


Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Исследования технической подготовленности танцоров (балльников)
14-15 лет**

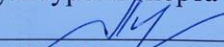
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Фомина Кристина Александровна,
обучающийся ФК-1702 Z группы
заочного отделения

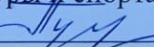
15.02.22 
дата К. А. Фомина

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

15.02.22 
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

15.02.22 
дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.....	6
1.1. Понятие и значение технической подготовки в латиноамериканской программе спортивных бальных танцев подростков 14-15 лет	6
1.2. Значение психологического взаимодействия в обеспечении эффективности выполнения технических действий в спортивных бальных танцах	18
Глава 2. Организация и методы исследования.....	29
2.1. Организация исследования.....	29
2.2. Методы исследования.....	30
2.3. Содержание разработанной методики парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14 - 15 лет	34
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	51
3.1. Внутригрупповой анализ показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет в спортивных бальных танцах.....	52
Заключение	60
Список используемой литературы	62
Приложения	70

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные бальные танцы являются одним из наиболее красивых, зрелищных и технически сложных видов спорта, который совмещает в себе парное исполнение танцев и соревновательную деятельность, поэтому танцевальный спорт приобретает большую популярность. [9].

Спортивные танцы - это ациклический, сложно-координационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения. После того, как бальные танцы были признаны видом спорта и получили приставку спортивные, вопрос развития спортивно-технического мастерства юных танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, активно обсуждается среди теоретиков и практиков.

Учитывая, что рост спортивных результатов возможен только при условии, что уровень спортивно-технического мастерства будет соответствовать определенному уровню физической и технической подготовленности, то большинство специалистов в области спортивных танцев, например, такие как Н.В. Гришина, Е.Х. Мамедова, Г.А. Чикалова, С.Д. Киселев, Д.И. Грачев [1,16,32] признают зависимость эффективности выступлений спортсменов-танцоров от оптимального сочетания их физической и технической подготовленности.

Проблема исследования. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития технической подготовленности у танцоров 14-15 лет, занимающихся спортивными бальными танцами на этапе начальной подготовки.

Актуальность темы. Данная тема исследования является актуальной, потому что значение развития спортивно-технического мастерства 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 (В.Н. Платонов, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов). [1]

Так же часто отмечается необходимость развития спортивно-технического мастерства танцоров на этапе начальной специализации (А.В. Бобровская, О.А. Шлимак). [16] Причем, авторами подчеркивается, что физическая подготовка в спортивных танцах нужна не только как базовая составляющая успешной технической подготовки, но и должна строиться с учетом ведущих двигательных способностей (К.Е. Пыльнов, И.Е. Ересько, О.Г. Румба). Достаточная спортивно-техническая подготовленность спортсменов обеспечивает целостность, ритмичность и безопасность тренировочного процесса, а также является критерием совместимости партнеров для занятий спортивными бальными танцами (Н.Ф. Сингина, И.Н. Еремеева, 1999; И.А. Жаворонкова, 2007). [1,16,32].

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на совершенствование техники в танце спортсменов 14- 15 лет.

Предмет исследования: методика тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники в танце спортсменов 14- 15 лет.

Цель исследования: разработать и проверить эффективность методики, направленной на совершенствование владения техникой у танцоров 14-15 лет.

В соответствии с предметом и целью были определены следующие *задачи исследования:*

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить технические действия в танце, направленные на совершенствование.
3. Разработать методику, направленную на совершенствование техники у танцоров 14-15 лет.
4. Выявить эффективность разработанной методики.

Практическая значимость исследования: разработан комплекс нагрузки для увеличения технической подготовленности танцоров занимающихся спортивными бальными танцами на этапе начальной подготовки.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Работа изложена на 69 страницах компьютерного текста и состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка использованной литературы. Список литературы включает 81 источник и приложение. Работа иллюстрирована 8 таблицами, 5 рисунками.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Понятие и значение технической подготовки в латиноамериканской программе спортивных бальных танцев 14-15 лет

Спортивный бальный танец – это группа сложно-координированных фигур, исполняющихся под музыку в определенный ритм и темп, соединенных в комбинацию. Спортивные бальные танцы подразделяются на две программы: европейскую и латиноамериканскую. Соревнования же в танцевальном спорте проводятся по трем категориям: европейская программа, латиноамериканская программа и двоеборье [1; 25].

Латиноамериканские танцы – это группа бальных танцев, которые сформировались на территории Латинской Америки. Они отличаются характерной чувственной подачей исполнения и очень сложной техникой, так как спортсмены должны активно использовать свое тело, но быть при этом пластичными, выглядеть презентабельно и успевать выполнять двигательные действия в быстроменяющемся темпе музыкального сопровождения [19].

В латиноамериканскую программу входят следующие танцы: самба (темп - 50-52 тактов в минуту), ча-ча-ча (темп - 30-32 тактов в минуту), румба (темп - 25-27 тактов в минуту), пасодобль (темп - 60-62 тактов в минуту) и джайв (темп - 42-44 тактов в минуту). Из латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры передвигаются вдоль одной стороны танцевальной площадки, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без [34; 60].

Спортивные бальные танцы являются молодым и недостаточно изученным видом спорта. Современный этап развития спортивных танцев характеризуется высоким уровнем технического и исполнительского мастерства. Как и в других, сложно координационных видах спорта, в

Спортивных танцах должна присутствовать гармония различных танцевальных комбинаций, высокое качество, эстетика исполнения содержания программ. Для этого спортсмен должен, в достаточной мере, владеть техникой той программы, по которой он соревнуется [4; 7].

Техническая подготовка – это педагогический процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства [75].

Под технической подготовкой спортсмена В.Н. Платонов (2001) понимает обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной тренировки. Как и всякое целесообразное изучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков [57].

В танцевальном спорте различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности [56].

Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие [39]:

- 1) Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

- 2) Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств общей физической подготовки.

В свою очередь, специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Она обеспечивает решение следующих задач [33]:

- 1) Сформировать знания о технике спортивных действий.
- 2). Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.
- 3) Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях и максимального результата.
- 4) Преобразовать и обновить формы техники в той мере, в какой это продиктовано определенными закономерностями спортивно-тактического совершенствования.
- 5) Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям [32]:

- 1) Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.
- 2) Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, применительно к уровню физической, технической, психической подготовленности.
- 3) Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Современная тренировочная и, особенно, соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. В частности, в спортивных бальных к таким факторам относятся: активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление на фоне длительного ожидания своего выхода на площадку или ожидание результата, непривычная манера судейства, недоброжелательное поведение болельщиков и др [43].

Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности

технической подготовленности в целом [38].

По мнению Е.И. Антонова (2005) , техника спортивного танца –это совершенное двигательное действие, производимое танцевальной парой в определенный темп, соответствующий какому-либо виду танца [2].

К технике спортивных бальных танцев относится не только форма самого движения (направление, амплитуда, темп), но и его качество, сущность – чередования усилий, смена скоростей, то есть все то, что вытекает из взаимодействия внутренних и внешних сил [3].

Известно, что каждый бальный танец имеет свою специализированную технику, из этого следует, что для каждого танца необходима определенная, специфическая техническая подготовка [8].

В процессе технической подготовки взрослых танцоров, спортсмену важно изучить стили воспроизведения техники в бальных танцах. Существует множество стилей и их комбинаций, но выделяют три основных [11;41]:

1) Неоклассический. Для него характерен: основной акцент на линиях рук и ног, активное взаимодействие в паре, качественная работа стоп, большое количество симметричных и синхронных движений, динамичное обыгрывание музыки. Характерный признак стиля – даже под очень быструю музыку пара танцует пластично, демонстрируя вытянутые линии ног и рук.

2) Игровой (зрелищный). Для него характерно: большое количество движений и оригинальных поз. Многие движения требуют большой гибкости, при этом акцентированно происходит работа бедер и сокращаются мышцы;

3) Ритмично – сбалансированный (схематический). Для пар, которые придерживаются такого стиля, характерны зажатые «ритмичные» движения, синкопированные схемы с характерными контактными руками, недотянутыми линиями рук и ног, а так же короткие шаги. Пары постоянно стараются встать на ногу как можно быстрее, при этом находясь в «идеальном балансе». Во время шагов бедра практически не работают, не

выводится главная сторона. Во время танца танцоры сосредоточены на правильности схемы, делая основной акцент на ритмичность и баланс.

