Эффективность создания знаний также определяется максимальной реализацией познавательной деятельности обучаемого, ориентированной на осмысление инновационных процессов в природе и человеческом обществе. Методы практической деятельности рассматриваются нами как совокупность методов и форм организации учебной и художественно-творческой деятельности.

Ценностные ориентации, определяющие вектор содержания учебного

процесса, подразделяются на три группы: социально-ориентированные (отвечающие требованиям общества в специалистах по балльным танцам), предметно-ориентированные (отвечающие потребностям специалистов в предметном развитии танца и танцевального спорта) и личностно-ориентированные (удовлетворяющие потребности людей в развитии индивидуальных особенностей и самореализации).

Таким образом, этап проектирования педагогической модели позволяет привести педагогическую систему в соответствие с современными потребностями общества. Необходимо внести изменения во все структурные элементы этой системы, ее цели, образовательную среду, средства педагогической коммуникации, деятельность преподавателей и обучающихся.

Программно-целевой подход к управлению системой непрерывной подготовки специалистов СБТ подразумевает конкретную последовательную логику действия педагога-управленца [12].

Проектирование целостной технологии профессиональной подготовки специалистов СБТ осуществляется путем интеграции хореографического искусства и танцевального спорта включая:

- 1) совершенствование концептуальных подходов к построению системы профессиональной подготовки специалистов СБТ, обеспечивающих и гарантирующих оптимальное качество последней;

- 2) проектирование целей профессионального обучения специальным предметам в соответствии с совокупностью требований ГОС высшего профессионального образования в сфере культуры, искусства и спорта;

- 3) разработку программ дисциплин по выбору и специальных курсов с учетом заданного дерева педагогических целей и в контексте проблемного подхода к содержанию профессионального обучения;

- 4) проектирование эталонов (норм-образцов) профессиональной деятельности специалистов СБТ с учетом требований новых поколений Государственного образовательного стандарта;

5) проектирование интерактивных форм и методов обучения («проблемная видео-лекция», «системное практическое занятие», «творческое задание», «конкурс учебно-практических уроков», «алгоритм решения профессионально-дидактических проблем», «самоанализ профессионального субъектного опыта», «экспериментальная площадка», «класс-концерт», «профессионально-производственная практика», «курсовое и дипломное проектирование»);

6) проектирование адекватных диагностических средств, применяемых для оценки достижения запрограммированных целей обучения с учетом разработанных критериев качества профессиональной подготовки специалистов СБТ;

7) проектирование системы учебно-методического обеспечения профессиональной подготовки специалистов СБТ. [13]

Создание методики интеллектуальной деятельности специалиста по спортивным бальным танцам в процессе реализации проекта связано с процедурой решения технико-дидактических задач теоретического и практического характера. К ним относятся трудности, связанные с развитием познавательной активности в процессе обучения, информационной и предметной грамотности, творческих основ профессиональной деятельности, самостоятельности, умения импровизировать, профессиональной мотивации, самоуправления в творческом процессе и так далее. [17, 18]

Система непрерывной подготовки специалистов для деятельности в области культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования нашей страны. В то же время эта система входит в качестве существенной части в ту сферу социальной деятельности, которая связана с физической рекреацией населения, спортом, активным досугом, физическим воспитанием детей и молодежи, формируя культуру личности. Именно в педагогическом процессе непрерывной подготовки специалистов СБТ в вузах культуры и спорта складываются те ориентации, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять «лицо» всей

сферы культуры и спорта, ее реальное место и значимость в обществе. Вряд ли у кого-либо может вызывать сомнение тот факт, что именно характер кадровой инфраструктуры отрасли в значительной степени влияет на самые разные стороны процессов, происходящих в той или иной области социальной практики, на успешность ее функционирования в конкретных социальных, экономических, политических условиях. Ведь именно кадровая инфраструктура, наряду с материально-технической, организационно-управленческой и научно-информационной, образует те «опорные точки», на которые опирается и на которых основывается любая отрасль деятельности. Посредством этих важнейших для каждого вида социальной практики инфраструктурных подсистем обеспечивается сама возможность реализации целей и задач той или иной отрасли, ее полномасштабное функционирование и развитие [22].

К внутренним предпосылкам системы непрерывной подготовки специалистов СБТ мы относим: информационные, педагогические, учебно-воспитательные, коммуникационные и методические потребности различных категорий граждан, обучающихся в системе дополнительного образования, которые оказывают влияние на функционирование самой системы, перестройку ее системы работы на основе использования новых образовательных методик, интенсификацию учебного процесса; внедрение новых инновационных технологий повышения квалификации педагогов в образовательный процесс, а также поиск путей совершенствования работы в системе непрерывного образования.

В современных социокультурных условиях большое значение приобретает способность и стремление специалистов СБТ влиять на возникновение субъектной культурно-спортивной деятельности, влиять на процесс формирования ценностно-мотивационных структур личности, включения различных групп в культурно-спортивную деятельность. Понимание сложившейся ситуации определяет следующее важное направление, которое необходимо учитывать в системе непрерывной

подготовки специалистов СБТ. Вряд ли сегодня эту задачу можно считать решенной, а в каком-то смысле-даже серьезной и масштабно постановкой [26].

Реальная ситуация с потребностью населения в занятиях спортивно бальными танцами показывает, насколько широкое поле деятельности по культурно-спортивной политике и подготовке кадров для этой сферы существует в современном российском обществе. Центральным ориентиром здесь должна стать активизация общественного сознания, укрепление общественного мнения, представление о социокультурной значимости спортивных бальных танцев, использование дифференцированного подхода к формированию позитивной активной мотивации к ценностям здоровья, физического совершенствования, культуры движения, музыкального, пластического, этического и художественно-эстетического развития каждого отдельного человека. [22].

В процессе обучения на этапе совершенствования профессиональной подготовки специалистов СБТ были обозначены четыре типа педагогического взаимодействия:

- 1) «преодоление непродуктивности действий и сопротивления в режиме инноваций»;
- 2) «сотворчество с последующей коррекцией умений и навыков»;
- 3) «равное партнерство»;
- 4) «творческая команда».

Установление искомого компонента готовности педагогов бального танца к профессиональной деятельности в условиях современного общества потребовало решения следующих задач:

- проверить наличие осведомленности педагогов бального танца о роли инновационных технологий обучения в профессиональной деятельности;
- выявить интересы и потребности личности к педагогической деятельности на основе использования инновационных технологий;
- проверить наличие первоначального уровня готовности к работе в

новых условиях современного общества.

Наиболее эффективной организации процесса переподготовки и повышения квалификации педагогов бального танца важно учитывать следующие моменты:

- различный базовый уровень подготовки обучающихся;
- различные направления, в которых ведется работа в учебных заведениях;
- различные индивидуальные потребности обучающихся, которые связаны, прежде всего, с появлением дополнительного образования в школах разного типа (гимназии, колледжи, лицеи, авторские школы и т. д.) [25].

На этапе профессионального образования подготовка будущих специалистов СБТ должна быть направлена на формирование готовности к профессиональной деятельности в современных условиях, включать базовое общее образование, естественно, профессионально ориентированные спецкурсы, использование инновационных технологий в образовании; охватить все виды деятельности (учебную, научно-исследовательскую, управленческую), что способствует качественной перестройке основных характеристик системы профессиональной подготовки специалистов по бальным танцам и повышению уровня готовности спортсменов к будущей профессиональной деятельности, развитию процессов самоорганизации и накоплению практического опыта [26, 27, 68].

Поэтапное развитие профессиональных качеств:

Первый этап - базовая подготовка в области хореографического искусства и танцевального спорта.

Второй этап - расширенная подготовка, необходимая для дальнейшего развития и повышения качественного уровня исполнительского мастерства обучающихся спортивным бальным танцам.

Третий этап - углубленная подготовка.

Методика обучения СБТ на этапе до профессиональной подготовки включает следующие компоненты:



- Выявление взаимосвязей в компонентах системы ценностей учащихся дошкольного и школьного возраста;

- Ранжирование выявленных элементов в отношении мотивации и призвания к профессиональной деятельности;

- Обеспечение педагогических условий необходимых для этапа до профессиональной подготовки;

- Введение в содержание до профессиональной подготовки специалистов СБТ профильных дисциплин (классическая хореография, народно-сценическая хореография, современные танцевальные направления, свободная пластика, актерское мастерство, искусство балетмейстера, соревновательная практика и т.д.) позволяющие интегрировать и реализовать полученные специальные знания, умения и навыки.

На этапе совершенствования системы профессионального образования подготовка специалистов СБТ указывает на ориентацию (в целевом и содержательном аспектах) на обновление готовности специалистов к профессиональной деятельности в изменившихся условиях [35, 39].

Целостность педагогического процесса подготовки специалистов спортивного бального танца в системе дополнительного образования представляет собой единство взаимодействия образования, воспитания и образования, определяет ценность педагогического результата, отражает целостность его как результата всестороннего развития личности человека [42].

Спортивный танец характеризуется наличием познавательного элемента, романтичностью, богатством разнообразных движений и ритмичностью каждого двигательного акта. Это отражается в его структуре и стиле, сочетающем творческую фантазию, неиссякаемую энергию и оригинальную идею.

В процессе занятий спортивным танцем происходит систематическое, целенаправленное воздействие на личность эстетически совершенного, идеально организованного в оригинальную композицию движения,

поддерживающего общность с красотой двигательной деятельности, развитие творческих способностей, формирование осознанного музыкального вкуса, стремление к гармонии мыслей, чувств и поступков как основы духовно-нравственного развития [51].

Музыка является мощным стимулятором, повышает эмоциональность занятия, помогает учителю и тренеру поддерживать необходимый ритм и темп движений без чрезмерного напряжения голосовых связок.

Содержание музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры включает в себя базовые знания музыкальной грамотности, необходимые для квалифицированного выполнения различных форм работы по физическому воспитанию в школе с музыкальным сопровождением, специальные музыкально-ритмические упражнения и игры, упражнения по классической хореографии, художественной и аэробной гимнастике, элементы бальных, народных и современных танцев [54].

К спортсменам в технико-эстетических видах спорта предъявляются определенные требования, удовлетворение которых требует специальной подготовки. Речь идет о культуре движений, музыкальности, выразительности и артистизме исполнения. А также необходимость музыкально-двигательного, танцевальной и хореографической подготовки, грамотном композиционном оформлении соревновательных программ, проявления индивидуального стиля исполнения и создания эмоционального и двигательного образа на площадке.

Спортивные танцы, наряду с фигурным катанием и художественной гимнастикой, относятся к группе сложных координационных видов спорта, и многие научные достижения и методические принципы этих видов могут и должны быть использованы адаптировано к спортивным танцам. В содержании спортивной подготовки гимнастов принято выделять: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую, соревновательную подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это подготовка,

осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека и направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие спортсмена-танцора, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики бального танца [62].

Значительное место в подготовке танцоров должно быть уделено тренировке выносливости. Выносливость традиционно связывают с необходимостью борьбы с усталостью и повышением устойчивости организма спортсмена к неблагоприятным сдвигам во внутренней среде. Выносливость может быть общей или специальной.

Быстрота — это способность совершать движения в кратчайшие сроки. Быстрота проявляется в скорости отдельного движения, количестве движений, выполняемых в единицу времени (темп танца) и в момент двигательной реакции. Последнее относится ко времени, которое проходит от сигнала до самого действия. Чем короче время двигательной реакции, тем больше скорость [55].

Равновесие - состояние телесной устойчивости, характеризующееся взаимоисключением противоположных сил, действующих на тело. В хореографии под термином равновесие (устойчивость или *aplomb*) понимают умение танцовщика сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии, что позволяет ему четко, свободно и красиво владеть своим телом в танце.

Основные танцевальные движения легче понять, зная и используя основы анатомии и биомеханического анализа. При построении тренировочного процесса и для повышения мастерства спортсменов необходимо исследование биомеханических закономерностей, лежащих в основе технических элементов в спортивных танцах [62].

Дуэтность отличается взаимопониманием партнеров, синхронностью выполнения парой танцевальных движений, способностью проникновенного понимания творческого процесса создания неповторимого, глубоко эмоционального танцевального образа, в результате объединения, слияния

движений партнеров в единое целое.

Все, что в спорте связано с движением под музыку, имеет под собой хореографическую основу. Хореографическая подготовка – это процесс обучения технике хореографических движений, элементов и соединений четырех танцевальных систем: классического, историко-бытового, народно-сценического и современного танца. Хореографическая подготовка воспитывает культуру движения, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая включает систему психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: при усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др. [62].

В связи с применением больших тренировочных нагрузок и значительной специфической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат в системе подготовки танцоров высокого класса должны быть предусмотрены восстановительные мезо- и микроциклы, восстановительно-реабилитационные занятия или, по меньшей мере, фрагменты последних.

Содержание групповой тактики (пара является в данном случае уже малой группой) составляют действия, позволяющие паре достичь максимально возможных спортивных результатов. Наравне с танцевальным шоу, где также делается упор на определенные тактические принципы, можно выделить следующие приемы:

- 1) подбор в пару спортсменов, обладающих примерно равными весо-ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем;
- 2) выбор движений, соответствующих классу мастерства и возрасту, составление конкурсной программы с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей спортсменов;
- 3) рациональное использование индивидуальных возможностей

каждого из спортсменов;

4) разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере взаимодействия в паре, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее;

5) внешнее оформление пары – костюмы, прически, выход на площадку, поклон также имеют значение [55].

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней.

Теоретическая подготовка – это процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности: историей физической культуры и видов спорта, теорией и методикой физической, технической, психологической и тактической подготовок, основами техники и методикой изучения основных движений, основами музыкальной грамоты и композиций, психогигиена танцора, правилами соревнований и методикой судейства [62].

Хореографическая подготовка в танцевальном спорте позволяет сделать следующие выводы:

1. Хореография полифункциональна. Ее воздействие многогранно. Оно выражается в специально-технической, специально-физической, эстетической направленности.

2. С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена: – всестороннее и гармоничное развитие спортсмена; – совершенствование его технической подготовленности; – повышение уровня развития физических качеств: координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости; – формирование осанки; – воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ [59].

### 1.4.2. Взаимодействие партнеров

Танцевальный спорт относится к тем видам спорта, где первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела.

При этом надо учитывать, что спортивный бальный танец – это дуэтный вид спорта, требующий умения работать в паре. Можно обладать неплохими навыками, но не уметь придать своим движениям согласованность и скоординированность, так называемое умение работать по одному вектору.

