

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

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

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

**САБЫНИН АРТЕМ АЛЕКСЕЕВИЧ**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Совершенствование технических способностей детей 7-10 лет  
в танцевальном спорте**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)  
образовательной программы Спортивная тренировка

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

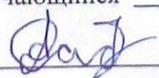
Заведующий кафедрой Логинов Д.В.

30.05.24   
(дата, подпись)

Руководитель  
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

28.05.24   
(дата, подпись)

Дата защиты 14.06.2024

Обучающийся Сабынин А.А.  
(фамилия, инициалы) 24.05.24  
  
(дата, подпись)

Оценка хорошо

Красноярск 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1 ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ .....	5
1.1. Физическая подготовка .....	5
1.2. Техническая подготовка .....	14
1.3. Психологическая подготовка .....	20
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1. Организация исследования .....	33
2.2. Методы исследования .....	33
ГЛАВА 3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	35
3.1. Анкетирование и анализ .....	35
3.2. Педагогическое наблюдение .....	39
3.3. Педагогический эксперимент .....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

Танец — это один из самых древних способов, который люди используют для выражения своих чувств и эмоций. А как форма общения танец появился в человеческом обществе намного раньше языка, он сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность. Язык танца сложился путем строгого отбора определенных движений, действий, выразительно передающих эмоции человека, его духовную и физическую красоту.

Танцевальный спорт относится к сложнокоординационным видам спорта, то есть к видам спортивной деятельности, где критерием оценки является уровень мастерства, с которым выполняется сложная моторная функция.

На данный момент в мире существует две основных Федерации: WDC (World Dance Council), Россию в данной федерации представляет РТС (Российский Танцевальный Союз) и WDSF (World Dance Sport Federation), Россию представляет ФТСАРР (Федерация Танцевального Спорта и Акробатического Рок-н-Ролла).

Тщательная техническая подготовка связана с современными высокими требованиями к техническим качествам исполнителя и его физической форме. Скорость, сложность, плотность движений требуют от исполнителя хорошо тренированного, воспитанного, эстетически привлекательного, сильного и выносливого тела.

Вышесказанное говорит о том, что проблема тщательной технической подготовки является актуальной для детей в танцевальном спорте.

Объект исследования - процесс технической подготовки начинающих спортсменов в танцевальном спорте.

Предмет исследования – совершенствование технических способностей детей-танцоров.

Цель исследования – разработать и проверить комплекс упражнений для совершенствования технических способностей детей 7-10 лет в танцевальном спорте.

Для достижения цели, поставленной в исследовательской работе, были определены следующие задачи исследования:

Сбор и анализ учебно-методической литературы по теме исследования.

Проведение анкетирования, анализ и описание результатов.

Проведение педагогического наблюдения.

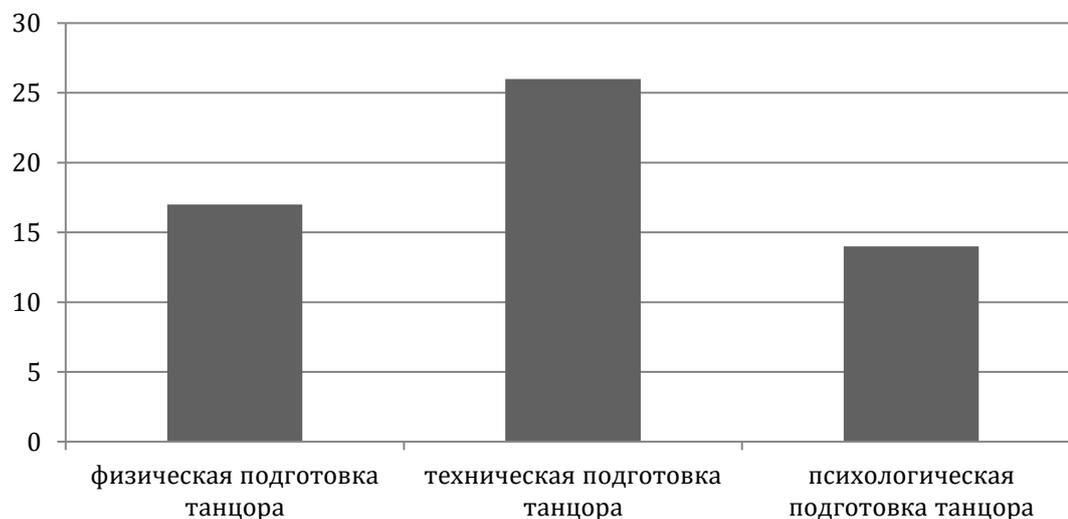
Организация педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования: мы предположили, что внедрение в тренировочный процесс комплекса упражнений позволит повысить уровень технических способностей детей 7-10 лет.

Научная новизна состоит в том, что впервые в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен разработанный нами комплекс упражнений, позволяющий повысить уровень технических способностей детей 7-10 лет.

## ГЛАВА 1. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Мы исследовали 56 литературных источников. Все литературные источники распределились по 3 разделам неравномерно (Рис. 1.).



*Рисунок 1*

Из рисунка 1 видно, что наибольшее количество литературы обнаружено по разделу “Физическая подготовка”. Это связано с тем, что физическая подготовка является первостепенным компонентом в подготовке танцора.

### **1.1 . Физическая подготовка танцоров**

Танец — это один из самых древних способов, который люди используют для выражения своих чувств и эмоций. А как форма общения танец появился в человеческом обществе намного раньше языка, он сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность. Язык танца сложился путем строгого отбора определенных движений, действий, выразительно передающих эмоции человека, его духовную и физическую красоту. [1]

Спортивные бальные танцы относятся к сложнокоординационным видам спорта, то есть к видам спортивной деятельности, где критерием оценки является уровень мастерства, с которым выполняется сложная моторная функция. [5] Усложнение композиций, темпа, ритма музыки, внедрение новых сложнокоординационных элементов – все это требует от занимающихся танцевальным спортом высокого уровня вестибулярной устойчивости. Большая часть конкурентных действий в танцевальном спорте является сложно структурированными. При передвижении по паркету параллельно или последовательно соединяются повороты, вращения корпуса, подъемы, спуски, наклоны, отдельные вращения рук и ног, т.е. движения, связанные с вестибулярной устойчивостью. Поэтому к функции вестибулярного анализатора спортсменов-танцоров предъявляются особые требования. [4]

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. Поэтому авторы и исследователи в области спортивных танцев однозначно относят спортивные бальные танцы к сложнокоординационным видам спорта. 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. В то же время в некоторых видах спорта большое значение имеет не только индивидуальные координационные способности спортсмена, но и умение работать в паре - фигурное катание, спортивные бальные танцы, синхронное плавание. С точки зрения биомеханики спортивный дуэт - это две субъективности с общим центром тяжести, которые для достижения гармонии должны двигаться как единое целое. Партнерам необходимо управлять движениями не только собственного тела, но и координировать свои движения с партнером. Поэтому развитие координационных способностей (КС) у танцоров

играет основополагающую роль для достижения положительного результата. [7; 34].

С 2005 года Федерация танцевального спорта России аккредитована при Министерстве спорта Российской Федерации. Требования к выполнению спортивных разрядов и званий в области танцевального спорта включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Переход бального танца из культурной среды в сферу спорта создал новую ситуацию, выраженную в необходимости научного обоснования процесса подготовки танцоров с позиций теории и методики спортивной тренировки. [37]

В теории и методике спортивной тренировки отмечается, что значение физической подготовки особенно велико на начальном этапе многолетней спортивной подготовки, когда закладывается база для развития всех компонентов спортивного мастерства, и решаются такие задачи физического воспитания, как укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и обучение технике движений. [36]

Чтобы стать успешным спортсменом, необходимо тренироваться не меньше, чем тренируются спортсмены олимпийских видов спорта. При этом нужно развивать дополнительные качества с помощью уроков балета, растяжки, ОФП, круговых тренировок, хореографии. Разработана и экспериментально обоснована методика развития координационных способностей у юных танцоров, основанная на средствах хореографии. Занимаясь классическим экзерсисом у юного спортсмена, формируется правильное положение тела, с связи с этим спортсмен учится держать осанку и чувствовать опору для правильного выполнения различных движений, в том числе и поворотов. Правильное положение тела это один из важных факторов в танцевальном спорте. В связи с этим, можно сказать, что хореографическая подготовка очень важна в тренировочном процессе юных спортсменов. [23]

Выполнение некоторых танцевальных шагов движений, а также удержание «основной стойки» в танцах стандартной программы требуют внимательного подхода к тренировочному процессу, подготовительному и соревновательному

периодам, показателям силы и силовой выносливости. Вследствие высоких требований к мышечным структурам танцоров возникает необходимость формирования «мышечного корсета». Отсутствие сильного «мышечного корсета» приводит к нарушению осанки, искривлению позвоночника при систематическом положении ребенка в неправильных позах. Указанные особенности мышечной системы на ранних стадиях развития требуют специального внимания при организации занятий физическими упражнениями с детьми. [17]

Общефизическая часть тренировок связана с постановкой дыхания и физической выносливостью. Правильное распределение дыхания при исполнении танцевальных движений позволяет танцору переносить длительные физические нагрузки, возникающие при исполнении танца, сохранять силы на протяжении всего соревнования, помогает достичь наилучших результатов, выиграть у соперников при прочих равных условиях. [14]

Кардиореспираторная система определяет работоспособность танцоров, ее состояние, поскольку соревновательная программа в танцевальном спорте имеет преимущественно аэробный характер и зависит от функционирования системы транспорта кислорода. [13]

Не подлежит сомнению тот факт, что развитием физических качеств целесообразно заниматься с ранних лет. Но, тем не менее, улучшить уровень своей физической подготовленности можно при корректно построенном тренировочном процессе. Такие значимые для спортсменов-танцоров физические качества, как сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость, – успешно развиваются посредством специальной физической подготовки. [14]

Соревновательная программа в спортивных бальных танцах бывает двух направлений: латиноамериканская и европейская. Каждая программа спортивных бальных танцев предъявляет серьезные требования к большому количеству параметров исполнения: темпу выполнения упражнений, сложности композиции, технической наполненности хореографии, использованию сложных взаимодействий с партнером. Соревновательная программа одного тура заключается в выполнении 5 танцев длительностью в среднем по 1 мин 30 с (с 20-

30 секундным перерывом между ними). Как правило, такая схема соревновательной программы присуща лишь финалам соревнований, которым, в зависимости от уровня спортивного состязания, предшествует большое количество отборочных туров. В связи с этим мы можем говорить, что для проявления максимального результата спортсмены спортивных бальных танцев должны обладать высоким уровнем специальной выносливости. [16]

Актуально стоит проблема разработки спортивных технологий и методик тренировки танцоров. Данным вопросам посвящены лишь единичные научные исследования. Постоянный мониторинг морфофункционального состояния организма и уровня физической подготовленности должен быть неотъемлемой частью спортивной тренировки детей. [8]

Конституциональный подход особенно важен при исследовании детского организма. Необходимость регулярного контроля за морфофункциональным состоянием организма и уровнем физической подготовленности в соответствии с возрастными нормами должно быть неотъемлемой частью физического воспитания и спортивной тренировки детей. Каждый конституциональный тип имеет свои специфические структурно-функциональные особенности, которые определяют состояние здоровья и функциональные резервы развивающегося организма. Изучение таких особенностей у детей имеет большое значение для проведения спортивной ориентации и отбора, а также рационального построения тренировочного процесса. Таким образом, изучение морфофункциональных особенностей и соматотипа детей, занимающихся различными видами спорта, является весьма актуальным. [11]