Таким образом, танцор, на определенном уровне своей технической подготовленности, должен не только уметь выполнять технически действия правильно, но и иметь определенный стиль исполнения данных технических действий [44].

Техническая подготовленность – это степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям избранного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов [31].

Спортивная подготовленность - это комплексный результат физической (степени развития физических качеств), технической (уровня совершенствования двигательных навыков), тактической (степени развития тактического мышления), психической (уровня совершенствования моральных и волевых качеств) подготовок [39].

Основные положения, позволяющие достигнуть высокой техники, следующие [48]:

- 1) умение эффективно тренироваться;
- 2) стабильные рабочие отношения в паре;
- 3) умение психологически выдерживать конкуренцию;
- 4) способность рационально использовать силы и время,
- 5) умение длительное время отрабатывать каждый элемент;

б) умение вызывать и сохранять особую психологическую атмосферу танца, чувствовать себя в нем.

Основной задачей технической подготовки является обучение основам техники соревновательной деятельности, а также совершенствование избранных для предмета состязания танцевальных фигур спортивной техники [15; 23].

Автор Т. Веделина (2014) дает такое определение понятию «танцевальная фигура». Танцевальная фигура – это двигательное действие, является частью композиции бального танца. Она может иметь

собственное название, либо номер по порядку следования: первая фигура, вторая фигура ит. д [13].

Под совершенной техникой бальных танцев понимают наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего спортивного результата. При выполнении любого упражнения помимо требований, предъявляемых правилами соревнований, спортсмены руководствуются главными критериями - экономичностью и результативностью [22].

К значимым критериями мастерства танцора в латиноамериканской программе служат определенные составляющие [28]:

- а) техника рук;
- б) техника ног;
- в) техника корпуса;
- г) взаимодействие в паре.

Специалист в области танцевального спорта В.А. Александрова (2012) определяет, что очень важно именно с детского возраста поставить правильно позиции рук и ног. Если позиции при соревнованиях будут не «дотянуты», то танец будет казаться размазанным и судьи его не оценят. Поэтому тренер, в первую очередь, должен ознакомить детей с основными позициями рук и ног [1].

Существует два вида позиций рук [49]:

1) Закрытая позиция. Танцующие стоят лицом друг к другу на небольшом (примерно 15 см) расстоянии. Правая кисть партнера – под левой лопаткой партнерши, а левая кисть партнерши – на правом плече партнера; локти – на уровне груди и слегка округлены.левой рукой партнер держит правую руку партнерши, кисти соединенных рук находятся немного выше талии.

2) Открытая позиция. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии почти вытянутых рук (полностью вытянутых рук не может быть). Левая рука партнера и правая рука партнерши соединены и находятся на

уровне талии. Свободные руки отведены в сторону и плавно изогнуты в локтях.

Так же, очень важный критерий – это позиции в ногах. Позициям ног начинают обучаться с первого занятия. Их столько же, как и в классической хореографии (шесть). Главной для танцора является третья, поскольку большинство фигур переходят именно в нее [6; 40].

При разучивании позиции необходимо сразу вырабатывать выворотность и стопу. Выворотность ног – это способность развернуть ноги, бедра, голени, стопы в положение наружу, когда при правильном поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу [4; 28;].

Следует отметить, что выворотное положение ног во время танца обеспечивает танцору возможность свободного выполнения движений, особенно в латиноамериканской программе [9].

В танцевальном спорте существуют такие понятия как « опорная нога» и свободная нога» [41].

По мнению специалиста в области спортивных бальных танцев А. Прокопьевой (2014) опорная нога – это та нога, на которой находится центр тяжести танцора, а свободная нога – это нога, которая находится без веса танцора (центра тяжести) [59].

Многие специалисты в области бальных танцев считают, что одним из важнейших элементов технической подготовки танцоров является обучение сохранению устойчивости тела в статических положениях и при выполнении различных движений. Это, прежде всего, относится к равновесиям и поворотам, что очень важно уметь качественно в латиноамериканской программе [46; 54].

Важным критерием при обучении техники ног является равновесие, то есть умение взаимодействовать с паркетом и переносить вес с ноги на ногу, с передней части стопы на заднюю часть стопы [65].

Как установил С.С. Поляков (2006), в танцах необходимо иметь равновесие и баланс, так как без него невозможно выполнить какое-либо

движение. В спортивных танцах сложность состоит в том, что нужно не только самому сделать движение, но и проделать, то, же самое в паре. Малейшее колебание или лишнее движение тут же отразится на партнере. На соревнованиях все усложняется другими факторами (другие пары, зрители, освещение, качество паркета, волнение) [61].

Известный специалист в области танцевального спорта А.И. Антонов (2005) считает, что техника корпуса играет важную роль для техничного исполнения танца. Правильно поставленный корпус – залог устойчивости [2].

Визуально корпус танцора разделяется на две части – рабочую (ведущую) сторону и сторону, которая находится в скручивании. Рабочей стороной считается та сторона, которую танцор вместе с шагом выдвигает в указанном направлении, как правило, нога и ведущая сторона корпуса одноименны [74].

Скручивание в корпусе – это ротация стороны вокруг своей оси, то есть вокруг позвоночника. В этот же момент противоположное бедро и сторона стремятся вперед, во избежание провала позвоночного столба (прогиба в позвоночнике) [29:77].

Огромную роль при правильной постановке корпуса играют лопатки и плечи. Лопатки участвуют при сокращении (скручивании) стороны, а правильная работа плеч отвечает за эстетическую составляющую корпуса [2; 79].

Противоход в корпусе – обозначает внутреннюю оппозицию в корпусе танцующего, когда его плечи и бедра повернуты поперек к линии шага. Это понятие обычно используется при объяснении сложных базовых фигур, когда ноги работают по линии танца, а корпус должен стремиться в противоположную сторону, таким образом, создается противодействие во всем теле танцора [36].

Обучение конкретному танцевальному движению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа [44]:

первый этап – ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления;

второй этап – углубленное разучивание движения;

третий этап – закрепление и совершенствование техники исполнения движения.

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

По мнению В.Л. Кондусова (2005), если танцор хорошо усваивает теоретический материал и под счет выполняет заданные фигуры, то можно столкнуться с одной из распространенных проблем (применение и умение скоординировать полученные знания под музыкальное сопровождение) [28].

Музыкальность – это совокупность компонентов, включающая понимание, знания ритма, темпа, счета и умение заставить свое тело работать так, как это надо. Чем выше возрастная категория, тем больше дается возможностей на эксперимент с ритмом и его заполнением. И чем выше мастерство спортсмена, тем более ритм отличается своей выразительностью и оригинальностью, а заполнение становится более ярким и стилистически окрашенным [16; 30].

Танец Румба (Rumba) был зарожден на Кубе. Этот танец довольно характерен своей манерой и техникой исполнения основных шагов. Схему исполнения танца нельзя назвать легкой. Все движения на месте должны быть плавными, скользящими и продолжительными. Что же касается схемы шагов, то она несколько напоминает танец ча-ча-ча, однако ритм танцоры выдерживают совсем другой. Традиционный музыкальный ритм для румбы 4/4, причем все базовые движения этого танца исполняются лишь на трех шагах [74].

Первый шаг совершается одновременно со вторым ударом музыки, а второй и третий шаги – одновременно с третьим и четвертым ударами (соответственно). То есть, шаг не совершается только во время первого

музыкального удара, однако очень важно, чтобы в этот момент танцор был готов и заранее перенес вес своего тела на ту ногу, которой он будет делать последующий шаг. Шаги, при исполнении румбы, делаются на счет 2, 3 и 4. На каждом шаге сгибаются и выпрямляются колени, между счетом выполняются повороты и различные другие действия. Все шаги делаются с носка, а вес тела находится на передней части стопы [8].

В современности, танец румба является третьим танцем в латиноамериканской программе танцев, имеет определенный ритм, темп и набор базовых движений. Этот танец начинается исполняться в категории Дети 2, возраст 10-11 лет[43].

Правила отнесения танцоров к той или иной возрастной категории и классу регламентируются правилами ФТСАРР (Федерацией танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России). Чтобы создать более или менее равносильную конкуренцию на танцевальной площадке, в спортивных бальных танцах введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам [30;50].

Классы мастерства танцоров обозначаются латинскими буквами: E (самый низший), D, C, B, A, S и M – самый высший [50; 51].