Дуэт – это две субъективности с общим центром тяжести, которым надо двигаться как единое целое для достижения гармонии. В каждом своем движении партнеры взаимодействуют друг с другом. Это взаимодействие может быть как положительным, так и отрицательным. Поэтому развитие координационных способностей (КС) у танцоров играет основополагающую роль для достижения положительного результата – грации и изящества танцевального исполнения [41].

Психология женщины и психология мужчины сильно отличаются друг от друга, не вызывает никаких сомнений. Вопрос в том, как найти общий язык между мужчинами и женщинами, как понять и особенности психологии и поведения противоположного пола? Именно непонимание этих особенностей является причиной проблем и сложностей в отношениях.

Двое, мужчина и женщина должны осознать, что отношения мужчины и женщины, это отношения разных личностей, разных мировоззрений. Нежелание идти на компромисс, непонимание желаний партнера, эгоизм или, наоборот, принижение себя, отдача всего себя партнеру - причина многих проблем и конфликтов: охлаждения отношений, конфликтов, приводящих в итоге к разрыву отношений.

Гармоничные отношения женщин и мужчин строятся на доверии, взаимопонимании, равноправии, внутренней личностной состоятельности каждого их партнеров [2].

Спортивные бальные танцы – искусство двоих. Гармоничное взаимодействие между партнерами возможно только в случае достаточного развития личности каждого из них. Поэтому к развитию способностей юного танцора нужен целостный подход. Важно учитывать, что наряду с общими существуют способности, обуславливающие успешность занятий танцевальным видом спортивной деятельности вообще. Несмотря на относительно большое количество публикаций по проблеме способностей человека, многие вопросы, особенно касающиеся «спортивных» способностей, остаются дискуссионными.

Развитие таких физических качеств, как быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, станет задатком развития пластичности, дуэтности и др. По мере овладения конкретной спортивной деятельностью физические качества учащихся получают качественную определенность, специфичность и становятся спортивными способностями [20].

Партнеры в каждом своем движении взаимодействуют друг с другом. Воздействие друг на друга может быть как положительным, так и отрицательным. Каждое двигательное действие требует филигранной точности исполнения и строго выверенного взаимодействия в паре [41].

#### **1.4.3. Психологическая подготовка танцоров перед выступлением**

Немаловажно и то, что танцевально-хореографические упражнения оказывают влияние на мотивационно-эмоциональную сферу спортсмена, способствуя возникновению стойкого интереса у детей младшего школьного возраста к двигательной деятельности, а также к занятиям на уроках физической культурой [4].

Центральное место в психологии соревновательной деятельности

спортсмена занимают такие психические состояния, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как пред рабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

Если перед соревнованием спортсмен находится в состоянии эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной раздражительности, резком переходе от бурного веселья к слезам, беспричинной суетливости, рассеянности, ослаблении памяти, снижении остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания, понижении гибкости и логичности мышления, неадекватных реакциях на обычные раздражители, капризности, переоценке своих сил, неспособности полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, то можно с уверенностью сказать, что это предстартовая лихорадка. Такое состояние снижает работоспособность мышц, притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения. Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Золотая середина предстартового состояния — боевая готовность, характеризующаяся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. И здесь мы видим спортсмена в напряженном ожидании старта, его охватывает возрастающее нетерпение, он уверен в своих силах, способен сознательно управлять своими мыслями, чувствами и поведением. Человеку в таком состоянии присущи достаточно высокая мотивация деятельности, обострение восприятия и мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности. Все это позволяет спортсмену максимально реализовать свои двигательные, волевые и интеллектуальные возможности [40].

Поведение спортсменов на соревнованиях и характер предстартового и



стартового состояния обусловлены уровнем развития у них способности к психо-регуляции.

Психическая саморегуляция — система действий человека, направленных на достижение и поддержание необходимого психического состояния, управление своей психикой.

Психологическая выносливость, устойчивость и адаптация к стрессовым ситуациям тренируются точно так же, как и технические или физические аспекты танца. Это, если хотите, психологическая техника, ее разный уровень.

В психологических аспектах точно так же: есть люди, уже готовые к тому, чтобы взять на вооружение психологические приемы, а есть те, кому приходится много трудиться в этой области, преодолевая ограничения своей психики и своего мировоззрения, чтобы добиться возможности выходить на паркет и танцевать, максимально и рационально используя свои ресурсы. Определяющим в настрое танцора на турнир является то, как именно он относится к танцу. Если для него самое главное в танце – это возможность победить, но чаще всего, он очень сильно будет зависеть психологически от своего результата и с этой зависимостью подходить к каждому своему выступлению [45].

Бальные танцы, наряду с общими требованиями этого программного вида спорта, требуют хорошей хореографической подготовленности, музыкальности, пластичности, артистичности [46].

Путь восхождения на спортивный пьедестал начинается с тренировок. Качественное проведение тренировок зависит от психологического настроения спортсмена на выполнение физических упражнений.

Известно, что значительные физические и нервно-психические перегрузки могут вызвать у спортсменов невротические реакции.

Для стабилизации своего психологического состояния можно использовать простую гимнастику Коан. Цель коан – придать определенный психологический импульс ученику для возможности достижения

внутреннего спокойствия, при помощи таких упражнений, как:

1. Скрещивание пальцев рук.
2. Соединение рук за спиной.
3. Скручивание позвоночника по часовой стрелке или против часовой стрелки.
4. Скрещивание рук на груди.
5. Наклон туловища вперед к полу.
6. Глубокий вдох с задержкой дыхания.
7. Полный выдох с задержкой дыхания (на вдохе и выдохе внушение делать, когда наступит легкое напряжение, трудность, неудобство).
8. Потягивание себя за волосы.
9. Максимальное высовывание языка.
10. Выпучивание глаз.
11. Втягивание щек в ротовую полость.
12. Придание различного нефизиологического положения языку (свернуть в трубочку, прижать к небу и др.).
13. Втягивание стенки живота в брюшную полость.
14. Выпячивание живота.
15. Удержание во рту воды.
16. Заглатывание воздуха.
17. Пощипывание своего тела.
18. Закрывание глаз и воспроизведение в памяти только что виденного.
19. Открывание широко рта.
20. Сворачивание своего тела в клубочек.
21. Создание неустойчивого положения телу, например, сядьте на стул, затем отклонитесь назад со спинкой стула так, чтобы появилась угроза опрокидывания стула с падением вашего тела. Появление легкого психоэмоционального напряжения, возникнувшего при этом, используйте для проведения внушения.

Каждое отдельное упражнение выполняется около 5 раз подряд (5

процедур) [48].

Так же используют и другие виды медитаций. Одна из них Ошо Натарадж. Ошо Натарадж медитация – это танец как тотальная медитация. Танцевать нужно с закрытыми глазами, как одержимые, без контроля над своими движениями. Динамическая медитация Ошо разработана в 1970 г., состоит из 5 стадий. Однако для ее выполнения нужно иметь достаточную физическую подготовленность. Так, например, не каждый сможет в течение 10 минут, быстро дышать через нос, 10 минут, выкрикивать «ху-ху-ху» и подпрыгивать до полного изнеможения тела. Завершается она невольным танцем.

Использование динамической медитации в комплексе с психологическими методами в группе танцоров показало положительное воздействие на испытуемых. Методика доказала свою педагогическую эффективность в обучении танцоров, специализирующихся по спортивным бальным танцам [49].

Освоение спортивных танцев, как и любого другого вида спорта связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, которые дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Не случайно еще в Древней Греции отмечались большие способности танца в физическом развитии. Особенностью танца является гармоничное развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц. Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению [52].

Специфика танцевального спорта, требующего значительной динамической работы, состоит в том, что основная соревновательная и тренировочная нагрузка ложится как на физические возможности, так и на психику спортсмена [68].

## 1.5. Эстетика в танцах и жизни

Существенную роль в формировании национально-культурной идентичности личности может играть и культурно-досуговая деятельность, которая обладает объективными возможностями индивидуализации и социально-культурной интеграции личности, являясь субъективно значимой для личности как пространство для самовыражения и поиска личностной идентичности через групповую идентичность. Самодеятельное художественное коллективное творчество в сфере досуга обладает большим потенциалом в формировании национально-культурной идентичности, так как человек включается в такие виды культурно-досуговой деятельности, как самосовершенствование, самореализация, ценностная ориентация и общение, которые тесно связаны с содержанием культуры и, следовательно, являются факторами формирования идентичности с ней. Сказанное в полной мере относится к коллективам бального танца, которые в последние годы приобрели большую популярность. Современная бальная хореография привлекает молодое поколение доступностью танцевального языка, красотой и манерой исполнения, зрелищными конкурсами. Признавая воспитывающее и развивающее значение всех видов искусства, необходимо отметить, что хореография занимает совершенно особое место. Обладая наиболее сильным, тонким и глубоким воздействием на духовный мир человека, хореография отражает природу человека в гармонической целостности и единстве эмоциональной, рациональной и интеллектуальной сторон. Понимание важности формирования здоровой национально-культурной идентичности подрастающего поколения фактически обязывает руководителя коллектива учитывать этот аспект при планировании учебно-воспитательной работы.

Исторически сложилось так, что родиной современных бальных танцев является Англия, поэтому основная часть информации по этому виду танцевального искусства передавалась и передается при помощи английского

языка. Английский язык имеет статус международного, и через него специальные термины, относящиеся к бальному танцу, проникают в другие языки, зачастую оставаясь без адекватного перевода. Использование во время урочной работы исключительно русского языка позволяет решить следующие задачи, связанные с формированием национально-культурной идентичности участников коллектива. Это дает возможность расширения лексикона учеников, что положительно влияет на такой аспект национально-культурной идентичности, как «культурная компетенция». Чем объемнее лексический запас человека, тем более глубокие пласты национальной культуры он может освоить. Как следствие, эти знания имеют возможность реализоваться в индивидуальной языковой практике, определяя уровень использования культурного содержания.

Танцевальный материал, который изучается в процессе уроков, во многом оправдывает включение бесед на предмет содержания разных национальных культур, их сходств и различий. Это обусловлено тем, что в определенном смысле современные бальные танцы - это «танцы народов мира», стандартизированные британскими учителями Имперского общества учителей танцев (ISTD - Imperial Society of Teachers of Dancing) в начале XX в. Их национальный колорит испытал влияние салонной культуры Европы начала XX в., но тем не менее утрачен он не был. Следовательно, полноценное изучение современного бального танца трудно представить без изучения его национально-культурных корней. Таким образом, существует объективная необходимость в объяснении учителем этнокультурных и исторических корней и особенностей каждого из танцев, проведении сравнительного анализа содержания отечественной и зарубежных культур. Усвоение учениками этой информации напрямую способствует формированию культурной компетенции участников коллектива [7].

Для танцоров актуально именно понятие творческой самореализации, так как бальные танцы являются не только видом спорта, но и видом искусства, позволяющим открыть огромный потенциал творческой личности.

По нашему мнению, творческая самореализация является важным и более того неотъемлемым условием совершенствования спортивных результатов.

Идея самореализации имеет древнюю историю в философии. Сложность рассмотрения проблемы самореализации личности, по мнению многих философов, в том, что она является междисциплинарной и межпарадигмальной проблемой. В настоящее время не существует единой парадигмы представления о самореализации личности [8].

Творчество является атрибутом человеческой деятельности, её «необходимое, существенное, неотъемлемое свойство». Оно предопределило возникновение человека и человеческого общества, лежит в основе дальнейшего прогресса материального и духовного производства. Творчество является высшей формой активности и самостоятельной деятельности человека и общества. Оно содержит элемент нового, предполагает оригинальную и продуктивную деятельность, способность к решению проблемных ситуаций, продуктивное воображение в сочетании с критическим отношением к достигнутому результату. Рамки творчества охватывают действия от нестандартного решения простой задачи до полной реализации уникальных потенций индивида в определенной области [22].

Творческая деятельность – это самодеятельность, охватывающая изменение действительности и самореализацию личности в процессе создания материальных и духовных ценностей, новых более прогрессивных форм управления, воспитания и раздвигающая пределы человеческих возможностей [8].

Сфера современного бального танца бытовые жизненные ситуации, праздники, балы, вечера и т. д., где его главная цель способствовать общению людей между собой. Однако социальная роль бального танца значительно шире, она определяется теми многообразными эстетическими этическими задачами, с которыми в течение нескольких столетий было связано обучение танцевальному искусству.

Бальный танец как искусство человековедения, где объектом

исследования и изображения, а равно инструментом и исполнителем является сам человек, да еще непосредственно взаимодействует с партнером на сцене и зрителями, является уникальнейшим средством развития социально активной, творческой личности [9].

Художественно-эстетическое воспитание – процесс формирования способностей восприятия и понимания прекрасного в искусстве и жизни, выработки эстетических знаний и вкусов, развития творческих задатков и способностей. В число главных задач художественно-эстетического воспитания входят:

- формирование эстетических понятий, оценок, суждений, идеалов, потребностей, вкусов, способностей;
- раскрытие ученикам красоты и логики простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности;
- приобретение навыков синхронизации танцевальных движений, осознание их закономерного характера, координации и умения управлять ими [11].

Танцы были важным элементом дворянского быта и бальной культуры XIX в. Роль и функции танцев высшего сословия и народных в обществе существенно различались. Так, для дворянина владение этой культурой было непременной частью воспитания [21].

Зрелищность спортивного бального танца, привлекающая внимание спортсменов и зрителей, обусловлена рациональным использованием разнообразных средств выразительности, с помощью которых создается неповторимый музыкально-художественный образ, раскрывающий эстетическую сущность танцевального спорта. Выбор средств выразительности определяется индивидуальностью танцевальной пары, создающей свой собственный стиль выполнения танцевальных упражнений, отражающий уровень их спортивного мастерства, степень музыкальной и двигательной культуры. Эстетическая выразительность спортивного бального танца в значительной мере определяется степенью

хореографической подготовки, обеспечивающей формирование высокой культуры движений, статической и динамической осанки; усвоение высокохудожественных статических и динамических поз, жестов и мимики.

Отличительной чертой спортивного бального танца является артистичность и пластичность движений, соответствие направленности и содержания музыкального произведения форме и содержанию моторных актов, составляющих выступление танцевальных пар.