В структуре спортивной подготовки в спортивных танцах на этапе начальной подготовки следует различать следующие виды подготовки: физическую — общую и специальную, функционально-двигательную, техническую — музыкально-ритмическую, хореографическую и интеллектуальную, и тактическую. Данным видам подготовки соответствуют виды подготовленности: общая физическая, специальная физическая, функционально-двигательная, музыкально-ритмическая,

хореографическая и интеллектуальная техническая и тактическая подготовленность. [10]

Силовые способности позволяют качественно осваивать танцевальные программы в целом, расставлять акценты на сильную долю в танцевальных связках, так как переходы и различные смены ритмических рисунков неотъемлемая часть зрелищного танцевального номера. Тем самым, можно сказать о том, что уровень силовых способностей тесно связан с артистизмом. Развитие их в спортивной деятельности, помогает получить в конечном результате танцевальный номер, который у зрителей вызовет положительные эмоции и чувства, что позволит приблизить спортсмена танцора к успешному выступлению на соревнованиях и с большой вероятностью может помочь занять призовое место. специальная физическая подготовка всестороннее развитие организма танцоров-спортсменов укрепление опорно-связочного аппарата укрепление систем организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, усилению работы вегетативной и центральной нервной системы укрепление состояния здоровья и повышение уровня работоспособности повышение уровня развития физических качеств, необходимых для положительного результата освоения техники танцевальных движений и исполнения их в соответствии с требованиями помощь в решении задач, по приобретению необходимых для успешной тренировочной деятельности знаний, двигательных умений и навыков позволяет занимающимся достичь наибольшей эффективности выполняемых упражнений и противостоять утомлению 37 танцора к успешному выступлению на соревнованиях и с большой вероятностью может помочь занять призовое место. Регулярное выполнение силовых упражнений способствует хорошему кровообращению, увеличивает энергетический запас и улучшает межмышечную координации, что позволяет в полной мере использовать мышечную силу в танцевальной деятельности. Более 80% выполняемых заданий в тренировочном процессе это упражнения изометрического характера - кратковременное максимальное напряжение. Они эффективны для развития абсолютной силы. Выносливость позволяет выполнять заданную работу на протяжении длительного времени, помогает легче переносить стадию утомления.

Также, она способствует быстрому восстановлению энергетических ресурсов, после значительных нагрузок. Специальная выносливость позволяет эффективно выполнять работу, носящую специфический характер и преодолевать утомление в условиях соревновательной деятельности в танцевальном спорте. Выносливость необходима танцору, чтобы воспроизводить танцевальный номер от захода к заходу, без потери техники движений. Развитие данного качества позволяет спортсмену осваивать все новые и более сложные танцевальные «связки», номера. Гибкость и подвижность в суставах позволяет выполнять танцевальные движения с большой амплитудой, что является очень важным составляющим в танцевально-спортивной деятельности. Систематично развивая данное физическое качество, мышечные волокна подвергаются наименьшему напряжению, что также позволяет танцору в полной мере дать волю фантазии в танце. Выполнение упражнений на пластику движений и гибкость после заданий на развитие силовых способностей позволяет снять мышечное напряжение и уменьшить болевые ощущения в мышцах. Также, спортсмен с большей подвижностью в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах минимально подвержен получению различных травм и танцевальные фигуры выполняются с правильной постановкой спины, то есть с хорошей осанкой. В тренировочном процессе более 20% времени, отводится на развитие быстроты. В танцевальном спорте необходимо развивать быстроту реакции, для того чтобы успевать реагировать на ситуационные изменения в процессе выполнения шагов, перемещений, поддержек поскольку характер движений, частота и танцевальный рисунок постоянно претерпевает изменения. Быстрота способствует мгновенному осознанию продемонстрированных танцевальных движений и способности к моментальному запоминанию танцевальных «связок», этюдов в процессе тренировочной деятельности. Таким образом, для освоения сложных соревновательных программ спортсменам, занимающимся спортивными танцами необходима специальная физическая подготовка, включающая в себя различные параметры двигательных действий с анализом технических действий соревновательных программ. [26]

Для адекватного функционирования организма необходим оптимальный уровень физической активности. В нашей стране недостаток двигательной активности характерен для людей занятых в сфере умственного труда, к ним относятся школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба. В образовательных учреждениях недостаточный объем физических нагрузок является фактором, снижающим физическое здоровье учащихся. 30 августа 2010 года Минобрнауки России были внесены изменения в федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений. «На преподавание учебного предмета «Физическая культура» рекомендуется отводить дополнительный третий час из (национально-регионального) компонента». Третий час физической культуры должен быть направлен на «увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В связи с введением третьего часа физической культуры, образовательные учреждения столкнулись с проблемой незаинтересованности учащихся в уроке, что и приводит к поиску новых путей увеличения двигательной активности на уроке физической культуры. Таким образом 30 августа 2016 года на масштабном родительском собрании в Санкт-Петербурге министр образования и науки РФ Васильева О.Ю. предложила в качестве третьего часа физической культуры ввести ритмику или спортивные танцы. Одним из интересных и перспективных направлений физического и психического развития детей являются спортивные бальные танцы. Особую актуальность представляют собой исследования влияния бальных танцев на организм учащегося среднего звена общеобразовательной школы. Термин «бальные танцы» относится к парным бытовым светским танцам, возникшим в средневековой Европе. Бальные танцы во все времена считались элитарными, предназначались для знати и исполнялись на балах. На формирование бальных танцев влияли такие направления в искусстве как — возрождение, просвещение, классицизм, романтизм. В XX веке огромное влияние на бальный танец оказала африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура. С начала XX века по бальным танцам стали проводить конкурсы, выявляющие

лучшие танцевальные пары. С 1930 года бальный танец приобретает привычный для нас вид, число конкурсных бальных танцев увеличилось за счет того, что к ним добавилось пять латиноамериканских танцев самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв. Сформировались три программы: европейская (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, быстрый фокстрот - или квикстеп), латиноамериканская программа и двоеборье - так называемая «десятка», куда входят все десять танцев [3]. «Бальные танцы являются спортивной тренировкой, и, конечно же, с их помощью можно совершенствовать физическую подготовку в целом. На самом деле спортивно-бальный танец помогает решить массу проблем — как физических, так и психологических». В первую очередь бальный танец разнообразит урок физической культуры, это новый подход к рассмотрению двигательной активности. Данные тренировки 58 укрепляют основные группы мышц, способствуют увеличению выносливости, позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему, оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания. Бальные танцы способствуют профилактики плоскостопия и искривлений позвоночника, а также повышают тонус коры головного мозга, создают положительные эмоции, чем способствуют укреплению психического здоровья. Спортивные танцы - это сложно координационный вид спорта, развивает такие качества как физическая сила, гибкость и координация, выносливость - каждый танец необходимо исполнять на протяжении 1.5 - 2.15 минуты. Было проведено исследование, которое показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцовщиков, которые исполняют один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов и бегунов на средние дистанции за то же время. Бальные танцы развивают такие качества, как дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт — командный вид спорта. В качестве команды выступает одна пара. Тем самым танцы помогут найти новых друзей, расширить круг общения, а также способствуют социализации личности, и формированию межличностных отношений в классе. Бальные танцы - это один из видов двигательной активности. Помимо физической нагрузки, спортивные бальные танцы способствуют развитию

всесторонне развитой личности, помогают индивидуальности совершенствоваться, улучшать личностные качества через общение с соперниками, партнером или одноклассниками. Особенностью спортивных бальных танцев, отличающей их от других видов спорта, является отсутствие противопоказаний по здоровью на начальном этапе обучения, что делает спортивные бальные танцы массовым видом спорта, которым можно заниматься всем детям. Танцы - это веселое времяпрепровождение, которое улучшает настроение, повышает самооценку и способствует налаживанию общей атмосферы в классе. [27]

Танцевальный спорт – очень молодой вид спорта. Его развитие началось в 1997 году, когда Международный Олимпийский комитет (МОК) объявил о признании Международной федерации танцевального спорта (IDSF) полноправным членом МОК, пополнив большой список неолимпийских видов спорта еще одним – танцевальным спортом. [30]

## **1.2. Техническая подготовка танцоров**

В танцевальном спорте проводятся соревнования по двум программам: Европейской и Латиноамериканской. В соответствии с правилами соревнований, начиная с возрастной категории «Юниоры-1» и по достижению класса «С», танцорам разрешается принимать участие, как в двоеборье, так и исключительно в одной программе. Именно в таком возрасте многие спортсмены принимают решение углубиться только в одну программу, при выполнении которой возникают специфические травмы и заболевания. Разница в технике исполнения программ заключается в постановке в пару, динамике работы спины, корпусных линиях, технике работы стоп и коленей, амплитуде движения. Особенностью техники Европейской программы является неизменная постановка в пару с осуществлением контакта между правыми сторонами партнеров. Для партнерш специфична большая амплитуда верхней части корпуса (от диафрагмы и выше). Важной особенностью является некоторое смещение центра тяжести обоих партнеров над плюсневыми костями ступней для поддержания неподвижного соединения между

партнерами и баланса. Во всех вращательных фигурах пара должна сохранять общий центр тяжести точно между партнерами. На протяжении всех танцев программы положение рук партнеров статично. Для техники латиноамериканской программы характерны динамические нагрузки и высокая подвижность в области спины, тазобедренного сустава, плечевого сустава, сложнокоординированная работа рук, большое количество вращательных фигур (исполняемых как в паре, так и по одному). Также в латиноамериканской программе преобладают фигуры, которые исполняются на некотором расстоянии между партнерами. [38]

**Этапы подготовки в танцевальном спорте**

Этапы подготовки	Возраст	Танцевальная категория	Классы мастерства (разрешенный высший спортивный разряд)
Начальная подготовка	6 – 9 лет	Дети-1	Е, Д (3 взр. разряд)
Предварительная базовая подготовка	10 – 11 лет	Дети-2	Е, Д, С (2 взр. разряд)
Специализированная базовая подготовка	12 – 13 лет	Юниоры-1	Е, Д, С, В (1 взр. разряд)
Подготовка к высшим спортивным достижениям	14 – 15 лет	Юниоры-2	Е, Д, С, В, А (кмс)
	16 – 18 лет	Молодежь	Е, Д, С, В, А, S (мс)
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	19 лет и старше	Взрослые	Е, Д, С, В, А, S, М (мсмк)
Сохранение высшего спортивного мастерства	19 лет и старше	Взрослые	Е, Д, С, В, А, S, М (мсмк)
Постепенное снижение уровня мастерства. Уход из спорта высших достижений			

*Рисунок 2*

В последние годы при подготовке спортсменов в коллективах спортивного бального танца стали уделять больше внимания специальной хореографической подготовке: проводятся занятия по ритмике, детскому танцу, танцевальной гимнастике, современному танцу, классическому танцу. Это связано с современными высокими требованиями к техническим качествам исполнителя и его физической форме. Скорость, сложность, плотность движений требуют от исполнителя хорошо тренированного, воспитанного, эстетически привлекательного, сильного и выносливого тела. Часто используются движения,

требующие хорошего танцевального шага, растяжки, гибкости и даже выворотности. Школа классического танца располагает арсеналом приемов и технических средств, которые помогают развивать профессиональные данные, координацию, совершенствовать исполнительскую технику, музыкальность, выразительность. Хореографическая подготовка является основой формирования индивидуального стиля танцевальных пар. [6;9].