Под классом мастерства подразумевается целый комплекс навыков: определенный уровень физического развития, качество технического исполнения фигур танца, а так же психологическая и музыкально эстетическая подготовленность спортсменов. Класс мастерства присваивается по результатам соревнований. Танцевальные пары, показавшие хорошие результаты на соревнованиях - например, прошедшие в финал и/или получившие призовые места - получают определенное количество очков. Когда танцоры набирают определенное количество очков, им присваивают следующий класс. В каждом классе существуют обязательные и добавочные фигуры исполняемых парой танцев. По мере роста класса повышаются требования к танцорам: к их технической и

физической подготовленности, эстетике танца и эмоциональной создающей в паре [30;50;51;58].

Спортсмены начинают исполнять танец румба на соревнованиях в возрасте 10-11 лет, постепенно при росте технической подготовленности, растёт и класс мастерства спортсмена [65].

Танцоры в возрасте от 14-15 лет, относятся к возрастной категории – Юниоры – 2. В этом возрасте, как правило, спортсмены обладают средним классом спортивного мастерства – В. Класс «В» - самый сложный, если относиться к танцевальному образованию серьезно. Во-первых, танцевальная пара должна обладать хорошей техникой ног и рук, уметь правильно использовать свой вес тела и учиться точно воспроизводить ритмический рисунок танца не только в ногах, но и в корпусе, это возможно только за счет правильной ротации стороны вокруг позвоночника. Во-вторых, на этом уровне дуэты подходят к началу более свободного понимания хореографии. В танцевальной схеме появляются более изысканные формы, которые должны характеризовать понимание и выражение дуэта к происходящему, то есть владение различными формами взаимодействия. Стоит напомнить, что для создания свободной хореографии в латиноамериканских танцах уже требуется владение такими средствами как: визуальное взаимодействие и взаимодействие формой [66; 77].

Автор В.Л. Кондусов (2005) отмечает, что именно эта возрастная категория является переходной из детского (юношеского) исполнения танцев к взрослому исполнению. Для молодых танцоров особенно важным является танец румба, так как именно через этот танец судьи видят, либо не видят гармоничную пару на паркете. За счет своего медленного ритма, судьи могут рассмотреть основные критерии технической подготовленности танцоров, их пластику, взаимодействие и эмоциональную составляющую [28].

В танце румба, как и в других танцах латиноамериканской программы бальных танцев, имеется определенная классификация двигательных действий [25;30]:

- 1) базовые фигуры;
- 2) второстепенные двигательные действия;
- 3) поддержки.

Базовые двигательные действия в танцевальном спорте – это определенные шаги с направлением движения в установленном темпе, которые попадают в музыкальные удары (ритм). Они являются наиболее важными для танцоров, на начальном этапе обучения разучиваются в общих чертах, а в процессе технической подготовки усложняются и доводятся до умений и навыков[16].

По мнению В.Р. Веденина (2015), основные (базовые) фигуры – это определение танца, они описывают, как пара должна взаимодействовать друг с другом физически, а также учат понимать и слышать музыкальный ритм. Техника нужна для того, чтобы понимать и применять эти фигуры. Когда профессиональные танцоры сосредотачиваются исключительно на элементарных техниках, они теряют связь с целью танца и, в конечном счете, с техникой, присущей качественному латиноамериканскому танцу [12].

Именно качественное исполнение базовых шагов свидетельствует о высоком уровне мастерства танцоров [9].

В танцевальном спорте к базовым фигурам относятся 40 двигательных действий, в различных интерпретациях, которые спортсмен начинает разучивать с категории Дети – 1 [25].

Второстепенные двигательные действия – это двигательные действия, которые тренеры вставляют в танцевальные схемы для разнообразия композиции. Танцор начинает разучивать их, непосредственно после того, как это двигательное действие появляется в его схеме танца. К таким двигательным действиям относятся, повороты, прыжки, мелкие синкопированные движения, необычные позиции рук [41].

Поддержки – это сложные двигательные действия, которые тренер вставляет в композицию для украшения танца. По правилам ФТСАРР (Федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла России)

поддержки можно исполняться только с категории Юниоры – 1 (12-13 лет), и то, в данном возрасте, есть достаточно большой спектр запрещенных двигательных действий, так как их выполнение травма опасно для юных спортсменов. Так же, при выполнении поддержек, как минимум, одна из ног каждого партнёра должна оставаться в постоянном контакте с полом [58].

Проведенный анализ исследовательского материала, выполненного в разные годы специалистами в области спортивного танца, показал, что вопросы построения процесса обучения танцевальным фигурам раскрыты недостаточно [28; 36; 53].

1.2. Значение психологического взаимодействия в обеспечении эффективности выполнения технических действий в спортивных бальных танцах

Одним из существенных отличий спорта, с точки зрения спортивной психологии, является взаимодействие участников спортивной деятельности. Спортивное взаимодействие протекает в форме непосредственной или опосредованной борьбы. При выступлении на соревнованиях, взаимодействие проявляется в двух абсолютно противоположных формах : противоборства (соперничества), которое осуществляется по отношению к противнику и взаимодействия (сотрудничества), которое осуществляется по отношению к команде [55].

В спортивных бальных танцах есть маленькая команда, которая включает в себя две составляющие : партнер и партнерша. По отношению к другим танцевальным парам, в процессе соревнований , команда проявляет противоборство, которое осуществляется в пассивной форме. Внутри танцевальной пары происходит сотрудничество, которое проявляется активным взаимодействием, как на тактильном уровне, так и на уровне энергии (психологической связке).

Специалистом Т. Т. Дзамгаровым(1993) разработана классификация видов спорта на основе определения различий в некоторых условиях

соревнований, которые, в свою очередь, устанавливают важнейшие психологические особенности соревновательной деятельности спортсменов (команд) в самых разнообразных видах спорта. В качестве значимого показателя данной систематики избрано взаимодействие спортсменов в процессе соревнований. Это определяет два аспекта анализа параметров взаимодействия спортсменов [33].

Первый аспект – противоборство (непосредственное и опосредованное) соперников или команд. Непосредственное противоборство можно охарактеризовать, как пространственно-временное единство взаимодействия противоборствующих сторон. Оно выражается жестким, физическим контактом. В свою очередь, опосредованное противоборство, характеризуется поочередностью выполнения соревновательных упражнений (акробатика, прыжки на батуте, спортивные танцы и др.). Во всех случаях непосредственного и опосредованного противоборства между соперниками имеется и психологический контакт. Причем в тех видах спорта, где есть только опосредованное противоборство, этот контакт является одной-единственной формой взаимодействия соперников в соревновательной деятельности.

Второй аспект – взаимодействие партнеров в команде, которое в зависимости, от специфики вида спорта и предусмотренных правилами условий может протекать в четырех различных формах[33]:

1) Совместно-взаимосвязанная деятельность характеризуется объединением и взаимного дополнения усилий, как для повышения эффективности своих действий, так и для противодействия команде противника.

2) Совместная синергическая деятельность проявляется в строгой синхронизации движений.

3) Совместная последовательная деятельность (эстафеты) состоит в быстроте прохождения каждым спортсменом своего отрезка дистанции и правильности передачи эстафеты.

4) Совместная индивидуальная деятельность характеризуется состязанием один на один с соперником, одновременно с несколькими или выступлением поочередно. Однако результат каждого спортсмена рассматривается в плане не только индивидуального достижения, но и команды в целом.

В спортивных бальных танцах взаимодействие проявляется, чаще всего, через форму совместной взаимосвязанной деятельности, где партнерша отвечает на сигнал партнера и должна следовать его движениям, а партнер должен правильно передать информацию партнерше. А так же, взаимодействие проявляется через совместную синергическую деятельность, которая влияет на выполнение движений синхронно, согласовано [26].

Совместная индивидуальная деятельность проявляется в такой танцевальной дисциплине, как формейшен (групповое выступление).

Теоретик С. Л. Рубинштейн (2001) считает, что любую спортивную команду, в том числе и танцевальную пару, можно рассмотреть как малую группу, которой причислены определенные признаки [63]:

1) Общая групповая цель, общность целей. Такой целью, в первую очередь, должно является достижение высоких спортивных результатов.