Воспитание музыкальной и двигательной культуры является объективно значимым направлением повышения спортивного мастерства танцоров. Интегрируя в себе спорт и искусство, спортивные бальные танцы широко используют средства хореографии как основы эстетической привлекательности танцевальных движений, обеспечения их соразмерности и гармонии. Формирование двигательной культуры осуществляется путем творческого использования следующих средств выразительности:

- красоты линий и форм тела; - пластичности движений;
- статической и динамической осанки; - оригинальных поз;
- внешней и внутренней грации;
- сохранения равновесия в горизонтальных и вертикальных позах;
- проявления особого стиля как собственного понимания эстетики движений;
- привнесения в известный моторный акт нового качества: оптимальной амплитуды;
- рационального расположения частей и звеньев;
- импровизации двигательных действий;
- создания впечатления свободы, легкости, грациозности [39].

Выразительность спортивного бального танца существенно увеличилась за счет применения оригинальных связок и соединений, придающих ощущение новизны, оригинальности и необычности танцевальной композиции. В связи с этим определенным интересом представляет отношение спортсменов к усвоению данных средств



выразительности спортивного бального танца [36].

Следуя классификации видов искусства по соотношению в них изобразительного и выразительного начала, мы отнесем танец к выразительным видам искусства, при этом следует отметить, что среди иных видов выразительного искусства танец наиболее тяготеет к изобразительности. Главный инструмент танцевального искусства – человеческое тело – предопределяет богатый потенциал повышенной изобразительности танца.

Сегодня распространено обращение хореографов, балетмейстеров, артистов к образам, сюжетам, артефактам изобразительного искусства в целях их профессионального творчества, режиссуры танца, что в целом и составляет синтетическую природу танца и ставит данный феномен человеческой культуры, насчитывающий сотни тысяч лет своего существования, на новый уровень композиционно-образных возможностей синтеза искусств. Феномен танца в процессе эволюции культуры человеческого общества на каждом культурно-историческом этапе выступал как механизм выражения духовно-эстетического наполнения соответствующей эпохи [56].

Спортивный бальный танец относится к группе технико - эстетических видов спорта, которая характеризуется как синтез спорта и искусства, правомочность которого оспаривается спортивной общественностью до сих пор. Известную сумятицу в этот спор вносит примитивное представление о понятии художественного образа, бытующего у многих спортсменов. Тогда как речь идет о создании эмоциональной ауры тех или иных жизненных явлений, находящих ассоциативный отклик в душах зрителей.

Синтез спорта и искусства обогащает палитру спортивного мастерства, поднимает его к вершинам гармонии тела и духа человека и, не снижая соревновательного накала, открывает новые, благородные горизонты его развития [63].

Психические свойства, необходимые спортсмену для успешной

деятельности должны быть представлены в комплексе, который бы отражал все стороны психической деятельности спортсменов. Когда эти свойства проявляются в практической, трудовой деятельности, они выступают в роли профессиональных качеств.

Психологические профессиональные качества – это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности, и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторика, специализированные восприятия, оперативная память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества.

Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам.

Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, феминность, андрогиния [65].

В условиях инновационных процессов, происходящих сегодня в обществе развитию творческой личности, уделяется особое внимание, поскольку творчество лежит в основе формирования, подготовки и осуществления инновационных преобразований. Развитие творческой личности может протекать в различных сферах общественной жизни, в том числе и во время занятий в самодеятельных хореографических коллективах. Хореографическое искусство, как важный компонент современной культуры, является сферой непосредственного контакта творческого опыта личности с обширным художественным и эстетическим опытом, накопленным как в

профессиональном искусстве, так и в народном творчестве [69].

### **1.6. Хореография как средство воспитания**

Хореография – одно из важных средств эстетического воспитания. Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства. Например, музыка на уроках хореографии знакомит их с основами музыкальной грамоты. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия хореографией развивают также творческие способности спортсменов. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений [59].

Дошкольное образование, являясь основой социально-культурного становления личности ребенка, с содержательной стороны жизнедеятельности детей включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, а так же преемственности между ДООУ и начальной школы. Базовым компонентом образовательного процесса, направленным на образование эстетических чувств ребенка к реальному миру и развивающих художественно-практическую и творческую деятельность детей, является формирование художественно-эстетической культуры ребенка.

Эффективным средством освоения наследия гуманитарной культуры является хореография, основу которой составляет танцевальная деятельность, способствующая комплексному образованию детей старшего дошкольного возраста, включающего физическую и психологическую готовность детей к обучению в школе [43].

Танец – форма творческой деятельности человечества, которая подчиняется закономерностям развития общества и культуры. Танец – средство хореографического искусства, он прежде всего отображает внутренний мир человека, его мышление и эмоциональное состояние. Главным выразителем здесь является пластика человеческого тела

Танец постепенно занимал одно из важных мест в воспитании подрастающего поколения. Во времена Екатерины II было создано Императорское воспитательное общество благородных девиц, для которого определялось следующее содержание воспитания.

1. Для домоводства – чтение, письмо, цифирь.
2. Для излишества в языках – французский, немецкий.
3. Для забавы – рисование.
4. Для забавы своей и в компании веселого обхождения – музыка, танцы, вокал, иностранные языки.

XX век вошел в историю бального танца как время массового танцевания. Наряду с традиционными каноническими танцами закрепляется импровизация в вальсе, польке, мазурке, полонезе и т. д. [33].

В спортивных танцах действия спортсмена характеризуются относительно произвольным управлением движений. Поэтому одной из основных задач индивидуальной технической подготовки является овладение искусством владения своим телом. Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, необходимых для занятий спортивными танцам. Не менее важна для спортсмена техническая подготовка как личная, так и дуэтная.

Техническая подготовка – это процесс формирования техники движений и совершенствования ее до возможно высокой степени. В процессе технической подготовки решаются задачи по приобретению необходимых для успешной соревновательной деятельности знаний, двигательных умений и двигательных навыков [55].

Использование упражнений хореографии и танца на физкультурных занятиях рекомендуется в методических пособиях и реализуется на практике, но на основе узкого понимания места разработки по детскому хореографическому творчеству, как правило, «хореографии и танца» в процессе физического и эстетического развития ребенка. Методические разработки по детскому хореографическому творчеству, как правило, рассчитаны на профессионалов-хореографов, имеющих специальное образование, а не на специалиста по физическому воспитанию [59].

Обращение к данному виду искусства позволяет открыть широкие возможности не только педагогическому творчеству, но и желанию ребенка проявить себя креативно, раскрепоститься, снять с себя психологические «зажимы», которые, как известно, влияют на формирование правильной осанки [57].

Занятия хореографией способствуют решению образовательных задач. Так, расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народно-характерного и современного танцев [59].

Танец — это форма переселения и проекции во внешний мир. Ритм люди, слышат в музыке и видят в танце. В танце ритм становится визуальным и приобретает форму пространства. Чувство ритма и умение танцевать прививается еще в утробе матери, а впоследствии с материнским молоком. Однако танец тесно связан не только с чувством ритма человека, но также и с его бытом, возможностями тела и пластикой Амина Дильбази тоже была прирожденной танцовщицей. Древние греки придавали большое значение искусству танца. Именно поэтому, размышления о классификации танцев можно встретить в философии Платона и Аристотеля. В древней Греции, одной из колыбелей мировой цивилизации, танец считается одним из наиважнейших методов нравственного и физического воспитания человека. По мнению жителей Эллады, танец — это система физической подготовки, которая правильно и пропорционально развивает тело человека и атлета,

укрепляет его дух и приручает к выносливости. Поэтому, в воспитании подростков для повышения физической и нравственной подготовки специальное место отводилось обучению танцам. Танец считался одним из главных показателей физического здоровья. Даже древние греки предпочитали танец и умение танцевать мастерству спортсменов Олимпийских игр – борцов, марафонцев и др. Значит, в античном обществе танец имел большое значение и является главным событием жизни.

Древние греки воспринимали танец как своеобразную справку, о физическом и нравственном состоянии. Наряду с этим, танец выступал в качестве неразрывной связи с мифологией, религиозными взглядами и мистическими представлениями древних греков.

Язык общения танца – это язык пластики, тела и жестов: движения, позы и манеры танца превращаются в речь. Язык пластики воплощает героя в хореографии и вносит ясность в содержание. Речь выражается словами. А в хореографии слова заменяются монологом (Один исполнитель), диалогом (два исполнителя), терцетом (три исполнителя), квартетом (четыре исполнителя), хором и кордебалетом [62].

В истории науки первая классификация танцев принадлежат Платону. Он классифицировал танцы по двум принципам:

- 1) законы, регулирующие движения тела;
- 2) голосовая гармония, вводящая в ритм движения тела. Поэтому

Платон объединял известные ему танцы в три группы:

- а) танцы, исполняющиеся в честь богов на различных мероприятиях;
- б) танцы в стиле пирр (название этих танцев происходят от названия греческих стихотворений; военные танцы и учебно-тренировочные движения воинов назывались также);
- в) аристократические танцы (они исполнялись нимфами и сатирами; Платон называл их «подозрительными танцами»).

Другой древнегреческий философ Аристотель также считал необходимым классификацию танцев. Если Платон при систематизации танцев исходил из их функциональной сущности, то по Аристотелю принципом классификации является хореографическая последовательность и характер движений:

- а) символические танцы (танцы выражают общие мировые идеи);
- б) имитационные танцы (они состоят из различных подражательных движений, впоследствии именно на почве имитационных танцев сформировалось пантомимное искусство);
- в) декоративные танцы (они строятся на основе фантазии автора и состоят из движений верхней одеждой).

Естественно, что эти две классификации должны оцениваться, как первые попытки теоретизирования в истории танца. Несмотря на то, что авторами этих классификаций являются Платон и Аристотель обе классификации частичны. Однако они пригодны для определенной методики классифицирования и носят направляющий характер. Именно поэтому, впоследствии исследователи, занимающиеся историей танца и ученые составители терминологического словаря по танцевальному искусству. В мире танца в зависимости от некоторых признаков и критерий отличаются в основном фольклорные, бытовые, любительские и профессиональные танцы. В деле классификации мнения ученых, изучающих эту область, совершенно не совпадают [62].

В постановке хореографий в спортивных бальных танцах следует учитывать в первую очередь возраст подопечного.

Дети очень восприимчивы к этюдам с животными, героями сказок, воображаемыми предметами. Так же постановка хореографии для детей должна проходить в игровой форме для того, чтобы дети лучше запоминали и меньше уставали от тренировки [66].

В хореографическом искусстве существует концепция двойственности жанров. В первом ряду три жанра танца – один величественный, другой

галантный, третий забавный (грациозный, близок к трагедии; галантный – к высокой комедии; гротескный – к комедии «веселого, развлекательного» характера). Во втором ряду два других жанра: живописный (т.е. «своего рода бытовая живопись») и синтетический (сочетание противоположных друг другу жанров).

Спортивный танец динамически связан с формами архитектурного (технического) творчества. Своеобразие такого танца определяется его атрибутикой – введением в большинстве случаев второго материала (обручи, шарфы, ленты в гимнастическом танце, коньки в танце на льду, спортивные снаряды в акробатическом танце, вода в художественном плавании и в цирковой водной пантомиме), который органически входит в структуру художественной ткани, активно взаимодействует с движениями человеческого тела, от чего существенно меняется характер художественного языка танца. Художественный элемент чистой хореографии имеет двойственное значение в спортивно-художественных танцах: он оказывается спаянным с нехудожественным, спортивным элементом и определяет многообразие его танцевальной формы [70].



## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Организация исследования

Сегодня общая и специальная физическая подготовленность занимают одно из главных мест в подготовке спортсменов в спортивных-бальных танцах. Поэтому, достижение и увеличение данных показателей развития общей, и специальной физической подготовленности будут способствовать увеличению перспектив у танцоров для достижения наивысшего результата.

**Актуальность:** Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Эффективность построения учебно-тренировочного занятия определяется по результату выступления на соревнованиях, росту спортивного мастерства, а также по повышению уровня мастерства и уровню общей и специальной физической подготовленности.

**Объект исследования:** тренировочный и соревновательный процесс танцоров.

**Предмет исследования:** процесс разминки и разогрева мышц и суставов спортсменов-бальников.

**Цель исследования:** снизить уровень травматизма спортсменов посредством грамотного подхода к подготовке организма к нагрузке.

**Задачи исследования:**

1. Выявить основные особенности развития организма в разные возрастные периоды.

2. Выявить эффективность построения тренировочного процесса в спортивно бальных танцах с учетом его возрастных особенностей (методом наблюдения).

3. Разработать методику повышения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов спортивных бальных танцев.

4. Экспериментально обосновать эффективность применения, разработанной нами методики, направленной на повышение общей и

специальной физической подготовленности танцоров спортивно - бальных танцев.

Исследования, проводимые в течении процесса обучения, были разделены на несколько этапов.

1 этап - С сентября 2017 года и протяжении всего обучения нами проводился сбор источников по теме «спортивные бальные танцы»

2 этап - С целью выявления влияния пред тренировочной разминки на здоровье-сохранение спортсменов, нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 танцоров - бальников. Исследование проводилось с сентября по декабрь 2017 года, в нем приняли участие, как профессиональные танцоры, так и любители данного вида спорта.

3 этап - На этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с февраля по май 2018 года. В наблюдении приняли участие спортсмены в возрасте от 7 до 28 лет. Мы проанализировали 100 тренировочных дней. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление зависимости травматизма в спортивном бальном спорте от разминки спортсменов перед нагрузкой.

## **2.2. Методы исследования**

**1. Анализ и обобщение литературных источников** – С целью ознакомления с методиками проведения тренировочного процесса в спортивных бальных танцах нами было проанализировано большое количество источников.

**2. Анкетирование** – является одним из самых простых и достоверных способов получения информации. Нами было проведено анкетирование с целью выявления ошибок в тренировочном процессе у танцоров - бальников.

**3. Педагогическое наблюдение** – это метод исследования, предполагающий сбор информации, путем визуального осмотра

тренировочного занятия. Нами было проведено педагогическое наблюдение, с целью анализа тренировочного процесса.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что независимо от возраста танцоров, их тренировочного стажа, спортивного разряда и звания лишь малое количество спортсменов следят за состоянием собственного здоровья. Так же, как и тренеры, в свою очередь, не всегда обращают внимание на боли в опорно-двигательном аппарате и заболевания своих подопечных. На данный момент перед ними стоит задача не сохранения здоровья, а получение максимального результата за короткий промежуток времени, в чем мы видим неявную причину существующего уровня травматизма в данном виде спорта. Мы предлагаем разработать иной подход, где процесс тренировок выстраивается в соответствии с настоящим физическим состоянием спортсмена, потому как балльные танцы становятся сложней, динамичней, следовательно и травмоопаснее.