В практике танцевального спорта, как отмечает А.А.Коваленко, чаще всего обучение и тренировка ведутся методом многократного повторения конкретных композиций, т.е. фактически соревновательных упражнений, что снижает качество их освоения. В дополнении к этому, следует указать и то, что целый ряд авторов считает необходимым применение средств хореографии в качестве неотъемлемой части подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта. [32]

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. [9]

Поговорка “это нам нужно как воздух” выражает особую потребность организма в воздухе. Еще древнегреческий философ Анаксимен считал воздух

условием и первопричиной жизни. Хотя представление о воздухе как единственном условии существования всего живого и наивно, но оно отражает понимание огромного значения воздуха для организма. В организме нет запасов кислорода и поэтому кислород должен равномерно поступать через органы дыхания. Органы дыхания - это воздушные ворота в организме. Воспитание правильного дыхания в хореографии в хореографическом искусстве является залогом успеха в достижении высоких результатов это является одной из важных проблем спортивной бальной хореографии. Любая физическая работа увеличивает глубину и частоту дыхания. Спортивный бальный танец особенно требует больших затрат энергии и неорганизованное дыхание часто становится большой помехой для исполнителя. Занятия дыхательной гимнастикой дают возможность выработать специальные приемы дыхания, помогающие спортсмену легко переносить большую физическую нагрузку и быстро приводить в норму дыхание и деятельность сердца. У хорошо тренированных спортсменов, имеющих двигательно-танцевальные и дыхательные навыки, организм легче приспосабливается к усиленной работе, чем у мало тренированных не владеющих дыханием. У опытных танцоров увеличение нагрузки вызывают углубление дыхания за счет чего увеличивается легочная вентиляция. У нетренированных это за счёт учащение дыхания но при этом поступление кислорода в кровь у них увеличивается не намного больше. Частота дыхания приводит лишь к частичному заполнению легких воздухом (поверхностное дыхание). В таком случае может появиться одышка, скованность в теле, разбросанность внимания, чувство стеснения в груди, теряется внутренний ритм. На турнирах опытным парам приходится неоднократно выходить на паркет, что очень непросто, потому что зачастую турнир по спортивному бальному танцу длится по 8-9 часов, сказывается усталость не только физическая, но и психологическая. В финале же разворачивается борьба за места, танцоры исполняют все танцы подряд. Для отдыха им даётся лишь небольшая пауза, которые судейство выставляют оценки часто приходится наблюдать, как финалисты, после исполнения очередного танца, не могут успокоить дыхание они забывают о том, что дыхание нельзя длительно задерживать. Необходимо при

любых движениях, при любых напряжениях мышц, как бы это не было трудно. Тренеру необходимо помнить, чтоб просчеты в развитии правильного дыхания его учеников могут происходить по следующим причинам: неумело оставляют и проводят занятия, спортсмен и занимается и занимается разрешение врача тренер не соблюдает индивидуальный подход к ученику, воздух в тренировочном помещении недостаточна кондиционируется. Особое внимание надо уделять умению танцоров усилием воли преодолевать наивысшую степень утомления, так называемую мертвую точку после нее появляется как бы Второе дыхание, позволяющая в период наибольшего физического утомления сохранять работоспособность организма. Барьер наивысшего утомления, танцор может преодолеть дальнейшее высокое мышечное и нервное напряжение. Тренеру нужно проводить занятия в таком темпе, чтобы первое дыхание было хорошо поставлено и отработано для главного перехода к работе над вторым дыханием.

Итак, воспитание правильного дыхания у танцоров спортивного бального танца является одной из главных задач на тренировках. Для усвоения и закрепления навыков правильного дыхания, требуется неустанное наблюдение тренера над своими учениками. Отношение тренера к этой проблеме не должно быть поверхностным.[19]

Схема выступления в европейской программе:

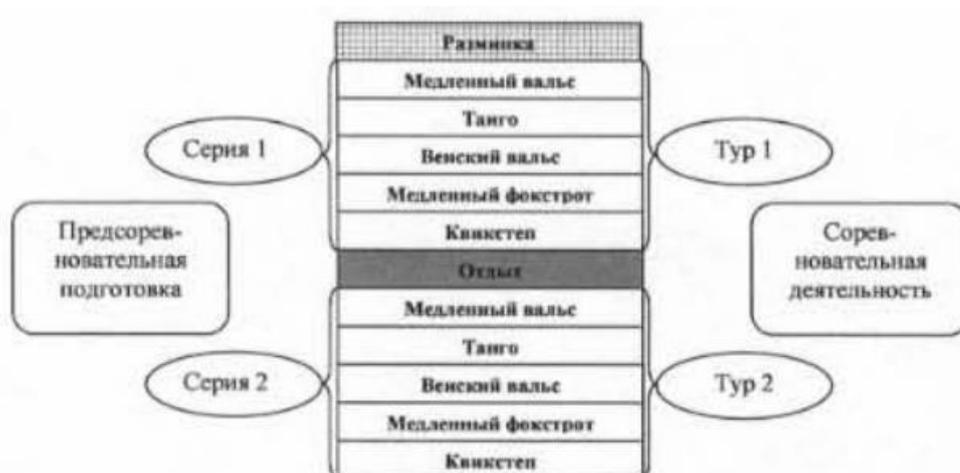


Рисунок 3

Музыка – основа хореографического произведения. Хореографическая лексика

сочиняется балетмейстером, а затем, воплощается исполнителем, опираясь на такие понятия музыки как: размер, такт, предложение, фраза, период, мотив, пульсация, акценты, динамика. Вопрос музыкальности исполнения актуален как для педагогов, членов конкурсных жюри, судейской коллегии танцевального спорта так и для танцоров бального танца. Воспитывая танцоров, занимаясь собственным развитием, исполнители танцев европейской и латиноамериканской программ совершенствуют свое мастерство, находя все новые детали, нюансы, мелкие единичные действия. Точное понимание соотношения музыкальных длительностей и танцевальных движений, передача эмоции, настроения, образа, отображающего музыку – путь к совершенствованию мастерства, которое будет высоко оценено зрителями, членами жюри, судьями танцевального спорта. Согласно правилам вида спорта «Танцевальный спорт», критерии оценки мастерства исполнителей состоят из 4-х компонентов по европейской программе и 4-х компонентов латиноамериканской программы: техника исполнения; музыкальность движения; партнерство; хореография и презентация. Для достижения музыкального исполнения движений, качественного партнерского взаимодействия, выполнения хореографии различных уровней сложности, танцоры используют технику движения. Поэтому говоря о музыкальности, партнерстве, хореографии и презентации, мы подразумеваем, какими техническими действиями танцоры должны владеть, и собственно эти действия ценны и оцениваемы. Но здесь необходимо понимать, что техника ради техники не нужна. Она обретает ценность лишь при достижении исполнителями хорошего исполнительского уровня музыкальности, партнерства, хореографии и презентации. Компонент «музыкальность движения» имеет три подкомпонента дисциплин европейской и латиноамериканской программ:

- счет (тайминг);
- интерпретация его длительности;
- ритм – соответствие ритмическим акцентам музыки;
- музыкальная структура – фраза, мелодия, тема, пауза, интенсивность.

Таким образом, любому техническому действию-движению музыкальное сопровождение диктует темп, музыкальный размер, ритмические акценты, фразировку, характер и динамику. [39]

В спортивных бальных танцах господствует искусство движений, которые имеют свои глубоко различные законы технического исполнения, опирающиеся на сильные культурные традиции, историю. В танцевальном спорте техника – это прежде всего средство художественного выражения, где важна эстетическая составляющая технических элементов и отражение характерного образа. При этом, как правильно замечает Н.Г. Озолин, овладение техникой связано с совершенствованием способности спортсменов-танцоров координировать свои движения, с развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности движений и четкостью в действиях. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств. [40]

### **1.3. Психологическая подготовка танцоров**

Следует начать с того, что испокон веков люди стремились к чему-то прекрасному, к искусству. Именно так они могли самовыражаться и расслабляться. В далекие времена люди проводили различные танцевальные обряды под музыку (после удачной охоты они благодарили Богов) или же торжества (свадьбы или рождение ребенка) и проч. Таким образом они выражали радость и благодарность. Далее, спустя многие века, когда люди были уже грамотны и цивилизованны, они устраивали многочисленные балы, где собирались самые образованные богатые и влиятельные господа того времени. Пышные балы были неотъемлемой частью их жизни, поскольку там они заводили не только новые знакомства, но и набирались новых манер. Учились быть не только галантными и обходительными с дамами, но и не раз доказывали свою честь с господами. Так уже в то время закладывались высоконравственные аспекты формирования личности. В наши дни нет такого количества балов, да и не так они пышны и посещать их может любой желающий, тем не менее по сей день люди испытывают острую необходимость в хорошем

настроении и приятном обществе. К тому же танцы это не так легко как кажется на первый взгляд, поэтому чтобы быть на должном уровне, нужно обязательно тренироваться и держать свое тело в хорошей физической форме. Чуть выше мы говорили о балах, а такие мероприятия посещают как правило уже взрослые состоявшиеся люди. Их интерес в этом обусловлен зачастую в потребности нравственного развития, реализацией самовыражения, поддержкой физического состояния здоровья и просто приятным общением в социуме. Но если мы будем говорить про детей, то тут будет действовать уже совсем другой подход. [29]

Движение – это жизнь. Потребность в движении является основным звеном в жизни каждого человека, для правильного развития и формирования организма. На протяжении всего периода жизни человека происходит развитие и укрепление не только мышечной массы, но и психофизических аспектов. Особенно важно начинать уделять этому внимание с ранних лет жизни. Своевременному формированию детского организма, развитию личности, правильному формированию психологических аспектов человека способствуют систематические занятия танцами. Всем известно, что дети раннего возраста любят танцевать. Мир детства – это бесконечное движение. Как цветок не может без воды, дети не могут без движения. В танце они удовлетворяют свою потребность в движении, вкушают радость жизни, красоту окружающего мира, а также расходуют свою чрезмерную детскую энергию. По мнению врача – педагога Е. А. Аркина: «Интеллект, чувства и эмоции возбуждаются к жизни движениями». Через танец дети не только раскрывают свое настроение, показывают чувство ритма, но и закладывается музыкальный вкус. Через пластику движений дети могут выразить свое настроение и мироощущение. Эмоциональная насыщенность занятий является неотъемлемой частью при обучении детей движениям – именно это включает в себя бальный танец. В наше время бальный танец стал наиболее актуален среди детей возраста от 3-х до 6-ти лет. Так как на этом этапе жизни человека активно развиваются двигательные навыки, совершенствуется понимание речи, что помогает воспитать не только двигательные способности, но и коммуникативные качества; стоит обратить особое внимание на обучение освоению движений именно

в этот возрастной период. Как сказала психолог Лариса Суркова в своей работе «Интенсивное воспитание»: «В этом (3-4 года) возрасте очень высока потребность в движении, и развитие крупной моторики выходит на первый план. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают вырабатываться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость». Именно поэтому, прежде чем приступать к обучению детей непосредственно бальным танцам, очень важно не только заинтересовать и увлечь ребёнка, но и подготовить его как физически, так и психологически. Если говорить о психологической подготовке своего раннего чада, то, прежде всего, этим должны заниматься самые близкие и любящие его люди – его родители. Мотивация, то о чем я говорю каждому родителю, который приводит ко мне своего малыша. Ежедневный разговор, ежеминутное внушение своему будущему танцору, о причинах и целях обучения, «настройка» ребенка на занятия является главным аспектом в рабочем процессе. Это касается не только бального танца, но и других спортивных и культурных секций, который будет посещать ребенок. «Мотивирование обучающихся на познание это - прежде всего разговор о пробуждении их желания узнать, открыть тайны мироздания, заинтересоваться законами устройства мира» [28]. Например, Н.В, Рубштейн (писательница) рассматривает спортивный танец как один из самых элитарных и почетных, красивых и сложных, развивающих гармонично все группы мышц и мозг, реакцию и музыкальность, пластичность и самоконтроль. [35]