Специалист в области спортивной психологии Е. П. Ильин (2016), подчеркивает различия между общей и одинаковой целями спортсменов в команде. Общность цели приводит к взаимодействию. Одинаковость цели может, напротив, приводить к противодействию членов группы (например, борьба за победу участников одного забега). Правда, общая цель может возникать у разных членов команды из разных побуждений: одни занимаются спортивными танцами, ради удовольствия от процесса выступлений, другие — ради физического развития, третьи — ради достижения определенных результатов и социального статуса [37].

2) Сплоченность. Спортивная команда представляет собой высшую форму развития группы по уровню социальной зрелости (коллектив).

Внутри спортивной команды деятельность осуществляется на основе сотрудничества, взаимопонимания, наличия осознаваемой всеми цели, общественных потребностей, мотивов и ценностей.

3) Автономность группы проявляется в некоторой обособленности от других групп. Внутри спортивной команды существуют узкие групповые цели, своя система ценностей, правил, традиций, условностей и т. д.

4) Дифференцированность и структурность. В спортивной команде выделяют формальную (административно санкционированную) и неформальную (основанную на естественных отношениях) структуры.

5) Психологический климат является качественной характеристикой межличностных отношений в группе, это показатель отношения к условиям, характеру, содержанию совместной деятельности, к руководителю и другим членам группы. Формирование позитивного климата является одной из важнейших задач тренера, руководителя спортивной команды и психолога.

Специалисты в области спортивной психологии выделяют еще такое важное понятие для спортсменов, как совместимость [26;80].

Совместимость – это способность участников группы выполнять совместную деятельность. В основе совместимости лежит оптимальное сочетание психологических характеристик участников взаимодействия по принципу их сходства и взаимодополняемости. Совместимость по принципу взаимодополнения характеризуется взаимной компенсацией отдельных личностных качеств, физических характеристик, обеспечивающих эффективность действий.

Автор А.Л. Попов (2000), выделяет следующие виды совместимости [62]:

- Психофизиологическая – соответствие спортсменов по возрасту, уровню физического, психомоторного и сенсомоторного развития (быстроты реакции), степени их тренированности и подготовленности

(энергозатрат), проявлению основных свойств нервной системы и темперамента. Психофизиологическая совместимость считается низшим уровнем совместимости, который не осознается и проявляется в эмоциональном восприятии темпа работы, поведении самой личности. Например, для спортсменов, выполняющих упражнения одновременно, наиболее значимой является совместимость психофизиологическая, без которой невозможно достичь необходимой синхронности выполнения двигательных действий (гребля, прыжки на батуте, прыжки в воду, спортивные танцы).

а) Психологическая – это согласованность психологических свойств членов группы, а также функционирования их психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, эмоций, подобия доминирующих психических состояний и их протекания (для спортсменов, выступающих парами: фигурное катание, акробатика, танцевальный спорт). Психологическая совместимость (групповая и межличностная) — высший уровень совместимости, взаимозамещение свойств личности и черт характера (моральная сплоченность и взаимная приспособленная адаптация личностных особенностей участников группы).

б) Социально-психологическая основывается на цельности ориентаций и направленности личности, распределение социальных ролей и установок, отношения к тренировочной и соревновательной деятельности. Она обуславливает характер взаимодействия членов группы и, как факт, дальнейшую спортивную успешность. Социально-психологическая совместимость в большей мере обеспечивает благоприятный климат в спортивных тандемах[62].

Следует отметить, что на результативность деятельности влияет не сама совместимость членов команды и тренера со спортсменами. Совместимость влияет на взаимоотношения в команде и отношение к спортивной деятельности. Совместимость между членами группы (спортивной команды) обнаруживается сразу или формируется после

длительных совместных действий и общения [18].

Автор методических рекомендаций по спортивным танцам для детей В.М. Стриганова (2003) утверждает, что для улучшения партнерства в танцевальном спорте, необходимо ставить одной из главных задач – совместное перемещение при обучении детей. Она говорит: «Здесь необходимо подвести детей к изменению мироощущения из «я» в «мы», потому что, только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями по исполнению парной фигуры» [68].

По мнению специалиста в области танцевального спорта Блинова Е.Ф. (2014), детям сложно перестроиться, ведь нужно не только самому сделать движение, но и успеть проверить действия второй половины. Главным в паре является партнер, поэтому на него возлагается ответственность контроля над действиями партнерши, что усложняет совместное передвижение в паре. Нужно научиться, не только контролировать, но и помогать друг другу при танце. Только при взаимопомощи можно достичь рациональности в танце [9]. Психологические исследования проведенные, специалистами в области парного фигурного катания подтверждают значимость психологического взаимодействия. Приспособленность партнеров друг к другу значительно зависит от их профессиональных знаний, ориентации на дело, мотивации, стремления к достижению слаженности и согласованности.

Источник удовлетворения, в этом случае, связан с тренировочной и спортивной деятельностью и ее конечным результатом. Психологическую совместимость можно урегулировать соотношением личностных особенностей партнеров, в результате которых, предоставляется возможность удовлетворить многообразные потребности в сфере неформального общения, а также потребности, связанные со стабилизацией личности по определенным и существенным для нее параметрам [52;78].

По мнению многих специалистов спортивной психологии, для того, что бы улучшить психологическое взаимодействие в любых спортивных

группах, необходимо проводить специализированную психологическую подготовку [18; 27].

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные [63].

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным требованиям (психологический климат, сыгранность, совместимость и т. д.).

Основные средства, которые могут повлиять на психологическую составляющую спортивной команды это – аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и психологические тренинги [18; 62].

а) Аутогенная тренировка.

Автор многих книг по спортивной психологии Г. Д. Горбунов (2009), считает, что аутогенная тренировка – это самовнушение, которое происходит в состоянии релаксации или гипнотического транса (самогипноз). В основе аутогенной тренировки лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия) [19].

Особенность аутогенной тренировки заключается в том, что в процессе ее выполнения, происходит мышечное расслабление и восстановление спортсмена, следовательно, занимающийся приходит к психическому успокоению. Мышечное расслабление достигается последовательным самовнушением чувства тяжести, «тепла», «свободного дыхания», «спокойного сердцебиения», «прохладного лба».

Кроме того, находясь в состоянии, близком к гипнотическому, спортсмен может решать многие задачи, которые связаны с самонастройкой на предстоящую деятельность, преодолением страха, волнения, неуверенности, концентрацией внимания на различных элементах спортивного соревнования. Степень овладения методом аутогенной тренировки зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, которая помогает спортсмену переходить от исходного психического состояния к состоянию, необходимому для здоровья, высших спортивных достижений и результатов [18].

б) Идеомоторная тренировка – это мысленная (идеальная) тренировка с помощью представления движения.

Специалист Коломейцев Ю.А. (1994) дает следующее определение понятию «идеомоторная тренировка». Идеомоторная тренировка – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка[29].

Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки спортсмена. Перед началом выполнения идеомоторной тренировки важно знать основные правила ее использования.

Первое правило состоит в том, что идеомоторная тренировка должна предшествовать реальной тренировке. Так же, наибольший эффект наблюдается при чередовании идеомоторной тренировки и реальной тренировки не только в тренировочном процессе, в период обучения упражнениям, но и вовремя выполнения их на результат, особенно в условиях соревнований [29].

Автор Л.Д. Гиссен (1983) установил, что на этапе совершенствования техники двигательных действий возможна замена специальной разминки (например, в спортивной гимнастике) идеомоторной тренировкой [18].

Второе правило гласит о том, что для повышения эффективности и результативности выполнения идеомоторной тренировки необходимо сочетать ее с вербальной составляющей, т. е. с проговариванием мысленных

элементов, движений, двигательных действий вслух, а затем и «про себя». Спортсмену в этот момент необходимо делать фокусировать свое внимание на главных, опорных, трудных моментах техники двигательного действия, а так же, делать акцент на недостаточно закрепленных движениях или тех фаз, где совершаются ошибки при реальном выполнении [19].

Кроме того, следует отметить, что идеомоторная тренировка повышает само качество выполнения двигательных действий. Однако, автор Е.П. Ильин (2016) заявляет о возможности и отрицательного эффекта идеомоторной тренировки, это возможно при недостаточно полном и точном образе действия, а так же, при ошибочном представлении двигательного действия [24].

По мнению специалиста в области спортивной психологии О.Е. Пискуна (1994), идеомоторную тренировку целесообразно применять [55]:

1) При обучении новым сложным двигательным действиям (например, целесообразно вначале провести объяснение, затем представить движение идеомоторно, а после этого совместить идеомоторную тренировку с реальной тренировкой, в процессе чего внести коррективы в исполнение действий, избавляясь от лишних движений).