В ходе дальнейшей работы мы детально изучим все аспекты данной проблемы и разработаем методику тренировки, которая позволит максимально снизить либо исключить травматизм и инвалидизацию спортсменов в спортивных балльных танцах, не причиняя ущерба тренировочному процессу.

Разминка для спортсмена не менее важна, чем его скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, выносливость. В ходе наблюдения было замечено, что спортсмены, которые уделяли должное внимание разминки перед и заминке после тренировки не получали новых и меньше ощущали уже имеющиеся травмы опорно-двигательного аппарата.

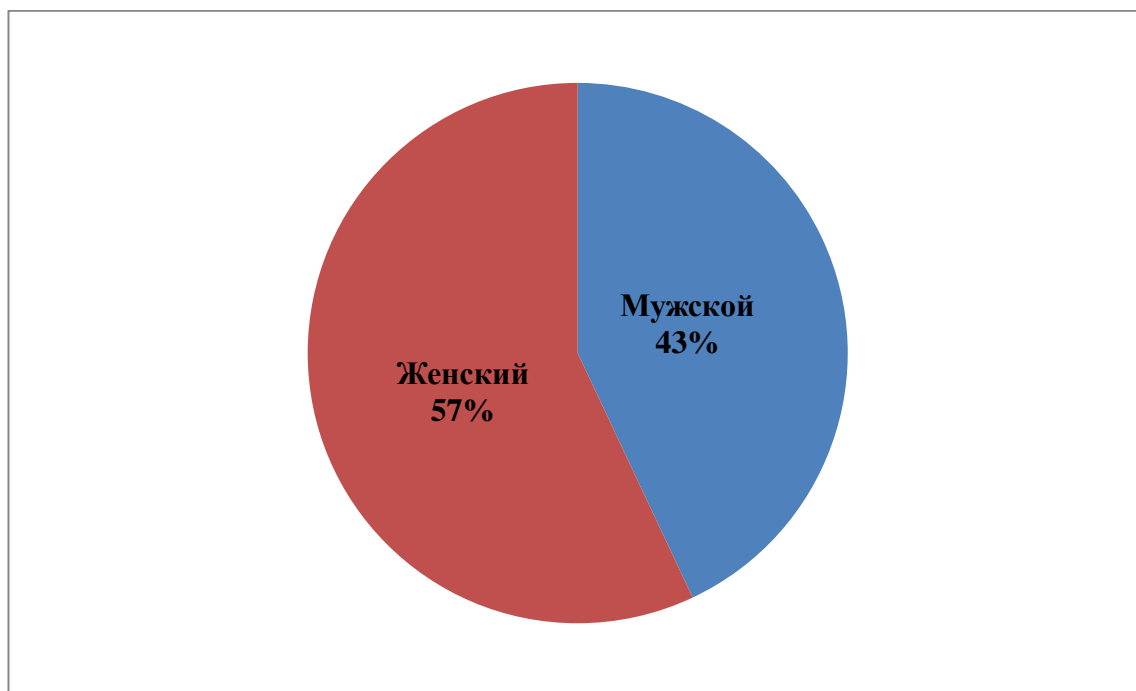
Ввиду того, что спортсмен, выполняя не сложные упражнения для разогрева мышц и суставов не получал каких-либо новых травм из-за того, что организм не готов к нагрузке, мы можем сделать вывод, что спортсмену-танцору для максимального спортивного роста необходимо проводить как разминку, так и заминку, ввиду того, что травмы отстраняют спортсменов как от тренировок, так и от соревнований.

### **ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА НА ЕГО ТРЕНИРОВОЧНУЮ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

#### **3.1. Анкетирование спортсменов, занимающихся спортивными-бальными танцами**

В целях выявления взаимосвязи между здоровьем спортсменов и их спортивными результатами, в период с сентября по декабрь 2017 года, нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 100 человек. Участники опроса занимаются у разных тренеров, имеют разный тренировочный стаж и разные спортивные достижения.

В данном опросе принимали участие танцоры мужского и женского пола. 57% опрошенных - женщины, 43% - мужчины (рис. 2).



*Рисунок 2 – Распределение респондентов по половому признаку.*

Анкетированием охвачены спортсмены всех возрастных категорий, в соответствии с классификацией международной федерации танцевального спорта (WDSF). Большую часть опрошенных, а именно 26%, составила

возрастная категория «Молодежь» (16-19 лет). Далее категории по убыванию:

- «Юниоры 2» (14-15 лет)- 22%;
- «Взрослые» (19 лет и старше) - 21%;
- «Юниоры 1» (12-13 лет) - 15%;
- «Дети 2» (10-11 лет) - 9%;
- «Дети 1» (менее 10 лет) 7% (рис. 3).

Исходя из логики подготовки спортсменов - бальников, при переходе в старшие возрастные группы уже изученные танцы усложняются, а танцевальная программа пополняется новыми танцами. Соответственно, для различных возрастных категорий характерны разные физические нагрузки. Следовательно, при каждом переходе в старшую возрастную категорию возрастают требования к развитию специализированных групп мышц, увеличению общей выносливости спортсмена, и как следствие – требуется больше времени на подготовку организма к нагрузке.

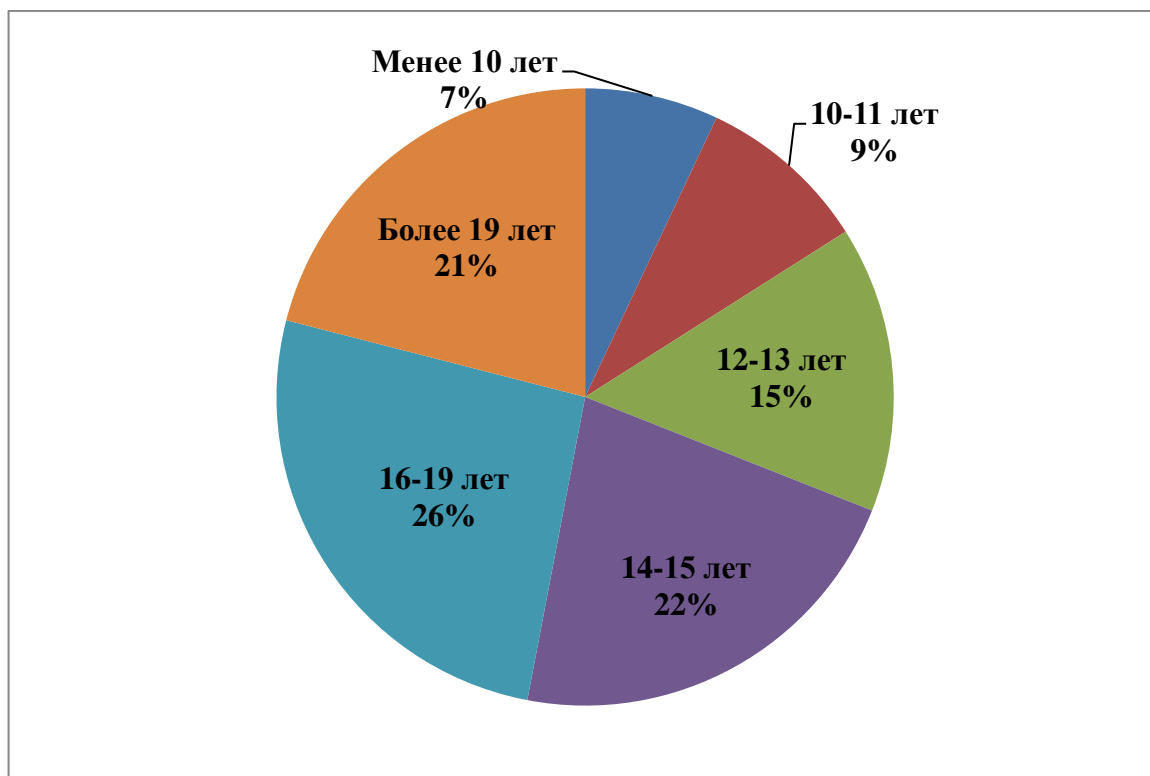


Рисунок 3 – Распределение респондентов по возрастам.

Изучив результаты анкетирования, мы выявили, что большинство респондентов, а именно 30%, имеют тренировочный стаж более 7 лет. 27% опрошенных имеют стаж от 5 до 7 лет. От 3 до 5 лет стажа имеют 22%. 17% от 1 до 3 лет. И лишь 4% респондентов имеют тренировочный стаж менее 1 года (рис. 4).

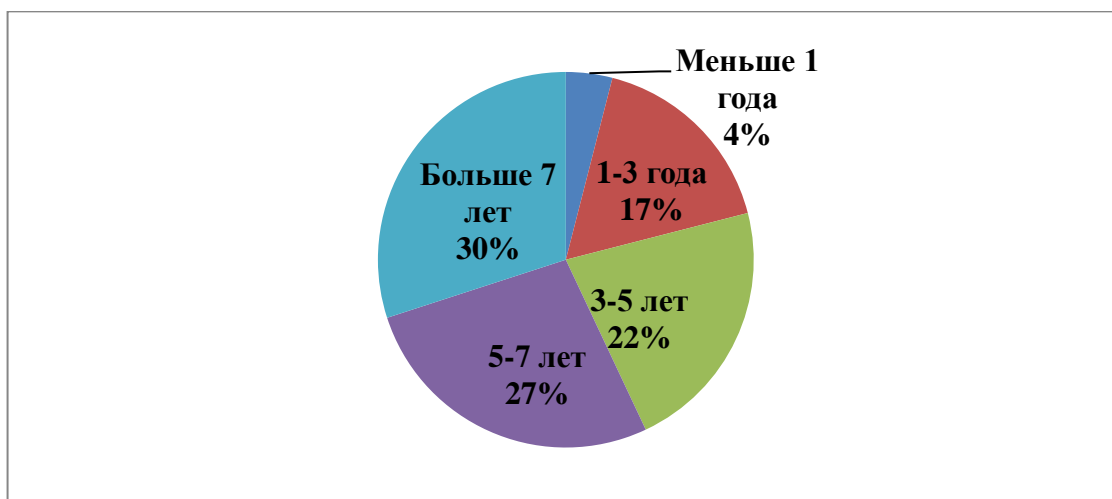


Рисунок 4 - Тренировочный стаж респондентов.

В ходе анкетирования мы выявили, что только 9% опрошенных не имеют спортивного разряда, 10% имеют звание «Мастера спорта», 20% респондентов – «Кандидат в мастера спорта». Юношеский разряд присвоен 29% опрошенных, взрослый разряд - 32% (рис. 5).

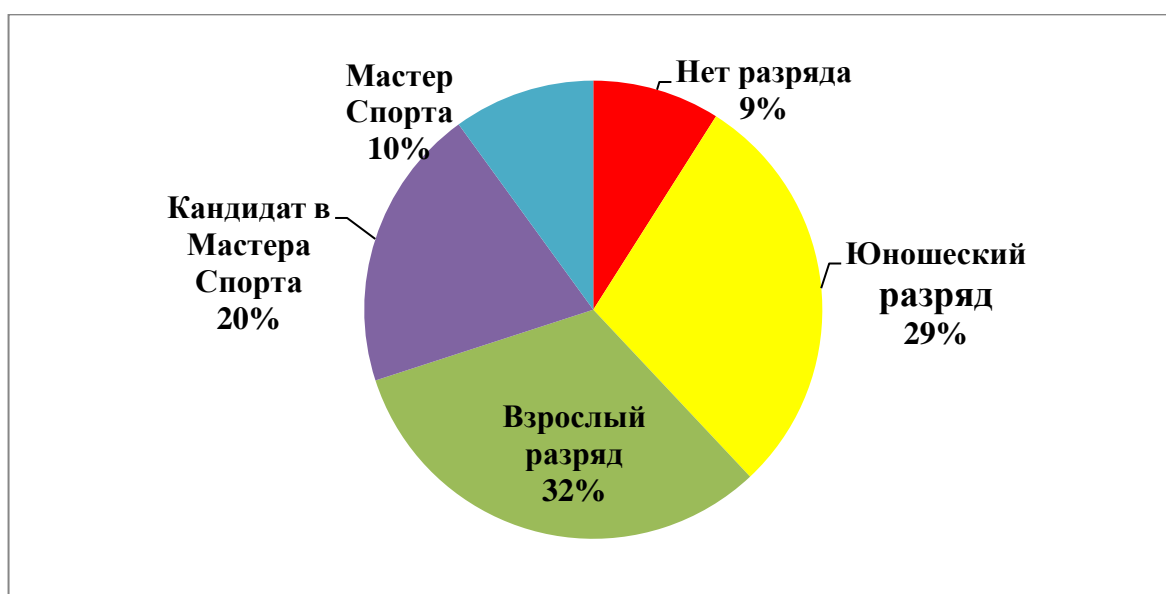


Рисунок 5 - Спортивный разряд респондентов.

Наличие у большинства респондентов спортивных разрядов и званий позволяет нам сделать вывод о том, что спортсмены стремятся улучшить свой спортивный результат.

В сложнокоординационных видах спорта, к которым, несомненно, относятся спортивные бальные танцы, важную роль играет практическая отработка и закрепление навыков, что достигается посредством регулярных и интенсивных тренировок. Проведенное анкетирование полностью это подтверждает так как:

- 32% респондентов тренируются 5 раз в неделю;
- 26% респондентов тренируются 4 раза в неделю;
- 32% респондентов тренируются 3 раза в неделю;
- 9% респондентов тренируются 2 раза в неделю;
- 1% респондентов тренируются более 5 раз в неделю.

Никто из опрошенных не тренируется менее 2 раз в неделю (рис. 6).

Так же следует отметить следующую закономерность – чем выше уровень спортивного мастерства респондента, тем больше времени он отдает тренировкам.

Усложнение композиционных постановок влечет за собой необходимость более длительной поэлементной отработки изучаемого материала, отработки связок и переходов и как следствие увеличивает продолжительность каждой тренировки.