Бальный танец является уникальнейшим средством духовно-эстетического воспитания, развития социально активной, творческой личности. Среди множества форм художественно-эстетического воспитания подрастающего поколения бальный танец занимает особое место. Обучение бальным танцам не только развивает понимание прекрасного, но и учит создавать это прекрасное, развивается образное мышление и фантазия школьника, способствует гармоничному пластическому развитию. Бальные танцы позволяют раскрыть индивидуальность каждого участника хореографического коллектива, пробуждать активное начало в исполнительском искусстве и формировать социально-активную позицию. Занятия

бальными танцами развивают дисциплинированность, трудолюбие и терпение, чувство ответственности, аккуратность в исполнении движений, опрятность в жизни. [2]

Опираясь на запросы постиндустриального общества, система образования ориентирована сегодня на воспитание свободной, активной, творческой, ответственной и толерантной личности. Общеизвестно, что решающим периодом в формировании человека является подростковый возраст, для которого характерны интенсивное физическое, интеллектуальное и эмоционально-чувственное развитие, и, что особенно важно, дифференциация интересов на фоне становления системы жизненных ценностей. В связи с этим, педагогическая наука и практика озабочены расширением воспитательных возможностей системы основного и дополнительного образования, создающей для этого оптимальные условия. Следует отметить, что большим, но недостаточно используемым педагогическим потенциалом обладают спортивные бальные танцы. Педагогический потенциал спортивных бальных танцев заключается в их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и социально-психологическое развитие подрастающего поколения, на его адаптацию, социализацию, самореализацию и инкультурацию. Специфика спортивных бальных танцев проявляется не только в интеграции спортивной, культурной, эстетической и художественной деятельности как сочетании элементов спорта и искусства, но и в комплексном подходе к воспитанию личности и формированию творческой культурной среды, что помогает устранить традиционный приоритет ценностей физического развития над духовным становлением человека в процессе спортивной деятельности. Танцы способствуют развитию пластики и красоты движений, развивают индивидуальные способности подростков, формируют адекватную самооценку, помогают обрести уверенность в собственных силах, дают толчок к постоянному саморазвитию и самосовершенствованию, а также закладывают поведенческие основы межличностного взаимодействия. Следует отметить, что именно гармоничность взаимодействия партнеров, обусловленная степенью развития каждой личности, составляющей дуэт, в конечном итоге

определяет неповторимость созданного парой творческого эмоционально-чувственного танцевального образа. [31]

В настоящее время танцевальный спорт – это как образ жизни человека, он однозначно рассчитан на очень долгую и упорную работу танцоров над своим телом, его физической составляющей. Танцевальный спорт – это не только поездки, выступления, победы и награды, радостные моменты, не только счастье в глазах родителей, родственников и самих детей. Мало кто знает какое количество проходит бессонных ночей, сколько проливается слез, крови и пота, как часто человек разочаровывается в себе, и на основе всего прочего теряет мотивацию к дальнейшим занятиям и цель в жизни, не понимая, как жить дальше и для чего все это было пройдено и столько времени и сил потрачено. Именно поэтому, на данный момент вопрос потери мотивации к занятиям танцевальным и, не только, спортом должен стоять на самом первом месте как у тренеров, так и у родителей. Проблема прослеживается в том, что заинтересованность детей в тяжелой и упорной работе, а также отработке тех или иных элементов очень часто и быстро пропадает, вследствие чего тренер должен применять свои умения и навыки в том, чтобы мотивировать ребенка. Кроме того определенного рода упражнения, которые с главной точки зрения тренера несут определенную пользу для получения хорошего результата спортсменом, не всегда интересны ребенку и вследствие чего интерес к тренировкам у него падает. Одна из главных задач тренера – это обеспечить мотивацию тренировочного процесса, провести определенного рода психолого-педагогическую работу с детьми, направленную на формирование мотивации к занятиям спортом. Мотивация – это очень важный процесс побуждения ребенка к деятельности для достижения определенных целей. Также мотивацию можно определить, как важную структуру, систему целесообразных мотивов деятельности и поведения человека. [12]

Гендерная дифференциация и предрасположенность человека к проявлению тех или иных видов физической и психической активности напрямую связаны с гендерной психологией. [1] Широко известно, что определенные виды спорта характеризуются как наиболее «предпочтительные» для женщин и мужчин.

Например, виды спорта, репрезентирующие образы, относящиеся к стереотипам маскулинности и феминности. Однако, существует ряд видов спорта со смешанным гендерным составом спортсменов. К таковым можно отнести фигурное катание, танцы на льду, акробатический рок-н-ролл, бальные танцы и др. [1] Одной из важных проблем, связанных с гендерной дифференциацией субъекта, является его роль в социальной адаптации личности. По данным ряда социологических исследований, проведенных среди студенческой молодежи, спорт оказал значительное влияние на представление об общественной жизни спортсменов. В связи с этим приоритетным становится направление целостного педагогического процесса на развитие спортивной культуры учащихся, в том числе средствами танцевального спорта, как вида спортивной деятельности, способствующей формированию моделей поведения и социального общения. Роли двух партнеров в паре нельзя классифицировать как «главная» и «побочная», они вносят общий, эквивалентный вклад при исполнении танца как с точки зрения биомеханики, так и с точки зрения психологии, где наиболее ярко проявляются межличностные и гендерные отношения, которые находят свое выражения в ролях «ведущий» и «ведомый». Партнер является главным в танце, и на паркете он выполняет много функций, но все их можно объединить термином «ведение» или «акция». Основной задачей партнерши служит «следование» за партнером или «реакция». На соревнованиях по танцевальному спорту, одновременно на паркет приглашаются несколько пар. Каждая пара стремится четко и правильно исполнять свою вариацию, и при этом избежать столкновения с соперниками. Подобные ситуации предъявляют особые требования к действиям ответственного лица в паре – партнера. От партнера зависит безопасность пары, расположение пары на площадке, то есть процесс исполнения танца является социальным взаимодействием и сотрудничеством с другими людьми. Управление в паре осуществляется путем ведения и взаимодействия, что напрямую оказывает влияние на качество танца. С помощью ведения партнер меняет направления движения партнерши, а взаимодействие увеличивает функциональные возможности в паре. И несмотря на то, что эти действия очень похожи, смысл, вкладываемый в них, различается. При

ведении партнер указывает партнерше направление дальнейшего перемещения, но при этом она двигается самостоятельно. В случае если партнер считает необходимым, чтобы партнерша выполнила танцевальную фигуру с ускоренным ритмом и изменила направление своего движения, применяется взаимодействие.

[5] Ведение и взаимодействие реализуются посредством контакта в паре, инерциального движения тел, а также через чувство давления и натяжения в руках, призванные сохранять индивидуальный и центральный баланс в паре. Кроме того, взаимодействие в паре происходит на уровне эмоций посредством жестикуляции, мимики и установления зрительного контакта. Эти качества также постепенно развиваются в процессе регулярных тренировок и соревновательной деятельности танцоров. С целью более детального понимания того, каким образом подобные виды физического и психического взаимодействия в танцевальном спорте могут оказывать влияние на танцора, необходимо привести некоторые аспекты психического формирования постоянного образа. [15]

Танцевальный спорт является дисциплиной, где роль родительской поддержки на этапе становления юных спортсменов неопределима. Наряду с психологической поддержкой важна их помощь в подготовке к тренировочному процессу, а также к соревнованиям. Процесс коммуникации тренеров с родителями зачастую сопряжен с конфликтными ситуациями. Это, в свою очередь, негативно отражается на подготовке спортсменов. Результативность спортивной деятельности напрямую зависит от качества коммуникационного процесса всех ее участников, как в учебно-тренировочном, так и соревновательном процессах. Наряду с межличностным общением спортсменов, необходимого для группового взаимодействия и распределения функций, с целью организации их совместных действий существуют и другие коммуникативные каналы, зачастую не менее важны. В спортивных танцах достижение высоких результатов очень часто достигается при условии начала занятий в раннем возрасте. Ранняя специализация детей в этом виде спорта (5-6 лет) с одной стороны и необходимость закладывания базы для развития всех компонентов спортивного мастерства, с другой стороны, обуславливают тщательный подбор средств и методов спортивной тренировки

детей этого возраста. В существующих условиях сопровождение юного спортсмена в надлежащем психофизиологическом состоянии за пределами тренировочного зала, подготовка к занятиям, сборам и соревнованиям полностью ложится на плечи родителей. К неполному числу аспектов, требующих родительского внимания, относятся: психологическое состояние и настроение ребёнка, ведение турнирной книжки, затраты времени и материальных средств, подбор костюма и поддержанием внешнего вида, контроль за распорядком дня, посещение соревнований. Необходимость совмещения тренировок с учёбой, накладывает дополнительные заботы, связанные с поддержанием успеваемости ребёнка. В этих условиях постоянный контакт родителей с тренерским составом, а также с родителями танцевальной пары неизбежен. Часто встречаются случаи, когда родители не могут сдержать свои претензии и обиды, что зачастую приводит к конфликтным ситуациям. Опыт показывает, что многие яркие спортсмены и очень талантливые дети перестают заниматься по причине эмоционального выгорания. Желая видеть только победы с участием своих детей, родители не всегда могут смириться с первыми серьёзными поражениями и прекращают занятия.

Еще одна проблема связана с тем, что самый активный возраст, когда родители участвуют в спортивной жизни детей, – от четырех до десяти лет. По мнению заслуженного тренера РФ Алексея Литвинова, гораздо важнее, чтобы родители принимали участие в жизни танцоров в возрасте от 13 до 17 лет, когда появляются первые значимые достижения. По факту же в этот период число родителей, уделяющих пристальное внимание спортивной жизни детей, снижается в несколько раз. Для родителей важно понимать, что спортивная жизнь ребёнка очень длинная, и психологические силы стоит распределить так, чтобы их хватило на всю карьеру. Сами молодые спортсмены не всегда способны адекватно оценивать сложности, с которыми им придётся столкнуться, поэтому выстраивание образа своего будущего в профессиональном спорте также должно осуществляться при непосредственном участии родителей. [18]

Особенность достижения результата в бальных танцах заключается в том, что техника исполнения находится в большой зависимости от психического

состояния танцевальной пары. Эмоции и состояния неразрывно связаны в танцевальном спорте специфика спортивных бальных танцев и особенности соревновательной деятельности пар, дают нам возможность говорить о ситуативной эмоциональной устойчивости как о факторе, обеспечивающим Надёжность и эффективность действий танцора. Для конкурсного выступления необходимо обеспечение подготовки спортсмена, в том числе и психологическое. В спортивных танцах эффективность деятельности непосредственно зависит и от уровня развития сенсомоторных и психических качеств, таких как развитое переключение внимания, хорошая двигательная память, сформированный социальный интеллект, оперативное мышление и т.д. Для развития внимания, мышечно-двигательной чувствительности и т.п. в тренировочном процессе танцоров используется различное оборудование и тренажеры, регистрирующее различные параметры – время, пространство, характер движения, усилия и т.д. Кроме того, спортивные танцы являются парным видом спорта. Взаимодействие в них происходит в виде взаимодействия (сотрудничества) [6], согласование требуется не только в моторике танца, но и в психологии партнера и партнерши. Четкость распределения функций и обязанностей танцоров в тренировочной и соревновательной деятельности определяет степень согласованности и сплоченности пары. В танцевальном спорте отношения между партнерами воплощаются в понятии диада – это, когда каждый отказывается от самоконтроля и доверяет контроль другому участнику пары. Все социально-психологические проблемы или же преимущества конкретной танцевальной пары непосредственно влияют на итоговый результат в соревнованиях. Если между партнерами достигнуто взаимопонимание, доверие и способность оперативно решать или избегать острых ситуаций, то с большой вероятностью у такой пары будет прослеживаться положительная динамика спортивного результата. Танцоры должны обладать высоким уровнем развития эмоциональной выносливости, способности сохранять отчетливое восприятие различных компонентов движения при высоких эмоциональных и физических нагрузках. Для развития психических процессов и функций танцоров используют выполнение различных упражнений