2) При коррекции движения, исправлении ошибок (например, на начальном этапе).

3) Для освоения и совершенствования технико-тактических комбинаций (например, в командных видах спорта и единоборствах сначала различные комбинации лучше прорабатывать мысленно, для того чтобы знать, как и в какой ситуации отреагировать).

4) При невозможности реальной тренировки (например, травма, болезнь).

Специалистами в области парного фигурного катания А. Н. Мишиным и Е. Н. Сурковой (2002) установлено, что идеомоторная тренировка выполняет тренирующую функцию представления движений. Суть этого явления заключается в том, что мысленное выполнение упражнения (совместных

движений) сказывается на повышении точности движений. Этот эффект возрастает при сочетании идеомоторной тренировки с реальной, т. е. когда практическому выполнению упражнения предшествует его мысленное выполнение. Танцор как бы просматривает кинограмму предстоящего двигательного действия и видит себя выполняющим упражнение точно, четко, красиво и выразительно [42].

Специалист в области танцевального спорта Ю.А. Кондратенко (2010) говорит, что при занятии танцами необходимо выполнять идеомоторную тренировку до наступления утомления, что бы движение или элемент воспроизводились в сознании четко, точно, а не смутно и размыто.

Так же, не маловажную роль при психологической подготовке спортсменов играют психологические тренинги [26].

Психологический тренинг – это одна из форм обучения и передачи информации, а именно: групповое занятие по какой-то заранее заявленной теме, на котором спортсмены заняты решением проблемы.

Тренинг состоит из –10% теоретического материала и 90% –практики, (психологических игр и упражнений, в процессе которых решаются определенные психологические проблемы спортсменов) [18].

Психологический тренинг спортсменов направлен на повышение общей, когнитивной и профессиональной компетентности каждого участника тренинговой группы.

В спорте с помощью психологических тренингов происходит улучшение техники выполнения двигательных действий, совершенствование гибкости и вариативности навыка, увеличение уровня тактической подготовленности спортсменов, и, конечно же, реализация психологической подготовки спортсменов [19].

Следует отметить, что при психологической подготовке спортсменов, психологические тренинги оказывают значительное влияние на такие важные компоненты как: развитие навыков самопознания, улучшение саморегуляции, которое отображается через повышение и обеспечение

оптимального психологического состояния спортсмена как в тренировочной деятельности, так и перед стартами, так же, происходит улучшение общения, увеличение межличностного и межгруппового взаимодействия и др [55].

Психологический тренинг на спортивном занятии выглядит примерно так: малая или большая группа спортсменов в процессе занятия выполняют определенные задания тренера, разыгрывают специальные упражнения. Тренер, в свою очередь, внимательно наблюдает за реакцией участников на те, или иные идеи, задания, упражнения, предложения и затем выявляет определенные характеристики каждого спортсмена. Как факт, высококвалифицированный тренер при построении дальнейшего тренировочного процесса учитывает выявленные характеристики спортсмена [62].

Существуют огромное количество разновидностей тренингов, однако в спорте чаще всего применяется социально – психологический, это связано с тем, что данный тренинг направлен на изменение уровня личности, улучшение межличностных отношений, понимание зависимости межличностного влияния, а так же благодаря ему происходит увеличение взаимодействия спортсменов, что очень важно, особенно в групповых видах спорта [55; 63].

Несмотря на видимую эффективность и возможности повышения психологической, технической, тактической подготовленности спортсменов на разных этапах спортивного мастерства, психологические тренинги, особенно, в сочетании с идеомоторной тренировкой, в спорте, к сожалению, практически не используются.

Таким образом, вопреки тому, что имеется большое количество научно-методической литературы по спортивным бальным танцам, проблема совершенствования технических действий в обеспечении парного взаимодействия партнёров, особенно с позиции психологического обеспечения технической подготовки с применением различных средств ауто и гетеро регуляции практически не рассмотрена.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «Виктория», г. Челябинска. В нем приняли участие танцоры 14-15 лет, группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения с одинаковым уровнем танцевания, категории Е класса в количестве 20 человек.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа каждое.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

Теоретическая основа, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили логику и методы теоретико-экспериментального исследования, которое выполнялось в три этапа, в течение 2021-2022 г. г.

На I этапе опытно-экспериментальной работы (сентябрь 2021 – октябрь 2021 г.) проводился анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме, определялись специфические особенности совершенствования парного взаимодействия в танце румба. С помощью анкетирования была определена наиболее значимая группа технических действий танца румба у танцоров 14-15 лет. Так же анкетирование проводилось для определения технических действий, для реализации которых, наиболее значимо парное взаимодействие. Кроме того, анкетирование проводилось для определения уровня психологического взаимодействия танцоров. С помощью педагогического наблюдения были выявлены наиболее сложные технические действия в танце румба. Так же, педагогическое наблюдение проводилось для определения уровня парного взаимодействия в наиболее значимых технических действиях в танце румба. Проведен корреляционный анализ между показателями технической подготовленности и компонентом парное взаимодействие. Так же был проведен корреляционный анализ между компонентом парное взаимодействие и психологическим взаимодействием партнёров в

танцевальной паре. Проведено теоретическое обоснование содержания разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба танцоров 14-15 лет. На основании анализа научно-методической литературы, анкетирования, педагогического наблюдения, корреляционных анализов было определено содержание разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба у танцоров 14-15 лет.

На II этапе опытно-экспериментальной работы (ноябрь 2021 – декабрь 2021 г.) проводился формирующий педагогический эксперимент, в тренировочный процесс экспериментальной группы внедрялась разработанная методика совершенствования парного взаимодействия в танце румба танцоров 14-15 лет. С помощью внутригруппового и межгруппового анализов показателей технической подготовленности и психологического взаимодействия определена эффективность разработанной методики.

На III этапе опытно-экспериментальной работы (декабрь 2021 – январь 2022 г.) обрабатывались полученные результаты педагогического эксперимента, выполнялись их анализ и систематизация, формулировались общие выводы и заключение, оформлялись диссертационное исследование и автореферат.

2.2. Методы исследования

Для решения задач магистерской диссертации были использованы следующие методы исследования:

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

Анализ научно-методической литературы.

Проводилось изучение и анализирование специальной литературы с целью выявления особенностей технической подготовки на I этапе совершенствования спортивной специализации в спортивных бальных танцах.

Анкетирование.

Проводилось анкетирование для определения наиболее значимой группы технических действий танца румба у танцоров 14-15 лет. В опросе принимали участие девять специалистов в области спортивных бальных танцев, тренеры первой и высшей категории. В анкете им предлагалось отметить, какую группу технических действий в танце румба необходимо совершенствовать спортсменам 14-15 лет. Результат определялся с помощью вычисления процентного соотношения каждого ответа к общему числу.

Кроме того, с помощью *анкетирования* определялись технические действия, для реализации которых наиболее значимо парное взаимодействие. Для определения технических действий, для качественной реализации которых необходимо парное взаимодействие исследовались результаты анкетного опроса девяти экспертов (тренеры первой и высшей категории по спортивным бальным танцам). Методом парных сравнений эксперты выбирали из выявленных в результате анализа специальной литературы по спортивным бальным танцам, технические действия, для реализации которых наиболее значимо парное взаимодействие. Далее высчитывался суммарный бал, при помощи которого определялось ранговое место каждого технического действия, для реализации которого необходимо взаимодействие партнеров в танце румба спортсменов 14-15 лет.

Педагогическое наблюдение.

Для выявления наиболее сложных технических действий в танце румба для спортсменов 14-15 лет в спортивных бальных танцах оценка наиболее сложных технических действий осуществлялась через показатели малых, средних и крупных ошибок каждого технического действия. В

педагогическом наблюдении принимали участие шесть экспертов, по два эксперта на каждый показатель ошибок. К малым (незначительным) ошибкам относятся: незаконченные позиции, недостаточная выворотность ног. К средним ошибкам относятся: неправильная ротация корпуса, ненатянутый носок, поднятые плечи, неправильный перенос веса с ноги на ногу, согнутые колени. К крупным ошибкам относятся: неправильная ротация бедра, отсутствие ротации корпуса, отсутствие постановки корпуса, неграмотная позиция в паре, отсутствие баланса.

Тестирование.