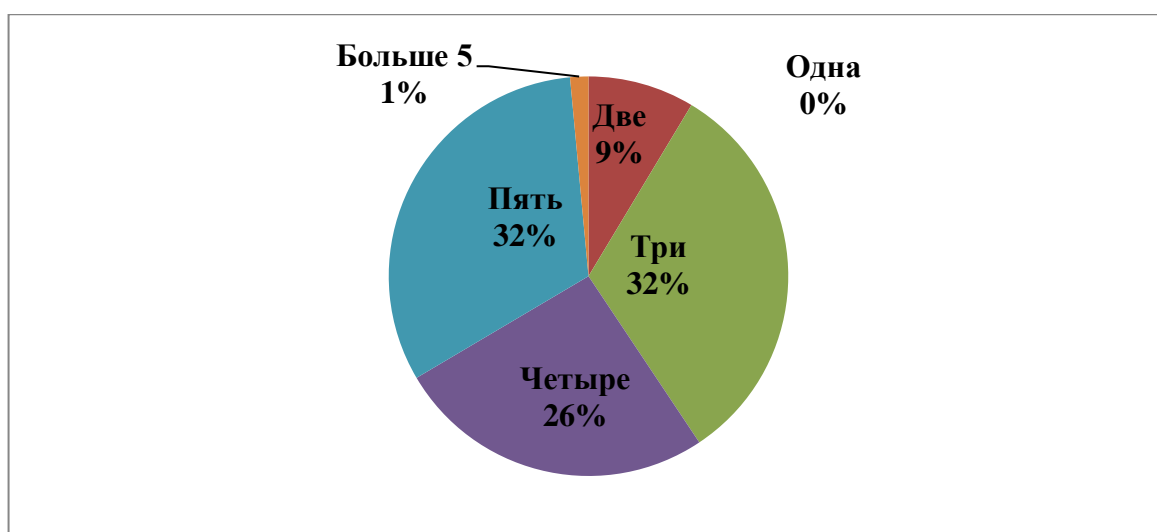


Рисунок 6 - Недельное количество тренировок у респондентов.

Среди респондентов 49% проводят на тренировке 1,5-2 часа. 3-4 часа в день тренируется 21% опрошенных. Опираясь на самочувствие 16%. 10% проводят на тренировке 45 минут времени. Больше 4 часов в день тренируется только 4% опрошенных (рис. 7).

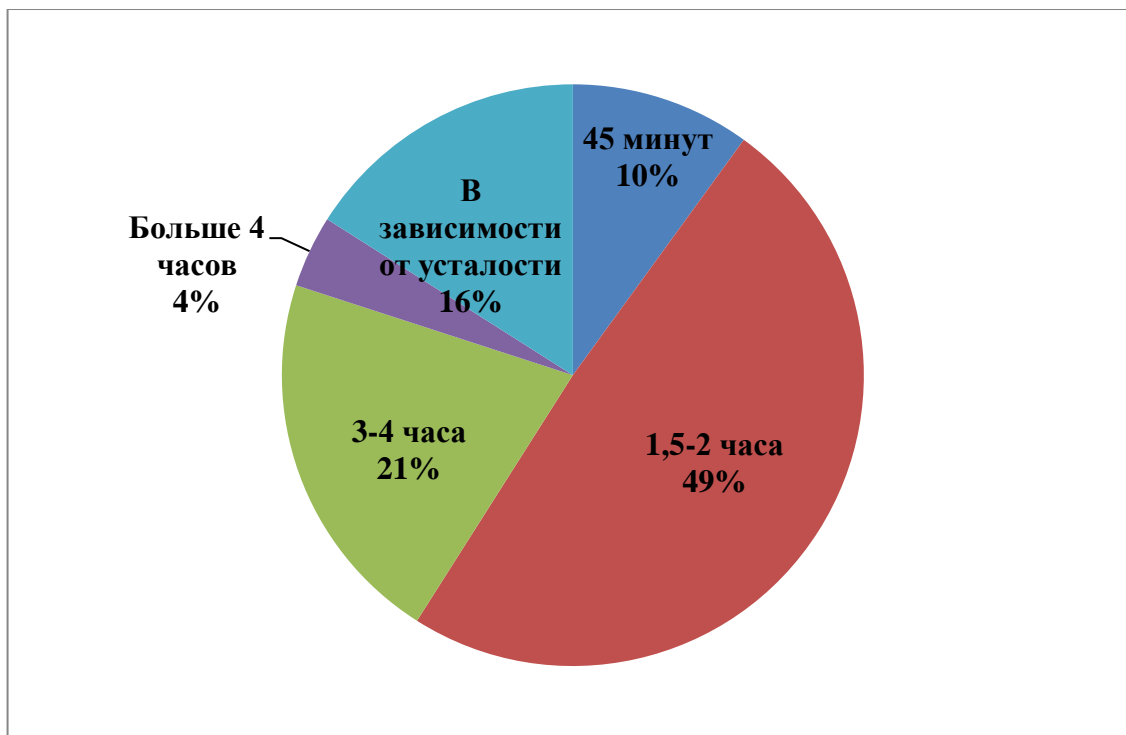
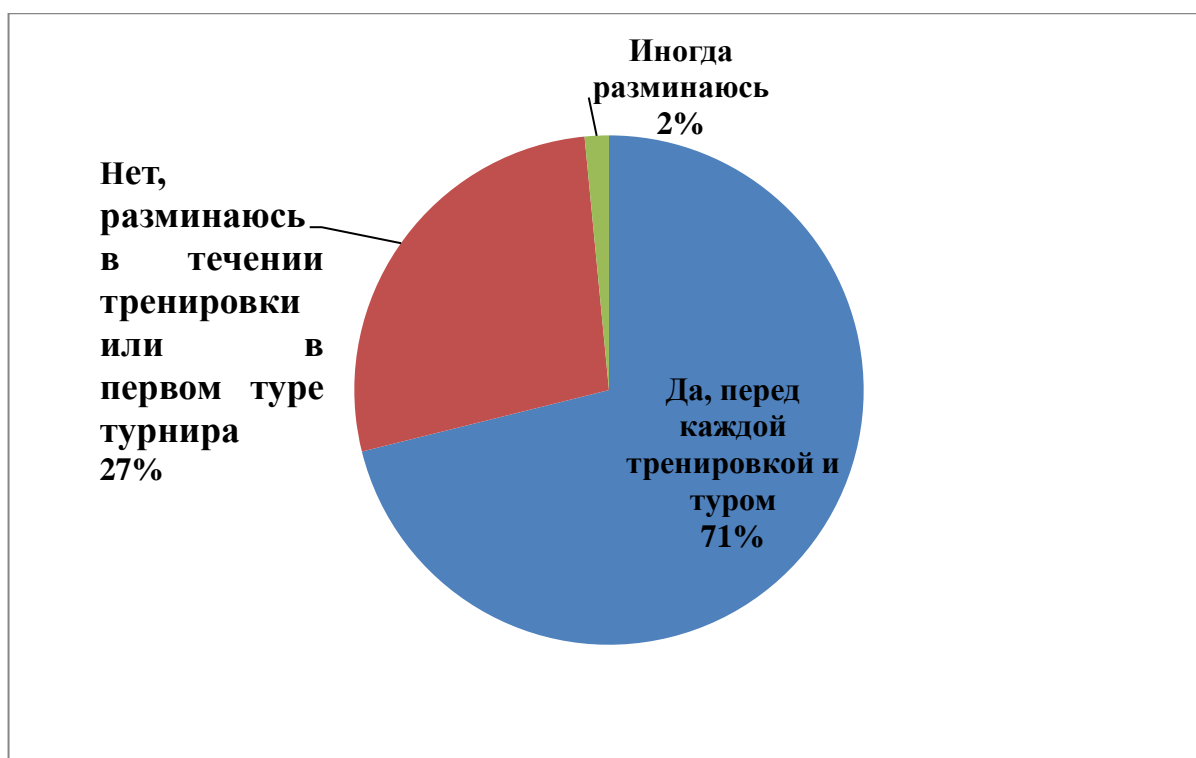


Рисунок 7 - Количество времени, которое респонденты проводят на тренировке в день.

Ведущую роль в сохранении здоровья и предотвращения травм опорно-двигательного аппарата спортсмена играет разминка. Подавляющее большинство респондентов регулярно проводит разминку, разогревает мышечно-фасциальный аппарат и суставы как перед тренировкой, так и перед соревнованиями. В ходе анкетирования мы выяснили, что 71% спортсменов в обязательном порядке выделяют время для разминки. 27% ответили, что разминаются непосредственно в ходе тренировки либо соревнования. 2% респондентов не уделяют должного внимания разминке (рис. 8).

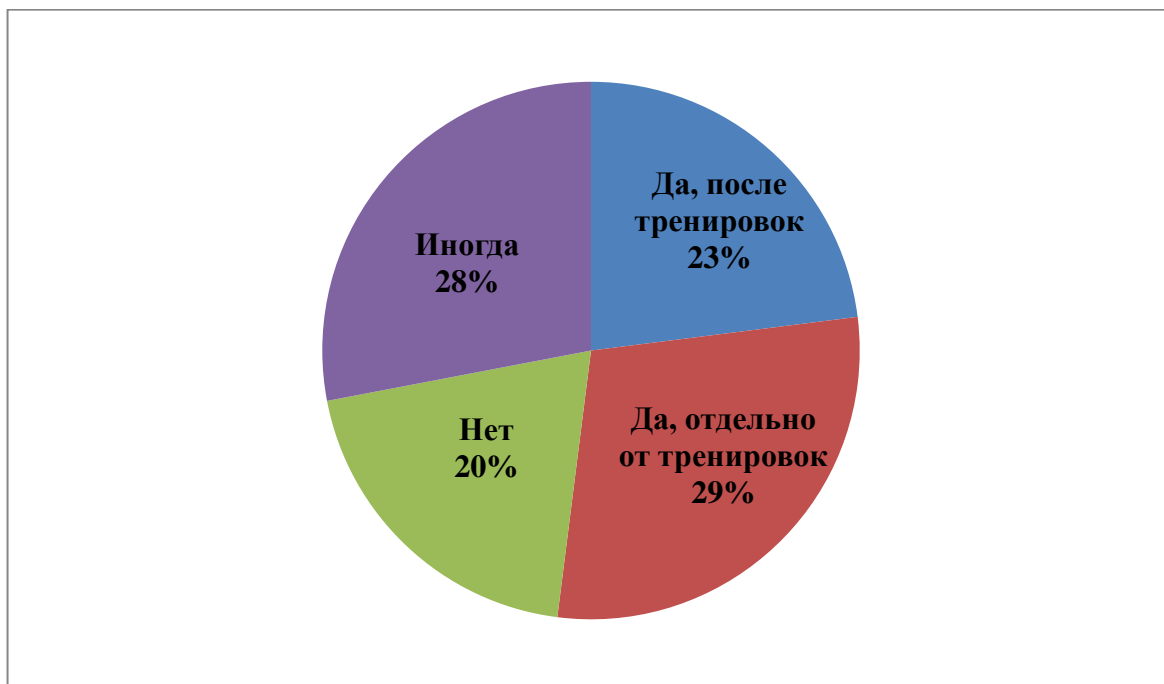




*Рисунок 8 - Важность разминки перед физической нагрузкой, по мнению респондентов.*

Следует отметить, что анкетирование выявило некоторые закономерности в отношении респондентов к разминке. Как правило, не разминаются перед тренировкой или турниром танцоры младших возрастных групп со стажем занятий до трех лет.

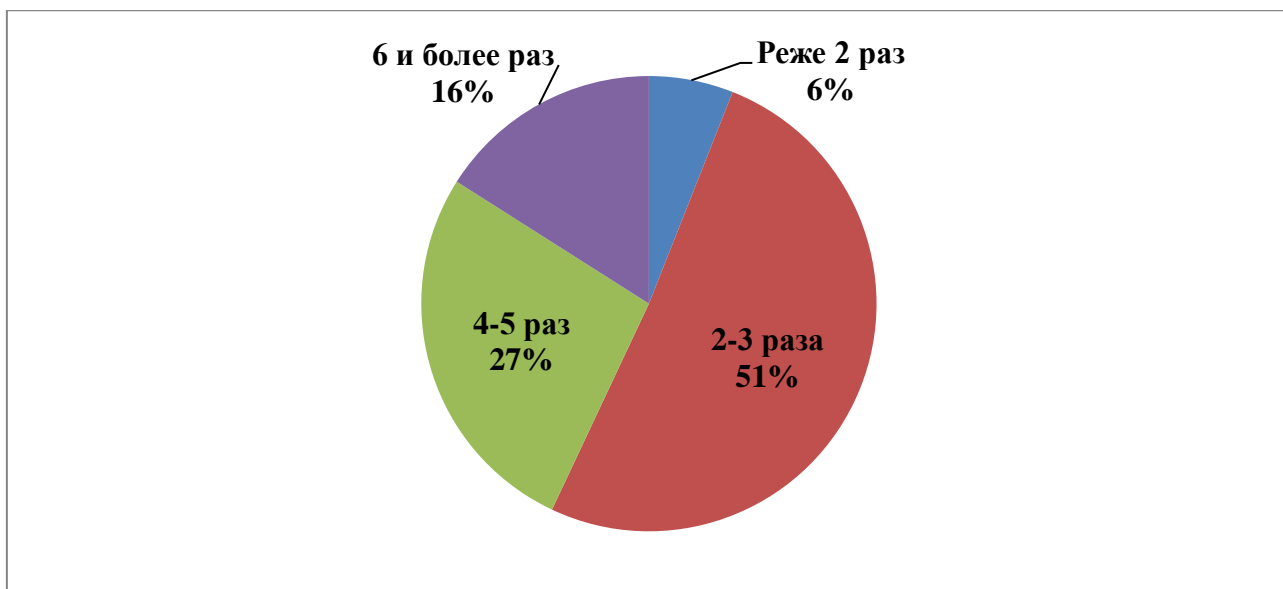
Не стоит забывать, что в зависимости от уровня мастерства и возраста спортсмена, в хореографии появляются все более сложные и амплитудные движения. И, как следствие, возникает острая потребность в упражнениях, придающих мышцам и связкам эластичность. Растяжка необходима спортсмену не только когда мышцам надо адаптироваться к новой нагрузке, но и для более полного и скорейшего восстановления после интенсивных нагрузок. В ходе анкетирования нами установлено, что 20% опрошенных не выполняют упражнения на растяжку. 23% делают это после тренировок. 28% не всегда имеют возможность провести растяжку. 29% ходят на растяжку отдельно от тренировок (рис. 9).



*Рисунок 9* - Число респондентов, уделяющих внимание упражнениям на растяжку.