(физических, психологических и др.) на фоне утомления, эмоционального возбуждения, в условиях дефицита времени и ограничения пространства, максимальных физических усилий, в условиях моделирования спортивной деятельности. Как любая спортивная деятельность, танцевальный спорт имеет свои объективные и субъективные условия. Объективные условия определяются особенностями тренировочного процесса. Их несколько. Во-первых, это большое количество видов и типов занятий у спортсменов. Существуют групповые, индивидуальные и самостоятельные тренировки, на которых могут выполняться упражнения на развитие физических качеств, отработку техники выполнения танцевальных фигур, развитие взаимопонимания с партнером, а также хореографическая и артистическая подготовка. Во-вторых, окружающая обстановка учебно-тренировочного процесса и соревнований. Они совершенно не похожи и определяются размерами площадки, количеством пар в заходе, наличием близких и родных в зрительном зале, присутствием судей, сценическим образом партнеров и партнерш (костюмы, прически и макияж), музыкальным сопровождением, наличие сильных/слабых соперников и другим. При этом каждое соревнование, а иногда и каждый заход, имеет свой неповторимый ряд особенностей внешней среды. Значительное влияние на успешность выступлений на соревнованиях оказывают личностные характеристики танцоров, определяемые спортивной квалификацией, стажем занятий, оценкой условий соревновательной деятельности, пред стартовыми состояниями – субъективные условия. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера танцора, компонентом спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности, отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Считается, что способность спортсменов-танцоров к саморегуляции на

непроизвольном и произвольном уровнях перед выходом на паркет – залог высокого результата.[21]

Личностные качества спортсменов-танцоров – решительность, смелость, ответственность, уверенность в себе, в партнере, тренере, дисциплинированность, стремление к успеху. Безусловно, для достижения успеха спортсмен-танцор должен обладать такими психическими качествами, как «чувство ритма», хорошая двигательная память, развитое переключение внимания, сформированный социальный интеллект, точная пространственно-временная ориентировка, оперативное мышление, высокая психофизиологическая готовность перед выходом на паркет и т.д. В танцевальном спорте эффективность деятельности непосредственно зависит от уровня развития психомоторных, сенсомоторных качеств, психической (эмоциональной устойчивости), способности к саморегуляции на непроизвольном и произвольном уровнях. Для танцоров важна способность сохранять отчетливое восприятие различных компонентов движения при высоких нагрузках. Способность спортсменов-танцоров к саморегуляции на непроизвольном и произвольном уровнях непосредственно перед выступлением — необходимое условие успешного выступления. Непроизвольная регуляция предстартового состояния осуществляется путем реализации определенных программ, автоматизированных в процессе подготовки. Сознательная регуляция предстартового состояния основана на выработанном умении спортсмена контролировать его проявления и причины, целенаправленно создавать образы-представления, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных психогенных факторов и раздражителей, использовать словесные формулировки и специальные приемы для воздействия на состояние мышц, вегетативные функции и эмоциональное возбуждение. [22]

Как уже сказано выше бальный танец – это парный танец, то есть партнёры всегда находятся в зависимости друг от друга. При этом зачастую пары относятся к какому-либо хореографическому коллективу, либо танцевально-спортивному клубу. А это значит, что такая принадлежность способствует развитию с ранних

лет чувства коллективизма, требовательности друг к другу, доброты, принципиальности, стойкости. В педагогической практике воспитывающие резервы бального танца используют для развития идейно-политического, трудового, нравственного сознания человека, его эстетического и физического развития. Коллектив бального танца, танцевально-спортивный клуб создают такую атмосферу, при которой личность развивается гармонично. При этом, увлекаясь развитием чисто танцевально-технических навыков исполнения, что само по себе неплохо, необходимо развивать и внутренний мир личности, что отражается и на исполнительской культуре. Создавая содержательный репертуар, исполнители попадают под непосредственное влияние музыки и танцевального образа, что дает возможность воспитать в них различные моральные качества и нравственные мотивы поведения. Воспитывая танцевальную аудиторию через образы бального танца, у педагога появляется возможность раскрыть в них эстетическую чуткость к прекрасному и безобразному, возвышенному и низменному, комическому и трагическому. Погружаясь в хореографические образы, личность учится любить и ненавидеть, страдать и радоваться, чувствовать нравственную красоту и уродства. Таким образом, человек через бальный танец проходит школу духовного воспитания. Занимаясь бальным танцем, каждый участник коллектива имеет возможность не только научиться танцевать, но и общаться, адекватно сравнивать себя с другими, постоянно участвовать в соревнованиях, перенимать опыт у старших, то есть, постоянно совершенствовать свои физические возможности, развивать нравственные качества, учиться вести себя в соответствии с определенными обстоятельствами в коллективе и обществе в целом. Систематические, целенаправленные, определенной формы и содержания уроки бального танца, учитывающие пол и возраст, способствуют развитию творческих начал личности, нравственных качеств, создают условия для гармоничного развития, наполняют ощущением раскрепощенности и уверенности в собственных силах. В процессе занятий деятельность каждого участника становится творчеством созидания своего «Я». Каждый создает свое видение мира, материализует свое образное художественное мышление. Сам творческий акт

участия в нем – фактор огромного социального значения. Таким образом, роль бального танца в социализации личности огромна. Через танец, а точнее, через его систему символов человек пытается выразить свое сознательное и подсознательное «Я», чему в значительной степени способствует психологическая раскованность в процессе исполнения. Образовательные и терапевтические возможности бального танца имеют важнейшее значение в процессе включения личности в систему общественных отношений. Искусство бального танца оказывается полем соприкосновения эмоционального и интеллектуального развития, иными словами – экспрессивного начала и символической культуры человека.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

### 2.1. Организация исследований

**1 этап** - на этом этапе нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Подготовка спортсменов в танцевальном спорте». Мы исследовали 56 литературных источников.

**2 этап** - в период с октября 2021 года по февраль 2022 года нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования, с целью выявления отношения тренеров к вопросу о технической подготовке. Участие в анкетировании приняли 52 тренера с разных городов России.

**3 этап** - на этом этапе нашей работы нами было проведено педагогическое наблюдение. Оно проходило с февраля по март 2023 года. Нами было просмотрено и изучено 40 танцевальных занятий. Педагогическое наблюдение было направлено на выявление структуры уроков у разных педагогов.

**4 этап** - проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 2 экспериментальные группы в возрасте 7-10 лет, эксперимент проходил в течение 3 месяцев (октябрь-декабрь 2023 года). Педагогический эксперимент проводился на базе ТСК «Металлург» города Красноярска.

**5 этап** – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялась обработка результатов и установление их достоверности. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

### 2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов, связанных с основами подготовки в танцевальном спорте. В результате проведения анализа литературных источников

нами были исследованы виды подготовки танцоров: «Техническая», «Физическая» и «Психологическая подготовка».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления отношения тренеров к подготовке юных спортсменов.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на изучение тренировочного процесса детских групп (7-10 лет), нам нужно было понять как проводят тренировки разные тренеры.

Педагогический эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез. Суть нашего эксперимента заключалась в том, чтобы набрать экспериментальную группу, с которой будет проводиться практическая работа на протяжении 3 месяцев, по истечении которых пары будут принимать участие в соревнованиях.

## ГЛАВА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

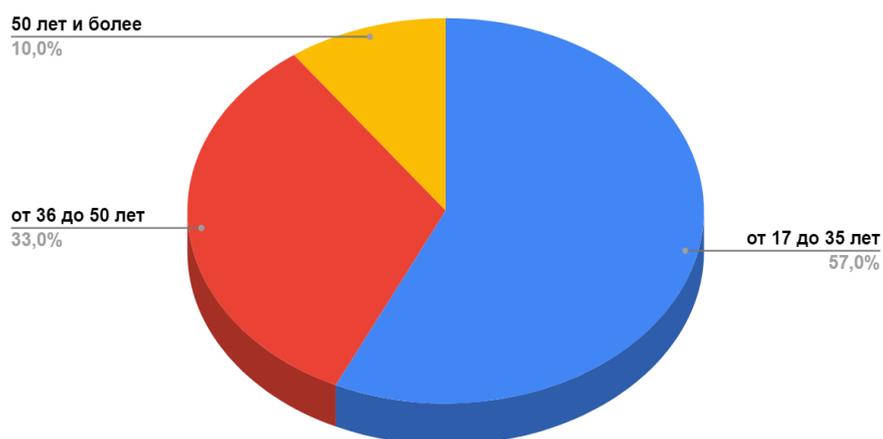
### 3.1. Анкетирование и анализ

Тщательная техническая подготовка связана с современными высокими требованиями к техническим качествам исполнителя и его физической форме. Скорость, сложность, плотность движений требуют от исполнителя хорошо тренированного, воспитанного, эстетически привлекательного, сильного и выносливого тела.

Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования с целью выявления отношения к проблеме технической подготовки на этапе начальной подготовки.

В период с октября 2021 года по февраль 2022 года, мы провели анкетирование, в котором приняли участие 52 тренера по танцевальному спорту.

В анкетировании приняли участие респонденты следующих возрастных групп: 57% это респонденты в возрасте от 17 до 35 лет, от 36 лет до 50 - 33%. Меньше всего голосов среди опрашиваемых набрал возраст 51 и более лет, за него проголосовало 10%. Самым молодым респондентом стал тренер, которому 17 лет, а самым взрослым, которому 63 года. (Рис. 4.)



Рисунок

4

Возрастные группы тренирующихся детей, следующие: от 5 до 9 лет, от 10 до 13 лет и от 14 до 16 лет. У наибольшего количества респондентов тренируются дети возрастной категории: от 5 до 9 лет – 58 % (Рис. 5.)

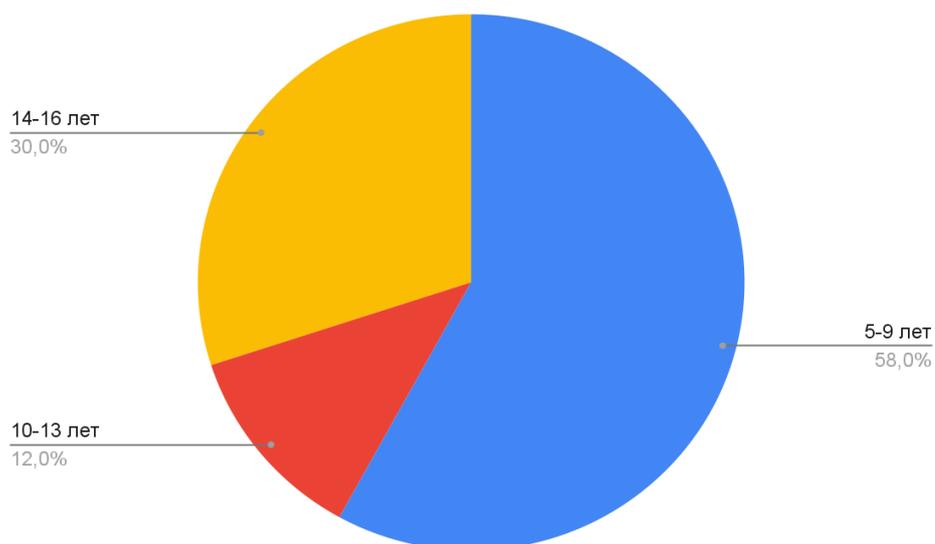


Рисунок 5

Далее мы хотели узнать какой вид подготовки тренеры считают наиболее важным в танцевальном спорте. 21% ответили, что психологический, 35% - технический, и большая доля отдала голос физической подготовке - 44%. (Рис. 6.)