Проводилось для определения технической подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет. Оценка техники проводилась во время контрольных тренировок, эксперты оценивали правильность выполнения комбинации из основных технических действий в танце румба с учетом парного взаимодействия. В педагогическом наблюдении в качестве экспертов принимали участие пять тренеров первой и высшей квалификационной категории по спортивным бальным танцам. Оценка осуществлялась в соответствии с правилами Международной федерации танцевального спорта (WDSF)[85]. Оценка технической подготовленности осуществлялась по 10-бальной шкале.

Эксперты оценивали комбинацию из следующих технических действий: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка». При этом оценивались следующие критерии: техника ног, техника рук, техника корпуса.

Оценка техники проводилась с помощью вычисления окончательного балла с учетом всех сбавок.

1. При оценке техники ног, главным образом, оцениваются, скользящее движение стопы (плавный перекал с пятки на носок), выворотность стопы, правильная работа бедер (ротация ведущего бедра), перенос веса с ноги на ногу, правильная работа коленного сустава, быстрая смена ног(ускорение). За неплавный (жесткий) перекал стопы производилась

сбавка 0,5 балла; за недостаточную выворотность стопы – сбавка 0,3 балла; за ненатянутый носок – 0,3 балла; за неправильную ротацию бедра совершалась сбавка –0,5 балла; за неточный перенос веса с ноги на ногу – сбавка 0,3 балла; согнутая опорная или свободная нога в коленном суставе – сбавка от 0,1 до 0,3 балла за каждую ногу; плавная смена ног в движениях – сбавка 0,5 балла.

2. При оценке техники рук, особое внимание уделялось вытянутым линиям. Легкость и плавность, а в некоторых фигурах, резкость и точность рук необходимы для передачи ритмического фона танца. За неточные, нефиксированные позиции рук в конце двигательного действия – сбавка 0,3 балла, за лишние, эстетически некрасивые движения рук во время выполнения двигательного действия производилась сбавка – 0, 1 балла, искаженная рамка в паре – 0,5 балла.

3. При оценке техники корпуса сбавки производились за следующие ошибки: поднятые плечи – 0, 3 балла, неправильное положение корпуса при выполнении двигательного действия – 0,5 балла, невыполнение ротации корпуса – сбавка 0,5 балла, нет «ведущей стороны» - сбавка – 0,3 балла.

Педагогический эксперимент.

Проводился для определения эффективности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет. В эксперименте приняли участие 20 танцоров 14-15 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=5) – контрольная группа (КГ) и вторая (n=5) – экспериментальная (ЭГ).

Методы математической статистики.

Были использованы для обработки данных, которые были получены в ходе эксперимента. В ходе математической обработки вычислялись: средняя арифметическая величина результатов тестирования (M); среднее квадратичное отклонение (m). Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента. Для определения технических действий, для

реализации которых наиболее значимо парное взаимодействие был использован метод парных сравнений. Кроме того, с помощью корреляционного анализа определялась взаимосвязь между парным взаимодействием и компонентами техники, помимо этого, корреляционный анализ использовался для определения взаимосвязи парного взаимодействия и психологического взаимодействия танцевальной пары 14- 15 лет.

2.3.Содержание разработанной методики парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет.

Структура успешности технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет.

Определение наиболее значимых технических действий для обеспечения парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет.

Как отмечают Ю.Ф. Курамшин (2004), Л.П. Матвеев (1997), В.Н. Платонов (1997) реализацию процесса подготовки в любом виде спорта необходимо осуществлять с учетом специфической соревновательной деятельности спортсменов. Так, прежде чем определить содержание методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет, необходимо определить наиболее значимые технические действия, необходимые для эффективного выступления партнеров на соревнованиях [34;40;57].

Для определения наиболее значимой группы технических действий танца румба проводилось анкетирование. В анкетировании приняли участие специалисты в области спортивных бальных танцев – ведущие тренеры первой и высшей квалификационных категорий, общим количеством – девять человек. В анкете им предлагалось отметить, какую группу технических действий в танце румба необходимо совершенствовать спортсменам 14-15 лет.

Результат определялся с помощью вычисления процентного соотношения каждого ответа к общему числу (табл. 1).

Таблица 1

Группа технических действий	Какая из групп технических действий наиболее значима для совершенствования технического мастерства танцоров 14-15 лет
Поддержки	11,1%
Базовые фигуры	55,6%
Второстепенные двигательные действия	33,3%

Рисунок 1.

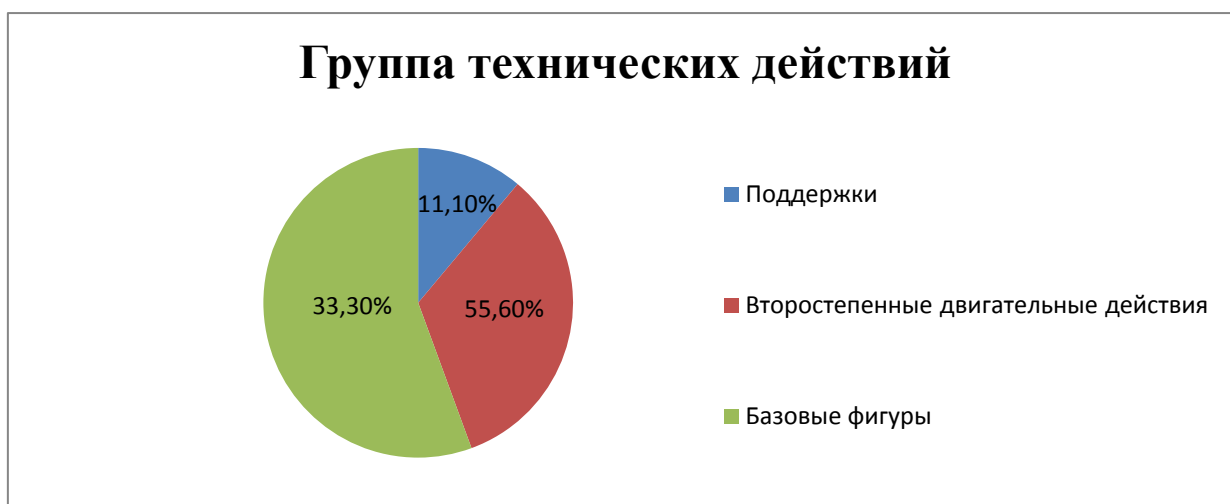


Рис. 1. Результат анкетного опроса по вопросам процесса совершенствования технических действий в танце румба у танцоров 14-15 лет в спортивных бальных танцах.

Как видно из таблицы 1 и рисунка 1, эксперты отметили, что наиболее значимой группой технических действий для танцоров 13-14 лет являются базовые фигуры (55,6%). По-видимому, второстепенные двигательные действия не особо значимы (33,3%), так как это двигательные действия, которые тренеры вставляют в танцевальные схемы для разнообразия основной композиции. Танцор начинает разучивать их непосредственно

после того, как это двигательное действие появляется в его схеме танца. К таким двигательным действиям относятся, повороты, прыжки, мелкие синкопированные движения, необычные позиции рук.

Поддержки (11,1%) являются эстетическим компонентом в танце, однако эту группу двигательных действий, по-видимому, целесообразнее совершенствовать в более взрослых возрастных категориях.

Полученные в результате анкетирования данные помогут определить содержания разработанной методики совершенствования спортивного мастерства танцоров в танце румба 14-15 лет. Так, в содержание разработанной методики следует включать упражнения для совершенствования наиболее значимой группы технических действий у танцоров 14-15 лет – базовые фигуры.

Также, для обоснования содержания разработанной методики было проведено педагогическое наблюдение для определения наиболее сложных технических действий в танце румба спортсменов 14-15 лет в спортивных бальных танцах. В педагогическом наблюдении в качестве экспертов принимали участие шесть тренеров первой и высшей квалификационной категории по спортивным бальным танцам. Оценка сложных технических действий осуществлялась через показатели малых, средних и крупных ошибок каждого технического действия. Всего было просмотрено 10 пар танцоров 14-15 лет, которым давалось две попытки исполнения танца румба. Далее высчитывалось среднее значение каждого показателя за две попытки.