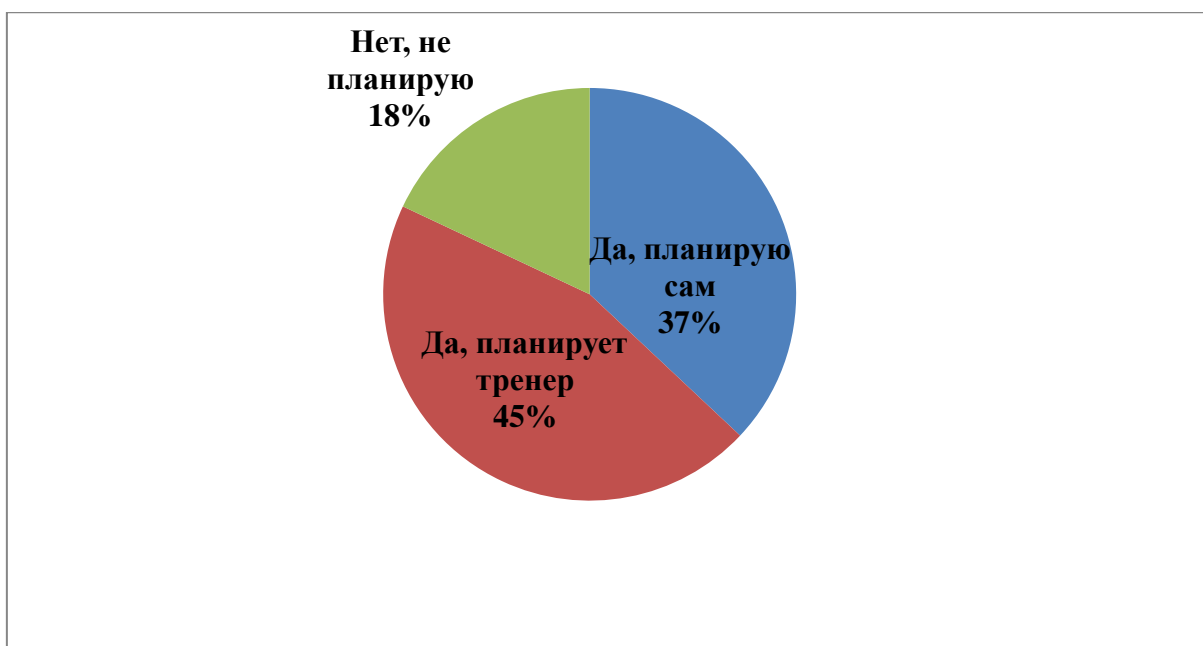
Задача, которая ставится перед спортсменом: танцевать на тренировках лучше, чем танцевал до этого. На турнире необходимо показать, что ты танцуешь лучше, чем другие.

Турнир дает возможность спортсмену увидеть свои слабые стороны, а тренеру понять на что обратить внимание, что помогает определить направление дальнейшего тренировочного процесса. Мы спросили у респондентов о том, как часто они выступают на соревнованиях. 6% выступают менее 2 раз в квартал. 6 и более раз выступает 16% опрошенных. На 4-5 турнирах в квартал выступает 27%. 51% выходит на соревнования 2-3 раза в квартал (рис. 10).



*Рисунок 10* - Турнирная активность спортсменов.

Чтобы достичь максимального результата в короткие сроки спортсмену надо знать свои сильные и слабые стороны, чтобы работать над тем, что получается хуже и не тратить слишком много времени на то, что получается лучше. Для этого надо планировать свою тренировочную деятельность. 45% опрошенных нами ответили, что их тренировки планирует тренер. 37% планируют самостоятельно. Не планируют свои тренировки 18% респондентов (рис. 11).

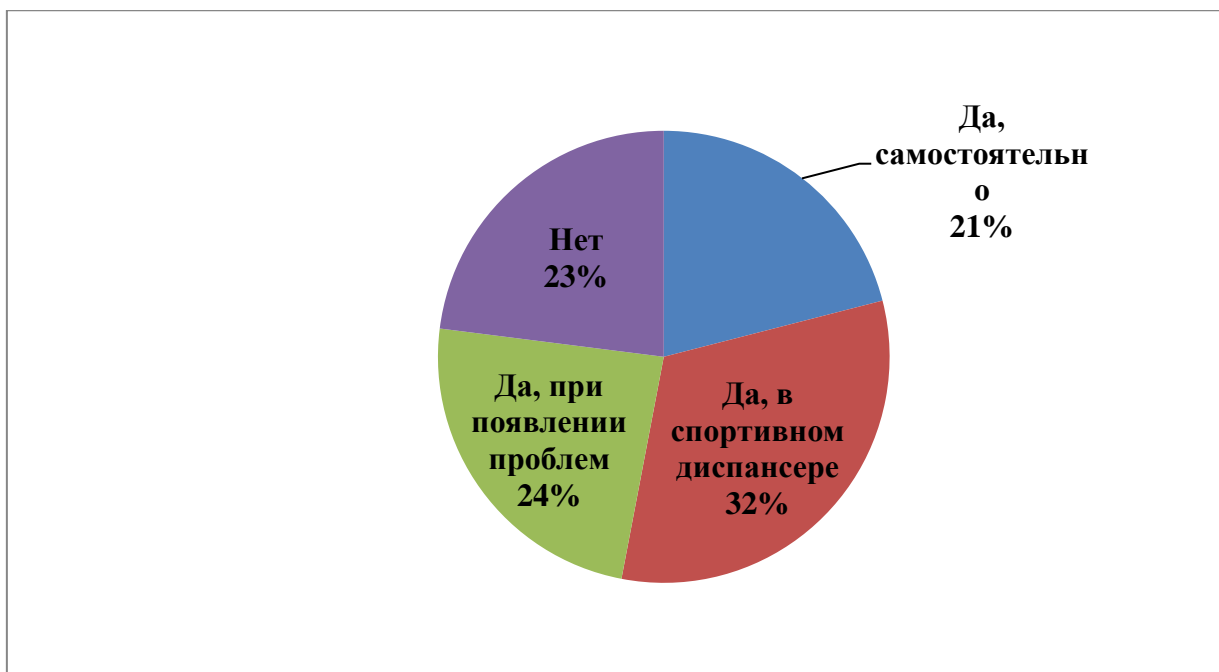


*Рисунок 11* - Планирование тренировочного процесса.

Стремление к высокому результату зачастую приводит к самопожертвованию. Когда спортсмену ставится высокая планка он, как правило, не успевает следить за собственным здоровьем. Для спортивных бальных танцев, как и для других видов спорта высоких достижений существует ряд характерных посттравматических заболеваний, основными из которых являются:

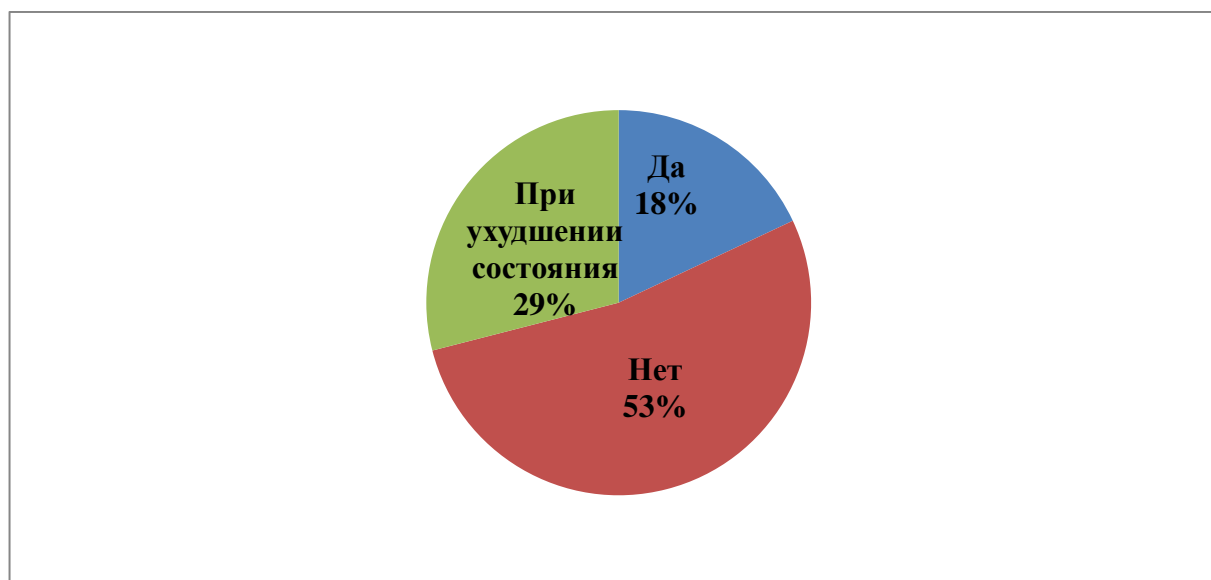
1. *Травма коленного мениска* - вследствие неправильно выполненного движения, неудачного приземления, происходит разрыв хряща, выполняющего роль амортизатора колена (по-другому, мениск).
2. *Тендинит вращательной манжеты плеча* - воспаление ткани сухожилия;
3. *Растяжение мышц поясничного отдела и мышечные спазмы*. Основная причина – неправильная техника;
4. *Синдром илиотибиального тракта или «колени бегуна»* - воспаление и размягчение коленного хряща.
5. *Надколенно-бедренный болевой синдром* - возникает из-за больших нагрузок на коленную чашечку;
6. *Тендинит задней большеберцовой мышцы* - растяжение мышцы голени;
7. *Тендинит ахиллова сухожилия* - болезнь зависит от пола и нагрузок на икроножную мышцу;
8. *Боковые растяжения связок лодыжек* – следствие неправильных движений.

В ходе анкетирования установлено, что 23% опрошенных спортсменов не следят за своим здоровьем. 32% наблюдаются в диспансере Олимпийского Резерва. 24% только при появлении проблем и 21% самостоятельно (рис. 12).



*Рисунок 12* - Следят ли респонденты за состоянием здоровья в течение танцевального сезона.

95% респондентов совмещают занятия бальными танцами с обучением в учебных заведениях общего и профессионального среднего и высшего образования, что создает дополнительную нагрузку.



*Рисунок 13* - Заинтересованность тренеров в здоровье спортсменов.

Помимо профессиональных спортивных заболеваний танцоры болеют гриппом, ОРЗ, ОРВИ и т.д. Ввиду того, что большинство спортсменов стремятся достичь высоких результатов, они не всегда исчерпывающе лечат

простудные заболевания. В этом случае тренер должен понимать, что организм ослаблен и может не выдержать высокую нагрузку.

При этом 53% респондентов ответили, что тренер не следит в течение тренировки за состоянием здоровья спортсменов. 29% ответили, что когда танцору становится хуже, и 18% ответили, что тренер интересуется о состоянии здоровья подопечных постоянно (рис. 13)

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что независимо от возраста танцоров, их тренировочного стажа, спортивного разряда и звания лишь малое количество спортсменов следят за состоянием собственного здоровья. Так же, как и тренеры, в свою очередь, не всегда обращают внимание на боли в опорно-двигательном аппарате и заболевания своих подопечных. На данный момент перед ними стоит задача не сохранения здоровья, а получение максимального результата за короткий промежуток времени, в чем мы видим неявную причину существующего уровня травматизма в данном виде спорта. Мы предлагаем разработать иной подход, где процесс тренировок выстраивается в соответствии с настоящим физическим состоянием спортсмена, потому как балльные танцы становятся сложней, динамичней, следовательно и травмоопасней.

В ходе дальнейшей работы мы детально изучим все аспекты данной проблемы и разработаем методику тренировки, которая позволит максимально снизить либо исключить травматизм и инвалидизацию спортсменов в спортивных балльных танцах, не причиняя ущерба тренировочному процессу.

### **3.2. Наблюдение за тренировочной деятельностью спортсменов и их мерами по сохранению здоровья**

Нами в период с февраля по март 2018 года было проведено наблюдение, в котором приняли участие спортсмены танцевально-спортивного клуба «Металлург» города Красноярск.

**Цель наблюдения:** выявить способы сохранения личного здоровья спортсменов в процессе тренировочной деятельности.

В процессе исследования было проведено наблюдение ста тренировок по следующим критериям:

1) Разминается ли спортсмен перед тренировкой (рис. 14).

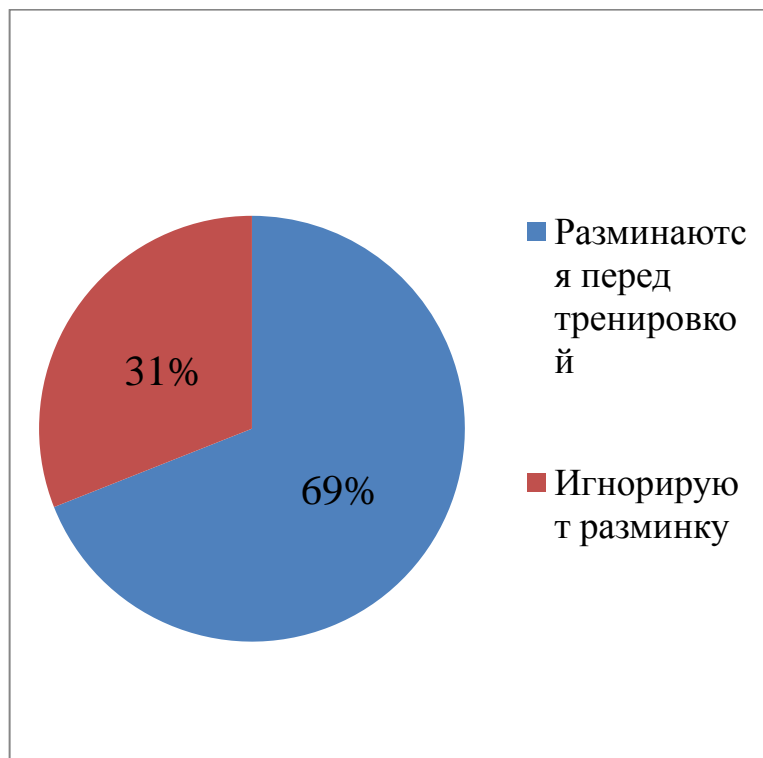


Рисунок 14 - Наличие разминки перед тренировкой.

2) Растягивает ли спортсмен мышцы после тренировки (рис. 15).



Рисунок 15 - Наличие растяжки после тренировки.

3) Сколько времени спортсмен тренирует Европейскую программу танцев.

За все время наблюдения спортсмены отрабатывали Европейскую программу в течении 6240 минут (104 астрономических часа).