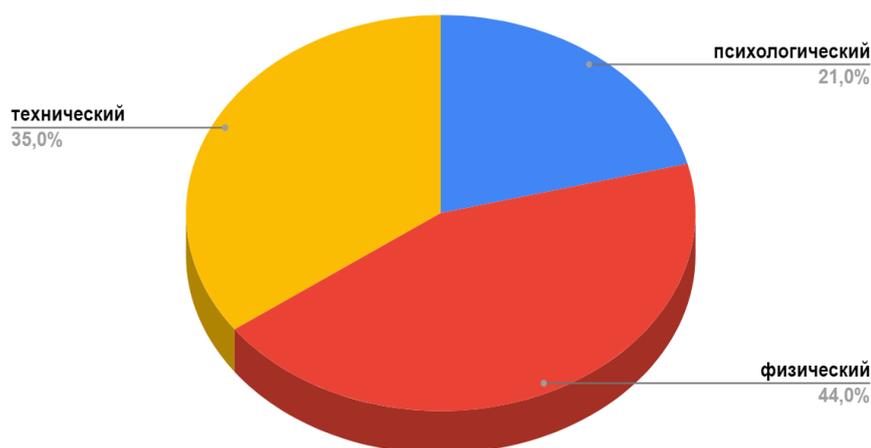


Рисунок 6

Затем мы хотели понять, сколько раз в неделю тренеры уделяют время на техническую подготовку спортсменов. Оказалось, что 41% респондентов лишь 1 раз в неделю отводят время на техническую подготовку, 2-3 раза - 39%, ну и 20 % уделяют время этому компоненту каждую тренировку. (Рис. 7.)

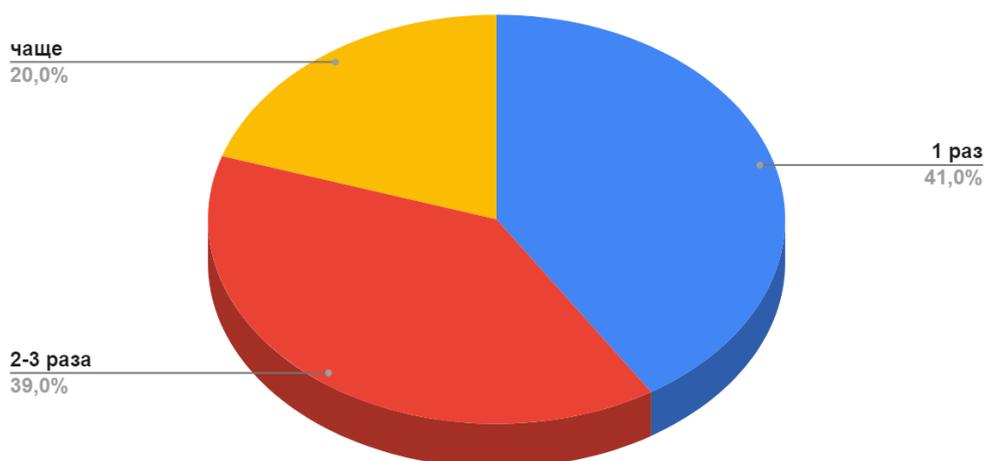
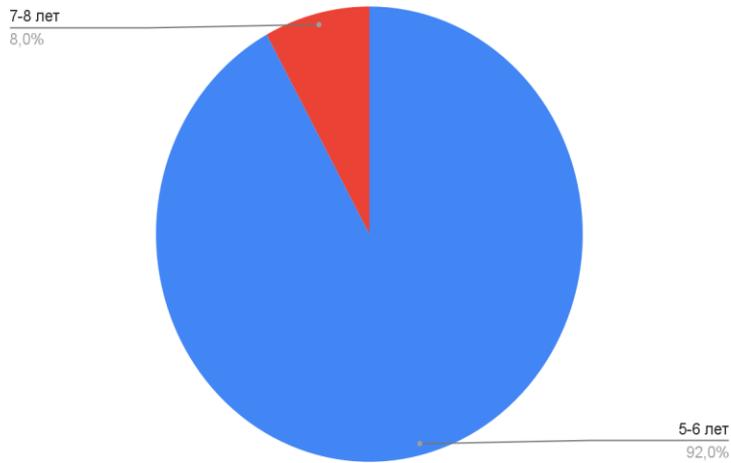


Рисунок 7

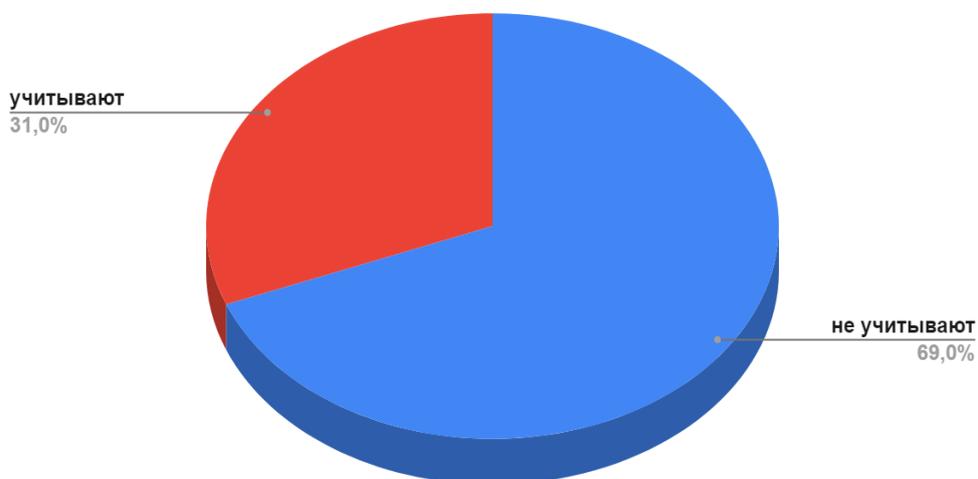
Два последних показателя свидетельствуют о том, что тренеры явно недооценивают значение технической подготовки и уделяют мало времени на развитие этого компонента.

Следующим вопросом стал, с какого возраста стоит начинать развивать технику у занимающихся. Подавляющее большинство считает, что начинать нужно в 5-6 лет - 92%, и лишь 8% - ответили в 7-8 лет. (Рис. 8.)



*Рисунок 8*

Следующий вопрос выявил, сколько тренеров учитывает физиологические особенности спортсменов в становлении техники. 69% не учитывают, 31% думает об особенностях учеников, некоторые поделились, что даже не задумывались об этом. (Рис. 9.)



*Рисунок 9*

Большинство не адаптируют технику исполнения, преподавая всем одно и то же и не учитывают, что у каждого спортсмена разные особенности строения.

### **3.2. Педагогическое наблюдение**

В период с февраля по апрель 2023 года проходило наблюдение за групповыми и индивидуальными уроками педагогов различных танцевальных школ. При наблюдении, особое внимание мы уделяли качественным характеристикам преподаваемой информации, а также отведенному времени и количеству необходимых повторений для того или иного движения/фигуры/связки. Под качественными характеристиками мы рассматривали методы обучения, используемые педагогами.

Метод обучения – это система последовательных взаимосвязанных способов работы (взаимодействия) педагога с обучаемыми, которые направлены на достижение поставленных задач. Любой метод состоит из определенных приемов, каждый из которых направлен на решение более узкой учебной задачи, нежели метод обучения в целом. Любой метод обучения представляет собой совокупность различных приемов. Чем разнообразнее приемы, тем более содержательным и действенным является метод, в который они входят. Без использования методов не представляется возможным достичь поставленной цели, реализовать содержание. Метод – базис учебного процесса, объединяющее звено между желаемой целью и итоговым результатом.

В основе любого метода лежит теория, выступающая его необходимой предпосылкой. Эффективность каждого метода зависит от содержательности, глубины и фундаментальности теории, которая «сжимается в метод». В свою очередь, метод преобразуется в систему, т.е. служит источником для дальнейшего углубления и развертывания знаний, его применения в практике. В хореографии, как и в других видах творческой деятельности, метод – это совокупность приемов и способов организации познавательной деятельности.

В спортивно-бальных танцах методы обучения технике исполнения необходимы для усвоения практических умений и приобретения навыков, а также их совершенствования. Для правильного выбора метода обучения, первоначально педагог должен определить цель, а также сформировать конкретные задачи, посредством которых она будет достигнута. В свою очередь, каждая из задач достигается грамотно подобранной группой методов, а не произвольным выбором.

Метод объяснения. Слуховая память воспитывается с помощью слов и музыки. Педагогу следует обращаться к ученикам нацелено, кратко и точно. Многословные и расплывчатые замечания неэффективны. В хореографии метод объяснения необходим для ознакомления учеников с тем, как и для чего, они должны выполнять те или иные движения.

Метод танцевального показа. Данный способ обучения представляет собой демонстрацию педагогом танцевальной композиции, отдельных фигур и элементов, с последующим анализом показанного материала. Зрительная память развивается и укрепляется с помощью наглядности. К приемам, объясняющим правила исполнения изучаемых движений, следует относить именно метод показа. Данный прием на начальном этапе изучения хореографии или какого-либо элемента значительно ускоряет процесс запоминания. Но неверно применять только его на постоянной основе. Наглядно-образные представления, полученные учащимися, являются основой для дальнейшего разучивания схемы движения, вращений, сложных линий и т. п. При демонстрации хореографического материала педагог не ограничивается только его практическим представлением, он также подробно объясняет принципы исполнения данных элементов и фигур.

Одним из важнейших в хореографии является метод упражнения (метод направленного прочувствования движения) – многократное выполнение умственного и практического действия с целью изучения и выполнения танцевальных движений.

Метод единого освоения упражнений и движений объясняется его относительной доступностью, однако использование данного метода возможно при условии наличия ранее освоенной двигательной базы. В нее входят двигательные

элементы и связки, позволяющие на их основе изучать в дальнейшем более сложные движения.

Важным фактором является наличие у учеников именно ощущения движения, помимо его зрительного и слухового восприятия. Чтобы максимально прочувствовать верную работу мышц, упражнение можно выполнять в замедленном темпе, с фиксацией положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, следуя замечаниям преподавателя.

Моторная память ученика развивается и крепнет, основываясь на точной исполнительской технике. Она закрепляется посредством многократных повторений одних и тех же двигательных действий во время всего обучения. Без хорошо развитой моторной памяти у будущего танцора не может быть таких качественных характеристик танца, как устойчивость, гибкость, легкость, мягкость, простота и свобода движения. Метод упражнения вырабатывает у обучающихся множество двигательных навыков, которые обеспечивают правильную работу опорно-двигательного аппарата для выполнения как простых, так и сложных движений.

Ступенчатый метод обучения исполнительской технике активно используется при освоении различных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно остановить для уточнения двигательного действия, улучшения выразительности движения и т. п. Этот метод также применяется при изучении сложных движений.

В ходе наблюдения мы определили, что все тренеры использовали только два метода обучения – метод танцевального показа и метод объяснения.