Также, с целью определения технических действий, для реализации которых, наиболее значимо взаимодействие партнеров проводилось анкетирование. Для определения технических действий, для качественной реализации которых необходимо парное взаимодействие исследовались результаты анкетного опроса девяти экспертов (тренеры первой и высшей категории по спортивным бальным танцам). Методом парных сравнений эксперты выбирают из выявленных в результате анализа специальной литературы по спортивным бальным танцам, технические действия, для

реализации которых наиболее значимо парное взаимодействие. Далее высчитывается суммарный бал, при помощи которого определяется ранговое место каждого технического действия, для реализации которого необходимо взаимодействие партнеров в танце румба спортсменов 14-15 лет.

Результаты определены наиболее сложных технических действий, для реализации которых значимо парное взаимодействие спортсменов 14-15 лет (табл. 2).

Таблица 2

Название технического действия (фигуры)	Количество ошибок			Взаимодействие партнеров (ранговое место)
	малые	средние	крупные	
«Основное движение»	6	3	4	7-9
«Кукарача »	3	2	5	10-12
«Бэк бейсик»	5	7	12	1-2
«Хип Твист »	3	8	8	3-5
«Поворот на месте влево/вправо»	2	6	4	10-12
«Веер »	7	10	8	3-5
«Алемана»	6	7	9	1-2
«Скользящие дверцы»	6	9	10	10-12
«Поворот под рукой »	5	8	10	3-5
«Кубинские роки»	3	6	2	7-9
«Хоккейная клюшка»	4	7	9	6
«Фенсинг »	5	3	3	7-9

Как видно из таблицы 2, к наиболее сложным техническим действиям в танце румба относятся: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «скользящие дверцы», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка». Именно в

этих технических действиях наибольшее количество средних и крупных ошибок у танцоров 14-15 лет.

Кроме того, с помощью анкетирования были определены технические действия, для реализации которых наиболее значимо парное взаимодействие. К таким техническим действиям эксперты отнесли: «бэк бейсик», «алемана» (1-2), «хип твист», «веер», «поворот под рукой» (3-5), «хоккейная клюшка» (6).

Таким образом, в содержание разработанной методики целесообразнее включать упражнения для совершенствования так базовых движений как: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка», высокий уровень которых, по-видимому, обеспечит результат выступлений в танце румба спортсменов 14-15 лет.

Определение уровня парного взаимодействия партнеров в наиболее значимых технических действиях в танце румба спортсменов 14-15 лет.

Для определения уровня парного взаимодействия в наиболее значимых технических действиях в танце румба, к которым относятся: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка» проводилось педагогическое наблюдение. Все шесть технических действий исполнялись в комбинации.

В педагогическом наблюдении в качестве экспертов принимали участие три тренера первой и высшей квалификационной категории по спортивным бальным танцам. Максимальное количество баллов, которое могла получить танцевальная пара составляет пять баллов. Оценка проводилась с помощью сбавок от максимального количества баллов. При оценке парного взаимодействия сбавки производились за следующие ошибки: потеря баланса – 0,5 балла, потеря контакта в руках – 0,3 балла, выполнение двигательного действия без импульса в руках – 0,3 балла, отсутствие синхронности – 0,5 балла. Всего было просмотрено 10 пар танцоров 14-15 лет. Спортсменам давалась одна попытка исполнения

комбинации из основных фигур: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка».

Результаты определялись по уровню парного взаимодействия партнеров в наиболее значимых технических действиях в танце румба спортсменов 14-15 лет (табл. 3).

Таблица 3

Техническое действие	Баллы (M±m)
«Бэк бейсик»	2,4±0,02
«Хип Твист»	1,1±0,1
«Веер»	0,9±0,1
«Алемана»	1,3±0,07
«Поворот под рукой»	2,2±0,09
«Хоккейная клюшка»	1,4±0,1
Примечание: М – среднее значение, m–ошибка среднего значения.	

Примечание: М – среднее значение, m–ошибка среднего значения.

Таким образом, несмотря на значимость парного взаимодействия в обеспечении эффективного и качественного выполнения техники таких двигательных действий, как: бэк бейсик, хип твист, веер, алемана, поворот под рукой, хоккейная клюшка, уровень взаимодействия партнеров в данных технических действиях у танцоров 14-15 лет низкий. Низкий уровень взаимодействия в паре приводит к снижению эффективности реализации техники танца румба, что, в свою очередь, снижает результативность выполнения танцевальной композиции. Полученные данные свидетельствуют о необходимости модифицирования процесса совершенствования парного взаимодействия для повышения эффективности реализации технических действий танцоров 14-15 лет.

Содержание разработанной методики совершенствования техники спортсменов 14-15 лет.

С целью повышения эффективности процесса совершенствования парного взаимодействия в танце румба танцоров 14-15 лет, нами была разработана методика. В методике применялись средства и методы для совершенствования таких технических действий, как «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка».

Структура отдельного тренировочного занятия включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Занятия в обеих группах проходились согласно программе ТСК «Виктория» по латиноамериканской программе два раза в неделю по два часа каждое (группа совершенствования спортивного мастерства первого года обучения, категория Е класса).

Разработанная методика совершенствования технических действий в танце румба применялась в экспериментальной группе в основной части тренировочного занятия, два раза в неделю. Форма, характер нагрузки, средства и методы технической подготовки танцоров 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах были относительно одинаковыми, но в экспериментальной группе использовалась разработанная методика.

Особенностью разработанной методики, применяемой в экспериментальной группе, являлось то, что специально подготовительные и соревновательные упражнения выполнялись с исключением зрительного анализатора, также двигательные действия выполнялись в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, происходило уменьшение площади контакта в паре, также проводилась идеомоторная тренировка и психологические тренинги.

Упражнения выполнялись в три подхода по три серии, время выполнения одного подхода – две минуты, тридцать секунд, что обусловлено правилами соревнований по спортивным бальным танцам международной федерации танцевального спорта (WDSF) [2]. Отдых между сериями – 1 минута 30 секунд, что обусловлено стандартным временем отдыха между

танцами на соревнованиях по танцевальному спорту; отдых между подходами – 1 минута, что обусловлено минимальным временем отдыха между танцами [85]. В первом подходе все упражнения выполнялись с опорой (хореографический станок), вместо партнера.

Во втором подходе были использованы специально-подготовительные и соревновательные упражнения в паре. В третьем подходе танцоры выполняли комбинацию из наиболее значимых технических действий, для реализации которых необходим высокий уровень парного взаимодействия. Каждый подход включал в себя три серии. В первой серии – упражнения выполнялись в более медленный темп музыкального сопровождения, во второй серии – все упражнения выполнялись в пол темпа музыкального сопровождения с уменьшением площади контакта на опору/в паре, в третьей серии – все упражнения выполнялись в темп музыкального сопровождения, с уменьшением площади контакта в паре и с исключением зрительного анализатора. Кроме того, для улучшения психологического взаимодействия применялись психологические тренинги, взятые из актерского мастерства, они выполнялись после каждой отдельной серии.

Идеомоторная тренировка, которая включала в себя представление наиболее значимых технических действий в комбинации: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка» применялась в конце всех трех серий. Идеомоторная тренировка выполнялась под меняющийся темп музыкального сопровождения (медленный темп – 30 сек, нормальный темп – 30 сек, быстрее темп – 30 сек). Всего идеомоторная тренировка длилась – две минуты 30 секунд.

Все специально подготовительные и соревновательные упражнения были направлены на совершенствование наиболее значимых технических действий, для реализации которых необходимо парное взаимодействие: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка».

Теоретический анализ в области спортивных бальных танцев, а также специфика соревновательной деятельности в этом виде спорта свидетельствует о том, что выполнение этих фигур по отдельности нецелесообразно, так как при выполнении отдельной фигуры совершенствуется техника выполнения конкретного двигательного действия, а не парное взаимодействие. Взаимодействие в паре применяется как внутри фигуры, так и, в большей части, при переходе из одного двигательного действия в другое. Кроме того в соревновательной деятельности танцоров все технические действия выполняются в комбинациях (табл. 4).