4) Сколько времени спортсмен тратит на Латино-Американскую программу танцев.

На Латино-Американскую программу танцоры потратили суммарно 5355 минут (89,25 астрономических часов).

5) Выполнение упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки (рис.16).

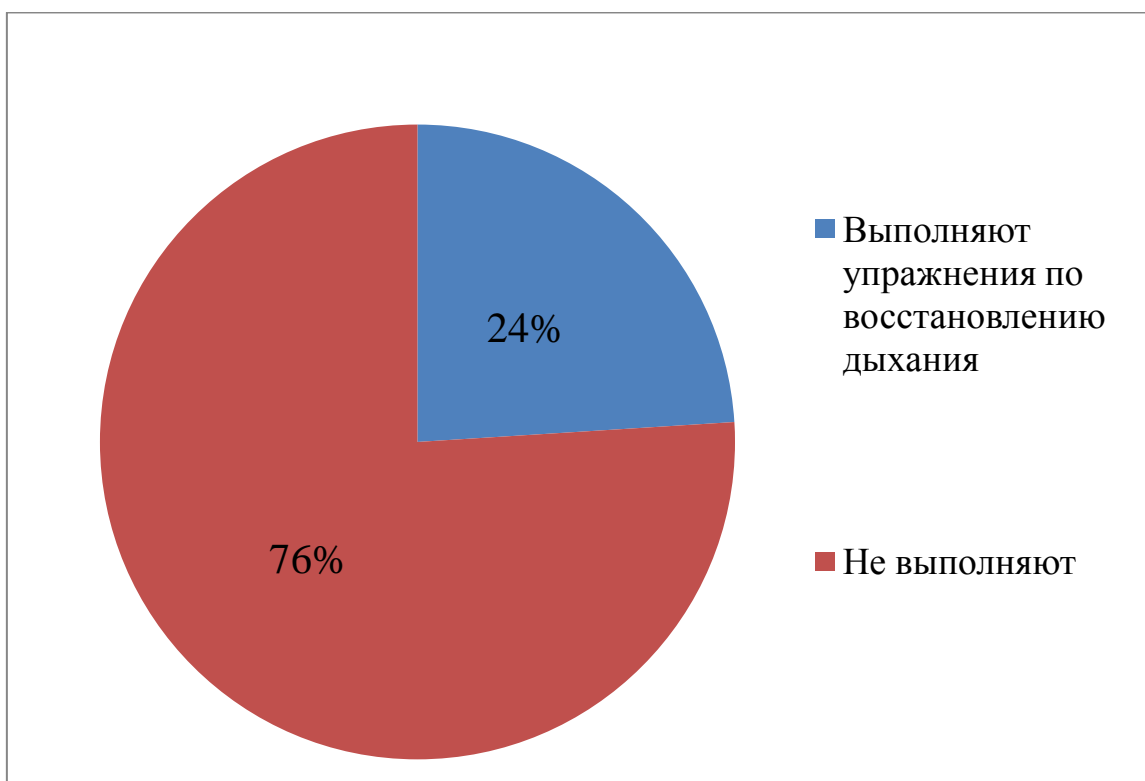


Рисунок 16 - Наличие упражнений по восстановлению дыхания после тренировки.

6) Восполнил ли запас воды в организме спортсмен после тренировки.



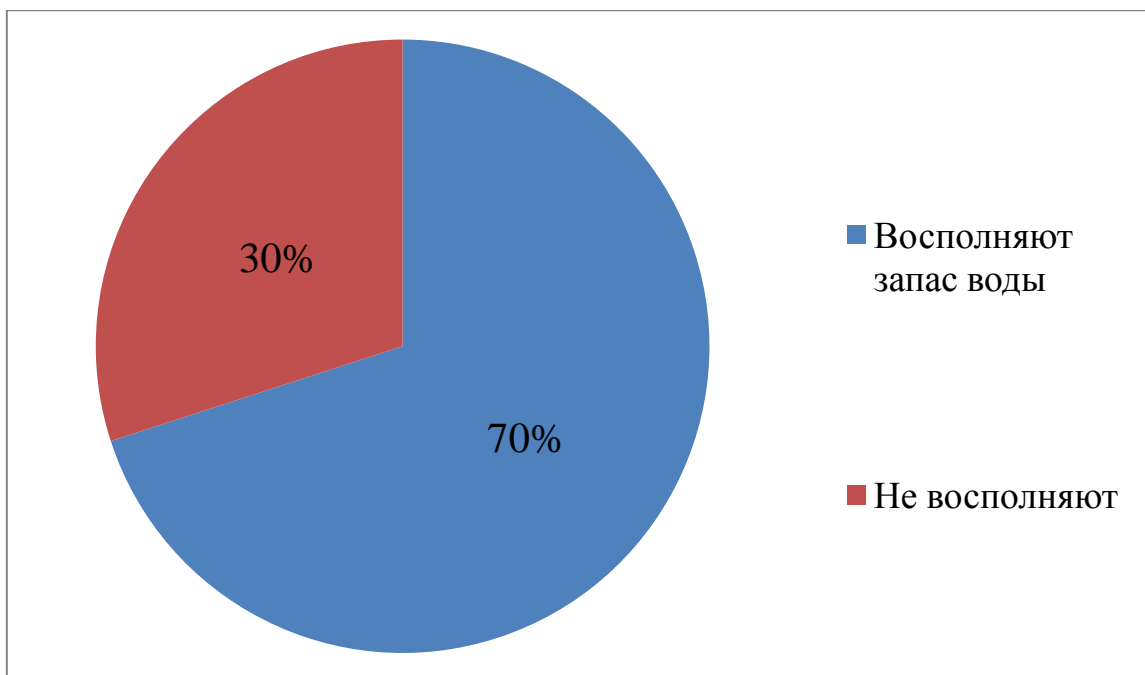


Рисунок 17 - Наличие мер для восполнения запаса воды в организме после тренировки.

7)Травматизм спортсменов, игнорирующих упражнения на разминку мышц и суставов.

В ходе нашего наблюдения было замечено, что 11 спортсменов, не выполнивших разминочных упражнений, в ходе тренировки получили травмы: вывихи, растяжения, болевые ощущения.

8)Травматизм спортсменов, выполняющих разминочные упражнения.

Так же получили травмы спортсмены, которые перед тренировкой размяли суставы и разогрели мышцы нижних конечностей, плечевого пояса, спинные мышцы, мышцы пресса. 6 человек получили травму в течении тренировки, из них 5-ро уже имело «профессиональные» заболевания суставов такие как: артрит, артроз, разрыв мениска и т.п., а один спортсмен получил растяжение голеностопного сустава.

В заключении можно сделать выводы: разминка для спортсмена не менее важна, чем его скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, выносливость. В ходе наблюдения было замечено, что спортсмены, которые уделяли должное внимание разминки перед и заминке после тренировки не

получали новых и меньше ощущали уже имеющиеся травмы опорно-двигательного аппарата.

Ввиду того, что спортсмен, выполняя не сложные упражнения для разогрева мышц и суставов не получал каких-либо новых травм из-за того, что организм не готов к нагрузке, мы можем сделать вывод, что спортсмену-танцору для максимального спортивного роста необходимо проводить как разминку, так и заминку, ввиду того, что травмы отстраняют спортсменов как от тренировок, так и от соревнований.

### **3.3. Повышение качества выполнения узкоспециализированных упражнений посредством выполнения полной разминки, с использованием общефизических упражнений**

С целью уменьшения травматизма спортсменов - бальников и повышения профессионального уровня танцоров, нами, в период с сентября по январь 2018 года, был проведен эксперимент.

В начале эксперимента были проведены три контрольных упражнения:

- 1) Перекаты веса по стопе в положении “ножницы”;
- 2) Снижения и подъемы на стопе, стоя на возвышенности (ступеньке);
- 3) Скручивание корпуса вокруг позвоночника (оси) с изменением плоскости проекции.

Каждое из упражнений используется спортсменами для улучшения уровня контроля веса на стопе и на паркете, повышения личной координации и укрепления комплекса мышц спины, ног и плечевого пояса. Эксперимент проводился на базе КГБОУ ДО СДЮСШОР от ЛВС ОТС “Металлург” в городе Красноярск.

В эксперименте принимали участие двадцать спортсменов уровня совершенствования спортивного мастерства. Участники были разделены нами на две группы по десять человек. Первая группа (в дальнейшем экспериментальная) перед тренировочной деятельностью проводила общую

физическую разминку до достижения ЧСС 170-190 ударов в минуту, затем выполняла контрольные упражнения. Вторая группа (в дальнейшем контрольная) выполняла контрольные упражнения перед основной тренировкой и проводила ее по стандартному тренировочному плану.

Таблица 1 - упражнение перекаты веса по стопе в положении «ножницы» (максимальное время выполнения)

Перекаты веса по стопе в положении “ножницы”					
Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№	Показатели до (мин):	Показатели после (мин):	№	Показатели до (мин):	Показатели после (мин):
1	1:38	2:26	1	2:16	2:28
2	3:12	3:44	2	3:41	3:57
3	3:07	3:29	3	2:36	2:49
4	2:30	2:59	4	2:55	3:10
5	3:41	4:09	5	3:01	3:19
6	1:59	2:15	6	2:14	2:25
7	2:18	2:45	7	3:21	3:38
8	2:52	3:33	8	2:59	3:14
9	2:40	3:07	9	1:25	1:32
10	3:58	4:12	10	1:58	2:10

Результаты расчетов:

$X$  экспер. 1 = 2,7    Сигма экспер. 1 = 0,7     $m$  экс. 1 = 0,22

$X$  экспер. 2 = 3,3    Сигма экспер. 2 = 0,5     $m$  экс. 2 = 0,15

$T = 2,255$ ;  $P < 0,05$  **достоверно**

$X$  контрольной 1 = 2,6    Сигма контрольной 1 = 0,7     $m$  экс. 1 = 0,22

$X$  контрольной 2 = 2,9    Сигма контрольной 2 = 0,8     $m$  экс. 2 = 0,25

$T = 0,9$ ;  $P > 0,05$  **недостоверно**

Таблица 2 - упражнение снижение и подъем на стопе стоя на ступеньке (максимальное время выполнения).

Снижение и подъем на стопе стоя на ступеньке					
Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№	Показатели до 1 (мин):	Показатели после 2 (мин):	№	Показатели до 1 (мин):	Показатели после 2 (мин):
1	2:03	3:12	1	3:31	3:48
2	3:00	3:47	2	2:15	2:34
3	2:32	3:18	3	2:46	3:02
4	2:57	3:41	4	1:50	2:12
5	1:25	2:15	5	2:36	2:40
6	2:52	3:38	6	2:12	2:30
7	3:00	3:42	7	2:36	2:56
8	2:28	2:50	8	2:46	3:02
9	2;16	2:41	9	3:50	4:14
10	1:49	2:22	10	2:46	3:49

Результаты расчетов:

$X$  экспер. 1 = 2,4    Сигма экспер. 1 = 0,6     $m$  экс. 1 = 0,18

$X$  экспер. 2 = 3,1    Сигма экспер. 2 = 0,4     $m$  экс. 2 = 0,12

$T = 3,24$ ;  $P < 0,05$  **достоверно**

$X$  контрольной 1 = 2,6    Сигма контрольной 1 = 0,6     $m$  экс1. = 0,18

$X$  контрольной 2 = 3,05    Сигма контрольной 2 = 0,7     $m$  экс2. = 0,22

$T = 0,56$ ;  $P > 0,05$  **недостоверно**

Таблица 3 - упражнение скручивание корпуса вокруг позвоночника с изменением плоскости проекции (максимальное время выполнения).

Скручивание корпуса вокруг позвоночника (оси) с изменением плоскости проекции					
Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№	Показатели до 1 (мин):	Показатели после 2 (мин):	№	Показатели до 1 (мин):	Показатели после 2 (мин):
1	1:05	1:48	1	1:00	1:23
2	0:57	1:21	2	0:51	1:12
3	1:37	2:01	3	2:02	2:10
4	1:56	2:13	4	1:36	1:45
5	2:11	2:36	5	1:51	2:03
6	1:29	1:58	6	1:23	1:41
7	1:01	1:49	7	1:52	2:21
8	1:43	2:09	8	1:13	1:31
9	0:43	1:21	9	1:20	1:38
10	1:12	1:43	10	1:43	1:59

Результаты расчетов:

$X_{\text{экспер. 1}} = 1,5$      $\text{Сигма}_{\text{экспер. 1}} = 0,4$      $m_{\text{экс1}} = 0,13$

$X_{\text{экспер. 2}} = 1,9$      $\text{Сигма}_{\text{экспер. 2}} = 0,37$      $m_{\text{экс2}} = 0,12$

$T = 1; P > 0,05$  **недостоверно**

$X_{\text{контрольной 1}} = 1,5$      $\text{Сигма}_{\text{контрольной 1}} = 0,36$      $m_{\text{экс1.}} = 0,11$

$X_{\text{контрольной 2}} = 1,7$      $\text{Сигма}_{\text{контрольной 2}} = 0,35$      $m_{\text{экс2.}} = 0,11$

$T = 0,4; P > 0,05$  **недостоверно**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные балльные танцы как вид спорта и искусства предъявляют к спортсмену повышенные требования по морфометрическим параметрам и функциональному состоянию организма. Специфика этого вида спорта требует гибкости и прочности суставов, позвоночника, скоростно-силовых качеств, особой выносливости, правильного понимания ритма, музыкального слуха.

Танцевальный спорт относится к тем видам спорта, где первостепенное значение имеет умение формировать новые, все более сложные формы движений, а также сокращать время выполнения движений при увеличении амплитуды.

Развитие спортивных танцев, как и любого другого вида спорта, связано с определенной тренировкой организма. Поэтому тренировки предполагают специальные тренировочные занятия, которые дают значительную спортивную и физическую нагрузку. Не случайно еще в Древней Греции отмечались большие способности танца в физическом развитии. Особенностью танца является гармоничное развитие тела, без гипертрофии отдельных мышц. Систематические занятия танцами пропорционально развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, развивают правильную и красивую осанку, придают внешнему виду человека сосредоточенность, элегантность. Танец учит логичным, целенаправленно организованным, а потому грациозным движениям.

Развитие таких физических качеств, как быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, станет началом развития пластичности, двойственности и многого другого. По мере овладения определенной спортивной деятельностью физические качества танцоров - балльников приобретают

качественную определенность, специфику и становятся спортивными навыками.