Ввиду вышесказанного можно сделать вывод, что педагоги уделяют недостаточно внимания для закрепления учениками того или иного технического действия, фигуры или связки, а также для более детального изучения как простых, так и более сложных движений в особенности, что впоследствии приводит к грубым исполнительским ошибкам и соответственно ухудшению результатов.

### 3.3. Педагогический эксперимент

Нами была собрана экспериментальная группа из 6 пар (12 человек). В течение трех месяцев проводилось по два групповых урока в неделю (по 45 минут) и по два индивидуальных урока в неделю (по 60 минут) у каждой пары. Суть эксперимента в том, что мы три месяца детально разбирали и совершенствовали технические элементы композиции, для улучшения результата танцевальных пар. В своей работе мы использовали все вышеописанные методы обучения. Наибольшее внимание мы уделили ступенчатому методу и методу упражнения.

В первый месяц мы работали над двумя танцами латиноамериканской программы – Самба и Ча-ча-ча; в последующий месяц – над двумя танцами европейской программы – Медленный вальс и Квикстеп. Композиция каждого танца была разбита на отдельные фигуры, которые в свою очередь были также разделены на сегменты. Каждый сегмент фигуры был преобразован в подводящее упражнение.

#### Танец Самба

##### Упражнение 1.

Исходное положение: позиция “самба-лайн”. Находясь в исходной позиции, необходимо:

1. На счет “И” поднести рабочую ногу к опорной, смягчив колени;
2. На счет “РАЗ” вынести рабочую ногу вперед, опорную выпрямить, повернуть бедро;
3. На счет “ДВА” вернуться в исходное положение.

##### Упражнение 2.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы выворотно, вес распределяется 50 на 50. Находясь в исходной позиции, необходимо:

1. На счет “РАЗ” согнуть правую ногу, подняв левое бедро вверх;
2. На счет “И” выпрямить правую ногу повернув бедро, большая часть веса на правой ноге;
3. На “ДВА” согнуть левую ногу, поднять правое бедро вверх;
4. На счет “И” выпрямить левую ногу повернув бедро, большая часть веса на левой ноге.

Упражнение циклично.

### Упражнение 3. Шаги Крузадос.

Исходное положение: позиция “самба-лайн”.

1. На счет “И” поднести рабочую ногу к опорной, смягчив колени;
2. На счет “А” вынести рабочую ногу вперед, опорную выпрямить, повернуть бедро, подняться на подушку опорной ноги;
3. На счет “РАЗ” перенести вес с опорной ноги на рабочую - сделать шаг.
4. Выполняем аналогично с другой ноги. (Упражнение циклично.)

Танец Ча-ча-ча

### Упражнение 1. “Тайм-степ” на месте.

Исходная позиция: ноги вместе, стопы выворотом, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене.

1. В ритме “ча-ча раз” происходит смена ног со скручиванием бедер, стопы поочередно сменяют положение “вся стопа - подушка”;
2. В ритме “два - три” действия происходят аналогично.

Упражнение циклично.

### Упражнение 2.

Исходная позиция: ноги вместе, стопы выворотом, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене.

1. На счет “ЧА” шагаем правой ногой в сторону, скручивая левое бедро;
2. На счет “ЧА” подносим левую ногу к правой, принимая исходное положение;
3. На счет “РАЗ” шагаем правой ногой в сторону, скручивая левое бедро;

4. На счет “И” скручиваем правое бедро;
5. На счет “ЧА” шагаем левой ногой в сторону, скручивая правое бедро;
6. На счет “ЧА” подносим правую ногу к левой, принимая исходное положение;
7. На счет “РАЗ” шагаем левой ногой в сторону, скручивая правое бедро;
8. На счет “И” скручиваем левое бедро.

Упражнение циклично.

### Упражнение 3.

Исходная позиция: ноги вместе, стопы выворотны, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене.

1. В ритме “ча-ча - раз” выполняемое действие “лок-степ” вперед;
2. В ритме “два - три” выполняемое действие “чековый ход вперед”;
3. В ритме “ча-ча - раз” выполняемое действие “лок-степ” назад;
4. В ритме “два-три” шаг назад, с последующим переносом веса вперед.

Упражнение циклично.

### Танец Медленный вальс

#### Упражнение 1.

Исходная позиция: ноги вместе, руки в стойке.

1. В ритме “раз-два-три” снижение на опорной ноге, рабочая выносим вперед носком, затем сменяем на пятку, вес на рабочую ногу не переносится;
2. В ритме “раз-два-три” снижение на опорной ноге, рабочая выносим назад носком, вес на рабочую ногу не переносится.

Упражнение выполняется на обе ноги аналогично.

Упражнение циклично.

#### Упражнение 2.

Исходная позиция: ноги вместе, руки в стойке.

1. На счет “РАЗ” снижение на двух ногах;

2. На счет “И” вынос ноги в сторону;
3. На счет “ДВА” стягивание ног на носки;
4. На счет “ТРИ” принятие исходной позиции.

Упражнение выполняется на обе ноги аналогично.

Упражнение циклично.

### Упражнение 3.

Исходная позиция: ноги вместе, руки в стойке.

1. В ритме “раз-два-три” снижение на опорной ноге, вынесение рабочей ноги, шаг вперед на согнутую ногу;
2. В ритме “раз-два-три” перенос веса на заднюю ногу.

Упражнение выполняется на обе ноги аналогично. Упражнение циклично.

### Танец Квикстеп

#### Упражнение 1.

Исходная позиция: ноги вместе, колени согнуты, руки в стойке.

1. На счет “КВИК” шагаем в сторону, выпрямляем колени вы встаем на носки;
2. На счет “КВИК” собираем ноги, положение на двух носках;
3. На счет “СЛОУ” шагаем в ту же сторону и принимаем исходное положение.

Упражнение выполняется на обе ноги аналогично.

Упражнение циклично.

#### Упражнение 2.

Исходная позиция: ноги вместе, колени согнуты, руки в стойке.

1. На счет “КВИК” шагаем в сторону, выпрямляем колени вы встаем на носки;
2. На счет “КВИК” собираем ноги, положение на двух носках;
3. На счет “СЛОУ” шагаем в ту же сторону и принимаем исходное положение, поворачиваясь на 90 градусов.

### Упражнение 3.

Исходная позиция: ноги вместе, руки в стойке.

1. На счет “СЛОУ” снижение на опорной ноге, шаг вперед;
2. На “КВИК-КВИК” выполняемое действие “лок-степ” вперед;
3. На счет “СЛОУ” выполняем шаг вперед сверху с носка.

Упражнение циклично.

### Упражнение 4.

Исходная позиция: ноги вместе, руки в стойке.

1. На счет “СЛОУ” снижение на опорной ноге, шаг назад;
2. На “КВИК-КВИК” выполняемое действие “лок-степ” назад;
3. На счет “СЛОУ” выполняем шаг назад сверху, отталкиваясь от носка.

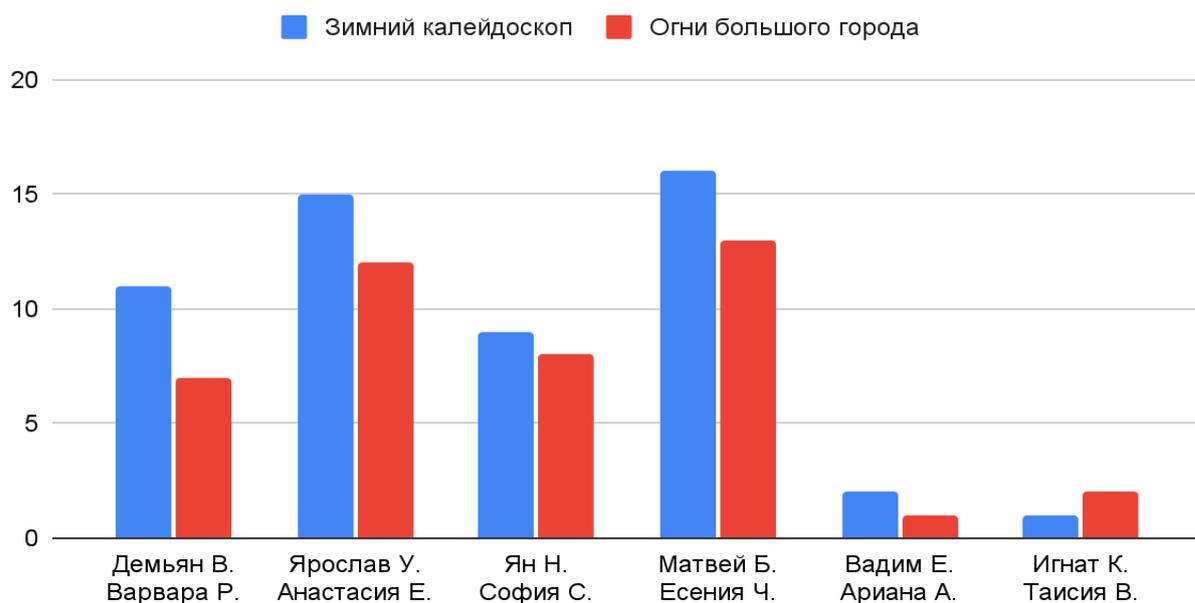
Упражнение циклично.

Все вышеперечисленные упражнения выполнялись спортсменами сначала индивидуально, затем зеркально в парах. Положение рук в танцах самба и ча-ча-ча было произвольно и опиралось на индивидуальную координацию каждого спортсмена.

Мы следовали принципу от простого к сложному. Сначала мы отработывали работу стоп, затем коленей, бедер, далее корпуса, и позиции рук и головы. Каждое движение отработывалось сначала под счет, затем в половину темпа музыки, и наконец в полный темп. После этого этапа мы собирали фигуру целиком, сначала по одному, затем в паре. На последнем этапе пары танцевали хореографию под музыку. Работа в европейской программе проходила аналогично.

В конце 2023 года прошли два турнира по танцевальному спорту. 9 октября – “Зимний калейдоскоп”, в соревнованиях участвовало 20 пар; 15 декабря – “Огни большого города”, в соревнованиях участвовало 30 пар. Каждая пара улучшила свой результат при относительно одинаковом составе участников.

## Контрольные соревнования



*Рисунок 10*

Перед выходом на паркет дети чувствовали себя уверенно, мы связываем это с тщательной отработкой своих танцевальных композиций и усовершенствованием их технической базы. У них не было сомнений в том, что они что-то забудут или с чем-то не справятся, это придавало им сил и уверенности.

Эксперимент показал, что тщательная техническая подготовка необходима и является очень важным компонентом тренировочного процесса конкретно для начинающих спортсменов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, мы пришли к выводу, что большинство тренеров уделяют недостаточно внимания технической подготовке юных спортсменов, в связи с этим спортсмены не до конца используют свой потенциал и вследствие этого пары не добиваются желаемых результатов, что приводит к спаду общего уровня танцевального спорта. Продвинутое техническое способности в танцевальном спорте позволяют спортсменам исполнять более сложные комбинации и фигуры.

Весь процесс обучения технике исполнения условно разделяется на два этапа – обучение и совершенствование. Это позволяет наилучшим образом спланировать процесс, более детально поставить задачи перед учениками.

Первый этап характеризуется овладением спортивной техникой (отработка методически правильной структуры основных элементов, рациональное использование двигательных ресурсов ОДА, автоматизация основных координационных процессов).

Этап совершенствования определяется решением задач дальнейшего совершенствования исполнительского мастерства с помощью дополнительных движений и действий; ввиду усложнения деталей техники, каждое движение «оттачивается» отдельно, совершенствуются основные качества спортсмена, как физические, так и волевые. Все это направлено на достижение спортсменом более высокого уровня его техники исполнения.

Проведенный нами эксперимент показал, что более детальное и глубокое совершенствование танцевальных фигур помогает парам добиться высоких результатов на соревнованиях.

Таким образом, можно сделать вывод, что данная проблема требует к себе внимания, так как в настоящее время занятия танцевальным спортом популярны в молодежной и детской среде. Это можно сказать исходя из статистики прошедших Чемпионатов и Первенств России, где в каждой категории на паркет вышли около 200 пар (400 человек).

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Быстрова Ирина Сергеевна Бальные танцы как метод танцевально-двигательной терапии // Евразийский научный журнал. 2017. №4.
2. Чжуан Янь Юй Бальные танцы в системе дополнительного образования школьников // МНКО. 2017. №5 (66).
3. Людмила Алексеевна Карпенко. Базовая подготовка спортсменов в спортивных танцах на паркете. Научно-теоретический журнал “Ученые записки” №5(51) - 2009 год г. Санкт-Петербург.
4. Шапошникова Полина Сергеевна, Терехова Мария Александровна, Дегтярева Дарья Илдаровна, Прописнова Елена Павловна Формирование вестибулярной устойчивости у спортсменов-танцоров // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №4 (146).
5. Котенкова Елена Дмитриевна, Шаталова Римма Евгеньевна, Филиппова Арина Дмитриевна, Якушин Роман Владимирович, Соловьева Инна Николаевна, Головина Виктория Викторовна Изучение характера нагрузки, оказываемой на организм человека при занятиях танцевальным спортом // Успехи в химии и химической технологии. 2017. №14 (195).
6. Соболев В.А., Панова Е.В., Панов С.В. Классический танец в танцевальном спорте: специфика преподавания // МНИЖ. 2018. №1-4 (67).
7. Капилевич Л. В. Координация парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев) / Л. В. Капилевич, Ю. П. Бредихина // Бюллетень сибирской медицины. – 2013. – № 2. – С. 204–210.
8. Лысов Павел Константинович, Бредихин Алексей Юрьевич Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет // Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12 (058).
9. 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).

10. Греков Юрий Алексеевич, Кравчук Анатолий Иосифович Модельные характеристики показателей видов подготовленности танцоров 7 8 лет // ОНВ. 2013. №2 (116).

11. Бредихин Алексей Юрьевич, Лысов Павел Константинович Морфофункциональные характеристики юных танцоров на этапе начальной подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №12 (106).

12. Ронь И.Н. Мотивирующие основы занятий танцевальным спортом // The Scientific Heritage. 2020. №56-4.

13. Александрова В.А., Шиян В.В. Нормирование результатов оценки кардиореспираторных возможностей в спортивных бальных танцах // ТиПФК. 2013. №6.

14. Монахова Елена Геннадьевна Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров // Преподаватель XXI век. 2017. №2-1.

15. Якушин Роман Владимирович, Новикова Мария Валерьевна, Белкова Светлана Александровна, Горбачева Ольга Михайловна, Глазков Артем Тигранович, Казюбердина Мария Дмитриевна Особенности гендерной психологии в танцевальном спорте // Успехи в химии и химической технологии. 2017. №14 (195).

16. Александрова Вероника Анатольевна Особенности нагрузки при выполнении стандартной соревновательной программы в спортивных бальных танцах // Russian Journal of Education and Psychology. 2012. №11.

17. Александрова Вероника Анатольевна Пилатес как средство формирования «Мышечного корсета» у детей 7-9 лет, занимающихся танцевальным спортом // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. №5.

18. Шерегова В.А. Проблема коммуникативного взаимодействия тренер – родители юных спортсменов в танцевальном спорте. Международный научно-исследовательский журнал ▪ № 10 (64) ▪ Часть 1 - 2017. Тюмень.

19. Пуляева И. В. Проблема воспитания правильного дыхания у танцоров спортивного бального танца // Вестник ТГУ. 2001. №3.

20. Ронь И. Н. Проблемы эмоциональной устойчивости в спортивной деятельности танцевальных пар // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. №19-1.

21. Серова Лидия Константиновна, Чернышева Лариса Георгиевна, Сидоров Егор Игоревич Психологическая характеристика танцевального спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №1 (167).

22. Лысакова Анастасия Николаевна, Новицкая Маргарита Сергеевна Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности // Вестник ГУУ. 2014. №2.

23. Штода Марина Леонидовна, Есаулов Михаил Николаевич, Пармузина Юлия Владимировна Развитие координационных способностей у юных танцоров 8-9 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №9 (175).

24. Багирова Евгения Васильевна Роль бального танца в социализации личности // Ученые записки (АГАКИ). 2018. №4 (18).

25. Клецов Константин Геннадьевич, Содержание и организация занятий танцоров 12—13 лет в период непосредственной подготовки к соревнованиям // ОНВ. 2010. №4 (89).

26. Жигайлова Лариса Валентиновна, Тихонова Ирина Владимировна, Пастухов Алексей Александрович, Жигайлов Павел Юрьевич, Специальная физическая подготовка в танцевальном спорте // Глобус. 2020. №2 (48).

27. Сидоренко Руслан Александрович, Сафронова Маргарита Викторовна Спортивные бальные танцы в качестве физической активности на уроке физической культуры // Проблемы Науки. 2019. №2 (135).

28. Меньшикова Наталья Олеговна, Алишева Алила Турсумбаевна Влияние бальных танцев на развитие детей раннего возраста // Научные исследования. 2016. №9 (10).

29. Сидоренко Руслан Александрович, Сафронова Маргарита Викторовна Влияние спортивных бальных танцев на физическое и социальное формирование личности // Проблемы Науки. 2019. №2 (135).

30. Галеев Альберт Ринатович, Косарев Александр Анатольевич, Косарева Елена Валерьевна Влияние средств общей физической подготовки на показатель спортивной формы у детей, занимающихся танцевальным спортом // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №5.

31. Безикова А. А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах (на материале подростковых групп) : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: дис. ... канд. пед. наук. / Безикова Анна Александровна ; науч. рук. В. И. Загвязинский ; ГОУ ВПО. - Тюмень, 2006.

32. Ересько Ирина Евгеньевна Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии. «Хабаровский государственный гуманитарный университет». Хабаровск - 2005 г.

33. Карева Ирина Владимировна Формирование рабочей осанки у юных спортсменов-танцоров на этапе начальной подготовки с использованием статодинамических упражнений. Московская государственная академия физической культуры. Волгоград - 2013 г.

34. Бредихина Юлия Петровна Физиологические основы координации парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев). Томск - 2013 г.

35. Бутузова Вера Борисовна Особенности адаптационных процессов у детей и подростков 11-15 лет, занимающихся спортивными бальными танцами. Российский государственный университет физической культуры. Тюмень-2004 г.

36. Терехова Мария Александровна Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Малаховка - 2008 г.

37. Клецов Константин Геннадьевич Предсоревновательная подготовка юниоров 12-13 лет в спортивных танцах. Московская государственная академия физической культуры. Омск - 2010 г.

38. Шадрин Денис Игоревич, Лутков Валерий Фёдорович, Смирнов Геннадий Иванович, Корбакова Анастасия Александровна Современные проблемы реабилитации в танцевальном спорте // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. 2016. №5 (46).

39. Кузовникова Т. Б. Музыкальность движения как один из критериев оценки дисциплин европейской и латиноамериканской программ / Т. Б. Кузовникова, Е. В. Багирова // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – №5. – С. 8–10.

40. Зиновьева Татьяна Сергеевна, Юрьева Марина Николаевна Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев // Вестник ТГУ. 2016. №9 (161).

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

42. Передельский А.А. Проблема раннего отбора в спорт и экстремальные аспекты её решения / А.А. Передельский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – №1 (38). – С. 62-67.

43. Ересько И. Е. Средства хореографической подготовки в спортивных бальных танцах / И. Е. Ересько, В. П. Каргаполов. // Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке : сборник научных трудов. – Хабаровск : ДВГАФК-ХГПУ, 2004. – Вып. 6. – С. 32–36.

44. Диниц Е. В. Азбука танцев / Е. В. Диниц, Д. А. Ермаков. – Москва : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2004. – 286, [2] с.: ил – (Мир твоих увлечений). – ISBN 5-17-021448-0 (АСТ) ; – ISBN 966-696-351-5.

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

46. Говард Г. Техника европейских танцев / Г. Говард; пер. с англ. А.Белгородского. – М.: АРТИС, 2003. – 256 с. – ISBN 5-93682-136-6.

47. Структура сердечного ритма у спортсменов, занимающихся спортивными бальными танцами / Л. В. Капилевич, Ю. П. Бредихина, А. В. Тихонова, [и др.] // Четвертая всероссийская с международным участием школа-конференция по физиологии кровообращения. – Москва, 2008. – С. 38–39.

48. Смит-Хэмпшир Г. Венский вальс. Как воспитать чемпиона. Т. 2 / Г. Смит-Хэмпшир. – Томск : STT, 2000. – 285 с. – (Современный бальный танец). – парал. текст на англ. яз. – ISBN 5-93629-021-2: 180.00.

49. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 604, [1] с. – ISBN 5-305-00034-3.

50. Сингина Н. Ф. Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах / Н. Ф. Сингина, И. Н. Еремеева // Спортивные танцы. Бюллетень. Москва, 1999. № 3 (5). С. 30–45.

51. Сингина Н. Ф. Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах / Н. Ф. Сингина, И. Н. Еремеева // Спортивные танцы. Бюллетень. Москва, 1999. № 3 (5). С. 30–45.

52. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям : теория и методика / М. М. Боген ; предисл. П. Я. Гальперина. – Изд. 4-е, испр. и доп. – Москва : Либроком, 2013. – 219, [2] с. – ISBN 978-5-397-03729-7.

53. Тарасов Н. И. Классический танец. Школа мужского исполнительства : учебник. – 5е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань ; Планета музыки, 2016. – 496 с. – (Учебники для вузов. Специальная литература). – ISBN 978-5-8114-0591-6 (Лань). – ISBN 978-5-91938-358-1 (Планета музыки).

54. Физиологические методы контроля в спорте : учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова, Е. В. Кошельская, [и др.]. – Томск : Издательство Томского политехнического университета, 2009.

55. Бутько А.И. Ошибки исполнения в спортивных танцах и их связь с техническими действиями // Спортивные танцы: бюллетень. (Москва, март-апрель 2001г.). - М.: РГАФК, 2001. - №3 (19). - С. 32.

56. Вакуленко М. А. Техника в спортивных танцах и ее проблемы // Материалы четвертой научно-методической конференции по проблемам спортивных танцев ( Москва, 22-26 февраля 2000 г.). - РГАФК; лаб. спорт, танца. - М., 2000. - С. 54-56.

## Анкета

**ЗНАЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_ Пол М Ж

**1. Какой вид подготовки вы считаете наиболее важным в танцевальном спорте?**

а) физический б) технический в) психологический

**2. С какими возрастными группами вы работаете?**

а) 5-9 лет б) 10-13 лет в) 14-16 лет

**3. Сколько раз в неделю вы работаете над технической подготовкой спортсмена?**

а) каждую тренировку б) 2-3 в) 1 раз г) другое \_\_\_\_\_

**3. В каком возрасте нужно начать применять техническую подготовку?**

а) 3-5 лет б) 5-6 лет в) 7-9 лет г) другое \_\_\_\_\_

**5. Учитываете ли вы физиологические особенности спортсмена в технической подготовке?**

а) да б) нет

**6. Какие методы обучения вы используете в работе?**а) метод объяснения б) метод танцевального показа в) метод упражнения  
г) ступенчатый метод д) аналитический метод г) всё перечисленное

Спасибо за ответы!