Спортивные бальные танцы - искусство двоих. Гармоничное взаимодействие между партнерами возможно только в том случае, если каждый из них достаточно развитая самостоятельная личность. Поэтому для развития способностей молодого танцора необходим целостный подход.

Помимо факторов, видимых снаружи, необходимо помнить, что во время тяжелых физических нагрузок внутренние органы, особенно дыхательная система и система кровообращения, работают в экстремальном режиме. Во время соревновательной и тренировочной деятельности организм спортсменов работает преимущественно в анаэробном энергосберегающем режиме, что существенно влияет на частоту сердечных сокращений.

Любая физическая работа увеличивает глубину и частоту дыхания. Спортивные бальные танцы особенно требуют много энергии, а неорганизованное дыхание часто становится помехой для исполнителя. У хорошо подготовленных спортсменов, у которых уже хорошо развиты двигательные и дыхательные навыки, организм легче адаптируется к интенсивной работе. Не достаточно тренированные спортсмены с этим сталкиваются из-за усиленного дыхания, в результате чего усиливается легочная вентиляция. Высокая частота дыхания приводит к частичному заполнению легких кислородом (неглубокое дыхание), поэтому поступление кислорода в кровь увеличивается незначительно.

Следует отметить, что разминка для поддержания здоровья спортсмена и повышения производительности его труда не менее важна, чем его скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. В ходе наблюдения было замечено, что спортсмены, уделявшие должное внимание разминке до тренировки, не получали новых и меньше ощущали уже имеющиеся травмы опорно-двигательного аппарата.

Учитывая тот факт, что спортсмен, выполняющий несложные упражнения для разогрева мышц и суставов, не получил никаких новых

травм из-за того, что организм не готов к нагрузке, можно сделать вывод, что спортсмену-танцору для максимального спортивного роста необходимо проводить полную комплексную разминку, чтобы предупредить отстранение спортсменов как от тренировок, так и от соревнований на зачастую длительно лечение.

Наш опрос показал, что независимо от возраста танцоров, их тренировочного стажа, возрастной категории, разряда или звания, лишь небольшая часть спортсменов следит за собственным здоровьем в полной мере. Они не всегда обращают внимание на боль в опорно-двигательном аппарате. На данный момент их задачей является не сохранение здоровья, а получение максимального результата за короткий промежуток времени, что мы рассматриваем как неясную причину существующего уровня травматизма в этом виде спорта. Мы предлагаем разработать иной подход, при котором тренировочный процесс строится в соответствии с реальным физическим состоянием спортсмена, поскольку бальные танцы становятся более сложными, динамичными, а значит, и более травматичными.

Для наглядности, нами был проведен эксперимент, в котором одна группа танцоров проводила разминку до рабочей частоты сердечных сокращений, а другая проводила тренировки в привычном для себя формате. В ходе эксперимента было установлено, что использование полной групповой разминки перед основным тренировочным процессом помогает спортсменам-танцорам не только снизить риск получения травм во время тренировки, но и повысить качество выполнения специальных физических упражнений. Ненадежность в третьем контрольном упражнении, а именно скручивание тела вокруг позвоночника (оси) с изменением проекционной плоскости тела, мы связываем с недостатком времени и сложностью самого упражнения из-за высокой скорости его выполнения.



### *Библиографический список*

1. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. //OLYMPPLUS. Гуманитарная версия: журнал – 2015. - С. 112-115.
2. Сайт ..... [Электронный ресурс] URL: <http://www.studfiles.ru/preview/1842922/> (дата обращения 26. 03. 17)
3. Александрова В. А., Зотова М. А.// Национальная ассоциация ученых: журнал – 2016. – С. 74-77
4. Федорова Т.Н., Александрова О.В. Методика лечебной гимнастики с элементами бального танца при сутулой спине у младших школьников// Сб. науч. статей к. – 2016- С. 146-155
5. Бредихин А. Ю. Вехи истории спортивных бальных танцев и тенденции развития танцевальных программ // ЗПУ. 2012. №3. С.322-325
6. Шанкина С. В. Дифференциация обучения в системе непрерывной профессиональной подготовки специалистов спортивных бальных танцев // Социально-экономические явления и процессы. 2011. №1-2.С.382-389.
7. Попов Р. С. Формирование национально-культурной идентичности как целевая установка учебно-воспитательной работы в коллективе бального танца // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2007. №32. С.358-363
8. Четвергова А. А. Готовность к творческой самореализации как фактор повышения спортивных результатов в бальных танцах // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2011. №38 (255). С.104-108
9. Шанкин Ю. В. Художественно-эстетическое воспитание личности средствами бального танца // Социально-экономические явления и процессы. 2012. №1. С.272-276
10. Чванова М.С., Шанкина С.В. Инновационная Концепция непрерывной подготовки специалистов спортивных бальных танцев // Вестник ТГУ. 2008. №1. С.270-275.

11. Радионов М. В. Среднее профессиональное образование// Журнал. 2010. №5. С.66-68
12. Шанкина С. В. Моделирование системы непрерывной подготовки специалистов спортивных бальных танцев // Вестник ТГУ. 2008. №7. С.271-281
13. Шанкина С. В. Образовательные технологии на этапе профессиональной подготовки специалистов спортивных бальных танцев // Вестник ТГУ. 2008. №8. С.73-81
14. Потапова Т. В., Бутузова В. Б., Исаев А. П. Особенности морфофункциональных характеристик функционального состояния и спектральных данных кровообращения у подростков, занимающихся спортивными бальными танцами // Человек. Спорт. Медицина. 2008. №19 (199). С.42-48
15. Александрова В. А. Особенности нагрузки при выполнении стандартной соревновательной программы в спортивных бальных танцах // СИСП. 2012. №11. С.41
16. Пуляева И. В. Проблема воспитания правильного дыхания у танцоров спортивного бального танца // Вестник ТГУ. 2001. №3. С.130-131
17. Шанкина С. В. Проект решения профессионально-дидактических проблем на этапе профессиональной подготовки специалистов спортивных бальных танцев системы непрерывного образования // Вестник ТГУ. 2011. №1. С.130-135
18. Четвергова А. А. Развитие компетенций тренера-преподавателя бальных танцев в сфере стимулирования творческой самореализации юных спортсменов // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2012. №14 (273). С.101-105
19. Удод В. М., Борисенкова Е. С. Развитие познавательной активности школьников на третьем уроке физической культуры средствами бального танца // Вестник ЧГПУ. 2013. №11. С.206-213

20. Головкин А.В. Развитие спортивных способностей на занятиях бальными танцами // Научно-методическая работа. 2011. С.24-25
21. Афанасьева О. В. Роль изобразительных источников в реконструкции бального танца XIX века // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. 2011. №1. С.38-40
22. Шанкина С. В. Социокультурные процессы развития системы непрерывной подготовки специалистов спортивных бальных танцев // Вестник ТГУ. 2008. №12. С.104-113
23. Алякринская М. А. Танец и идеология: фокстрот в советской культуре 1920-1930-х гг // Вестник СПбГУКИ. 2012. №3. С.24-30
24. Алякринская М. А. Тенденции развития массового танца 1950-х гг. : бальный танец // Вестник СПбГУКИ. 2014. №2 (19). С.135-142
25. Шанкина С. В. Особенности реализации дифференцированного подхода к послевузовскому образованию специалистов спортивных бальных танцев // Вестник ТГУ. 2008. №11. С.137-142
26. Чванова М. С., Шанкина С. В. Эффективность системы непрерывной профессиональной подготовки специалистов спортивных бальных танцев // Вестник ТГУ. 2011. №2. С.126-130
27. Шанкина С. В., Шанкин Ю. В. Особенности формирования содержания допрофессиональной подготовки будущих специалистов спортивных бальных танцев // Вестник ТГУ. 2008. №10. С.265-271
28. Смирнова Л. В., Исаев А. П., Ненашева А. В. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы и ее вегетативной регуляции у спортсменов-танцоров юношеского возраста // Человек. Спорт. Медицина. 2013. №2. С.21-27
29. Александрова В. А., Шиян В. В. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-танцоров // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №6 (112). С.12-17
30. Александрова В. А., Шиян В. В. Оценка интенсивности выполнения латиноамериканской соревновательной программы спортивных

бальных танцев по пульсовым показателям // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №5 (87). С.7-10

31. Чурашов А. Г. Формирование мотивации у детей старшего дошкольного возраста на занятиях бальной хореографией // Вестник ЧГПУ. 2014. №2. С.274-280

32. Бачинская Н. В., Федоряка А. В. Особенности планирования тренировочного процесса в соревновательном периоде для спортсменов 13-15 лет, занимающихся бальными спортивными танцами // ППМБПФВС. 2010. №2. С.13-17

33. Narskaya T. V. Social ballroom dancing in the culture of present-day Russia // Вестник ЧГАКИ. 2011. №1 (25). С.69-75.

34. Дегтярева Е. Ю. Популяризация бальных танцев и перспективы их дальнейшего развития // Вестник МГУКИ. 2012. №3 (47). С.115-119.

35. Шанкина С. В. Целостность системы непрерывной подготовки специалистов спортивных бальных танцев // Вестник МГУКИ. 2009. №2. С.83-88

36. 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 (20). С.91-97

37. Волхонская Г. П., Окунева А. Г. Танцевальный спорт России: история становления и развития // ОНВ. 2015. №1 (135). С.25-28

38. Бредихина Ю.П. Роль зрительного анализатора в координации двигательных действий у танцоров–бальников // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 2

39. Шанкина С. В., Шанкин Ю. В. Социально-образовательная политика развития системы непрерывной профессиональной подготовки специалистов спортивных бальных танцев // Социально-экономические явления и процессы. 2011. №1-2. С.390-395

40. Иванина Е. М. Влияние курса психической саморегуляции на предстартовые состояния спортсменов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2012. №1. С.115-125
41. Капилевич Л. В., Бредихина Ю. П. Координация парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев) // Бюллетень сибирской медицины. 2013. №2. С.204-210
42. Шанкина С. В. Непрерывная подготовка специалистов спортивных бальных танцев как научно-педагогическая проблема // Вестник ТГУ. 2007. №6. С.53-59
43. Юнусова Е. Б. Педагогические условия становления хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании ДОУ // Вестник ЧГПУ. 2011. №8. С.162-174
44. Патрикеева С. А. Бальный танец как важнейший аспект творческой активности детей младшего школьного возраста в самодеятельном хореографическом коллективе // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №2 (048). С.157-160
45. Кравчук Т. Н., Санжарова Н. Н., Голенкова Ю. В., Литовко Т. В. Воспитание двигательной-пластической выразительности на этапе специализированной базовой подготовки в художественной гимнастике // ППМБПФВС. 2010. №12. С.65-67
46. Эрлих В. В., Личагина С. А., Юмагуен В. Р., Густомясов А. А. Полифункциональная оценка психофизиологического потенциала и уровня здоровья юных спортсменов 13-18 лет // Человек. Спорт. Медицина. 2005. №4. С.124-126
47. Александрова В.А., Беляева И.М. Некоторые подходы к оценке питания высококвалифицированных танцоров // Вестник спортивной науки. 2014. №4. С.44-47
48. Омеляненко В. И. Экспресс-метод психологической подготовки спортсменов // ППМБПФВС. 2014. №6. С.37-41

49. Омеляненко В. И. Динамическая медитация в спортивных танцах // ППМБПФВС. 2014. №1. С.46-50
50. Ильченко Н. М. Поэтика образа танца в светской романтической повести // Вестник ННГУ. 2014. №2-2. С.175-178
51. Кочерин П.М. Реализация концептуального пространства для совершенствования мастерства в спортивных танцах // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №2 (19). С.50-53
52. Ронь И. Н. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения// Журнал. 2011. №19-1. С.32-36
53. Бредихина Ю. П., Капилевич Л. В. Взаимосвязь характеристик мышечной координации, равновесия и вегетососудистого баланса у танцоров // Бюллетень сибирской медицины. 2013. №6. С.12-16
54. Кравчук Т. М., Санжарова Н.М. Содержание и формы музыкально-ритмической подготовки будущих учителей физической культуры // ППМБПФВС. 2009. №12. С.103-105.
55. Зиновьева Т. С. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характеристика сущности // Вестник ТГУ. 2015. №12 (152). С.80-86
56. Дьяконова Л. Т. Танец как феномен культуры // Общество. Среда. Развитие (Terra Humana). 2011. №3. С.155-158
57. Эйдельман Л. Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009. №109. С.140-144
58. Патрикеева С. А. Сущность и специфика формирования творческой активности младших школьников в самодеятельных хореографических коллективах // Вестник ТГУ. 2013. №4 (120). С.294-299
59. Котенко Н. В. Особенности хореографической подготовки в спортивных танцах // Вестник спортивной науки. 2012. №2. С.63-66
60. Шилова А. С. Русский танец как искусство сценическое: от скоморошества до начала XX в // Вестн. Том. гос. ун-та. 2011. №342. С.94-97

61. Патрикеева С. А. Роль самодеятельного творчества в процессе формирования творческой активности младших школьников // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №1 (047). С.272-275
62. Зейналова О. Проблемы классификации танцев: ритм и идея пластики // Вестник КазГУКИ. 2010. №3. С.118-122
63. Воронин Р. Е. Философия танца как методологическая база теории и методики спортивного танца (техничко-эстетические виды спорта) // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2007. №32. С.255-260
64. Собянин Ф.И. Федор Иванович, Некрасов Андрей Сергеевич, Жаворонкова Ирина Анатольевна Методика развития координационных способностей дошкольников с элементами танцев // Вестник ТГУ. 2007. №6. С.59-62
65. Серова Л. Л. Личностные качества спортсмена // Ученые записки университета Лесгафта. 2006. №20. С.75-78
66. Марченко С.Е. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения// Журнал. 2010. №14. С.172-177
67. Эйдельман Л. Н. Технология формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №3 (85). С.187-190
68. Стрельченко А. А., Кравчук А. И. Модельные морфологические характеристики танцоров старших разрядов // ОНВ. 2009. №1 (75). С.173-178
69. Мочалов Д. В. Развитие творческой личности в самодеятельном хореографическом коллективе // Вестник Казанского технологического университета. 2012. №7. С.257-262
70. Бурнаев А. Г. Теоретические основы формирования жанров в хореографическом искусстве // Известия Самарского научного центра РАН. 2011. №2-3. С.723-726
71. Бурнаев А. Г. Теоретические основы формирования жанров в хореографическом искусстве // Известия Самарского научного центра РАН. 2011. №2-3. С.723-726