Таблица 4

1 серия	Выполнение упражнений в более медленный темп музыкального сопровождения	3 подхода с перерывом на отдых 1 минута	Выполнение СУ с опорой вместо партнера 2 минуты 30 секунд
			Выполнение СУ в соревновательных упражнениях в парах 2 минуты 30 секунд
			Выполнение комбинации из тех действий, для реализации которых необходим высокий уровень ПВ 2 минуты 30 секунд
Отдых 1 минута 30 секунд			
2 серия	Выполнение упражнений в пол темпа музыкального	3 подхода с перерывом на отдых 1	Выполнение СУ с опорой вместо партнера

	сопровождения с уменьшением площади контакта	минута	2 минуты 30 секунд Выполнение СУ в соревновательных упражнении в парах 2 минуты 30 секунд Выполнение комбинации из тех действий для реализации которых необходим высокий уровень ПВ 2 минуты 30 секунд
Отдых 1 минута 30 секунд			
3 серия	Выполнение упражнений в темп музыкального сопровождения с уменьшением площади контакта с исключением зрительного анализатора	3 подхода с перерывов на отдых 1 минута	Выполнение СУ с опорой вместо партнера 2 минуты 30 секунд Выполнение СУ в соревновательных упражнении в парах 2 минуты 30 секунд Выполнение комбинации из тех действий, для реализации которых необходим высокий уровень ПВ 2 минуты 30 секунд

1. Первый подход – специально-подготовительные упражнения с опорой вместо партнера. В качестве опоры используется хореографический станок.

1.1. Давление/натяжение. Танцоры находятся в положении стойка ноги врозь перед опорой и выполняют перенос веса на переднюю и заднюю части стопы. Спортсмены выполняют давление на опору и натяжение от нее с помощью рук, тем самым обеспечивая в паре «общий центр», реализуя при этом парное взаимодействие партнеров. При переносе веса на заднюю часть стопы осуществляется натяжение, спортсмен отдаляется от опоры, при этом «общий центр» опоры и рук находится в неподвижном состоянии, то же самое должно быть и в паре.

1.2. Упражнение «Маятник». И.п. стойка на правой ноге, левая назад на носок, руки на опоре. При выносе ноги назад на носок, бедро поворачивается вокруг оси позвоночного столба. Общий центр тяжести находится между ног. Танцор переносит вес на переднюю часть стопы, без смещения бедра в сторону.

Руки совершают давление на опору, происходит приближение к хореографическому станку. Танцор возвращается обратно в нейтральное положение, за счет переноса веса тела на середину стопы, и небольшим отталкиванием пальцами от опоры (натяжением). После этого, выполняется перенос веса на заднюю часть стопы, происходит перенос центра тяжести на носок свободной ноги, танцор встает на полную стопу свободной ноги, опорная нога становится на полупалец, обеспечивая натяжение в ногах. Опорная нога становилась свободной, а свободная нога – опорной. Руки выполняют отталкивание от хореографического станка, создавая натяжение между танцором и станком.

1.3. Танцоры выполняют специально подготовительное упражнение «Восьмерка» боком к опоре. И.п. стойка ноги врозь боком к опоре, руки на опоре. Передвижение происходит за счет переноса веса с ноги на ногу, при этом позвоночный столб остаётся вертикальным, без поворота плеч. При

переносе веса одна нога становится опорной, а вторая менее нагруженной, бедра работают в сторону вверх. Затем, на опорной ноге происходит ротация бедра назад и ротация стороны вокруг оси позвоночного столба назад, после этого опять происходит перенос веса, при этом та нога, которая была менее нагруженной, становится опорной, а опорная – менее нагруженной. Бедро переходит диагонально вперед под углом 45 градусов с дальнейшей ротацией назад. В этом движении бедра вырисовывают цифру восемь. При этом, спортсмены используют давление и натяжение в руках, которые необходимы для того, чтобы в паре был общий центр. Таким образом, за счет переноса веса на ту ногу, которая находится ближе к опоре и давления, спортсмены приближаются к опоре всей осью позвоночного столба, а когда происходит перенос веса на другую ногу, то возникает натяжение, как следствие, спортсмен отдаляется от опоры, общий центр – в данном упражнении, который представлял из себя соединение рук с опорой, находится в неподвижном состоянии, то же должно быть и в паре.

1.4. Танцоры выполняют специально-подготовительное упражнение «Свивл», направленное на улучшение контрбаланса. И.п. стойка на правой ноге, левая рядом с правой на носок, руки на опоре. Перед началом шага, происходит поворот подушечек стоп в правую сторону, свободная нога выводится накрест перед опорной, затем танцор начинает постепенно переносить вес с опорной ноги на свободную, проходя сначала положение срединное положение (вес находится между двух ног), а затем вовсе меняя опорную и свободную ноги. Та нога, которая была свободной, становится опорной, нагруженной весом, а та нога, которая была опорной, становится свободной, бедра работают точно вперед-вверх. Далее танцор продолжает переносить вес до подушечки опорной ноги, в тот момент когда появляется ощущение, что танцор «падает» (выход за собственный баланс), он выполняет вращение на подушечке опорной стопы, ротацию ведущей стороны вокруг оси позвоночного столба, садится на опорное бедро, доводит свободную ногу до опорной ноги – тем самым образом, приобретая заново

утраченный баланс, и все начинается заново, только в другую сторону. При выполнении этого упражнения, корпус танцора, при смене ног, выполняет ротацию назад вокруг оси позвоночного столба. Взаимодействие танцора в этом упражнении играет решающую роль, при выполнении смены ног, ротации бедра и опорной стороны, танцор выполняет давление на опору, затем, при шаге и выходе за свой баланс, выполняет сильное натяжение.

2. *Второй подход* – выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

2.1. Сначала танцоры выполняют все вышеперечисленные упражнения в паре переходя из одного упражнения в другое: «давление/натяжение», затем переход на упражнение – «маятник», затем переход на упражнение – «восьмерка», затем переход на упражнение – «свивл» и возвращаются к упражнению – «давление/натяжение».

2.2. Танцоры выполняют специально-подготовительное упражнение «давление/натяжение с опусканием вниз». И.п. стойка ноги врозь, руки соединены с руками партнера. Соединение рук – является общим центром пары, он всегда должен находиться четко между партнером и партнершей. Танцоры выполняют давление за счет переноса веса, на переднюю часть стопы, как следствие, они приближаются друг к другу, в момент, когда партнер дает небольшой сигнал в пальцах (импульс), спортсмены начинают отдаляться друг от друга, перенося вес на заднюю часть стопы, как следствие, между партнерами появляется натяжение, после этого с возникшим натяжением танцоры одновременно, синхронно выполняют опускание вниз, задерживаются или не задерживаются в этом положении и обратно поднимаются вверх, переходя в И.п. Тренер регулирует темп выполнения упражнения, партнер самостоятельно определяет момент смены темпа выполнения упражнения, подавая сигнал партнерше путем осуществления натяжения или давления руками, а партнерше необходимо правильно определить дальнейшие действия в соответствии с этим сигналом.

2.3. Танцоры выполняют специально-подготовительное упражнение «давление/ натяжение с опусканием вниз» на одной ноге. За счет уменьшения площади опоры, танцоры должны внимательно и более точно распределять свой вес, а также, работать с общим центром, улавливая самые мельчайшие изменения в выполнении партнера.

2.4. Спортсмены выполняют соревновательное упражнение. «Поступательные шаги вперед/назад». Когда партнер выполняет поступательные шаги вперед, партнерша, соответственно, выполняет поступательные шаги назад, и, наоборот.

Поступательный шаг вперед. И.п. стойка на правой ноге, левая назад на носок, руки перед собой соединены с руками партнера. При выносе ноги назад на носок, бедро поворачивается вокруг оси позвоночного столба. Вес тела находится на опорной ноге. При выполнении шага вперед, происходит перенос центра тяжести, перекал вертикали оси позвоночного столба с середины стопы на, переднюю часть подушечки стопы, при этом бедро стремится четко вперед и вверх. Далее, происходит ротация бедра опорной ноги до нейтрального положения, при этом колено свободной ноги обязательно сгибается, затем продолжается ротация в бедре, колено свободной ноги выводится вперед, ведя за собой стопу, так же сторона опорной ноги поворачивается назад вокруг оси позвоночного столба назад. Вследствие, этого происходит выход противоположной стороны в направлении движения, такая сторона называется «ведущая». Затем, следует вынос свободной ноги до прямого положения, с дальнейшим переходом на нее, за счет ахила опорной ноги. В результате, опорная нога становится свободной, а свободная нога – опорной. Таким образом, центр тяжести переносится и происходит танцевальный шаг.

Поступательный шаг назад. И.п. стойка на правой ноге, левая вперед на носок. При выполнении шага назад, происходит давление в пол за счет подъема бедра, одновременно с этим свободная нога начинает сгибаться в коленном суставе, стремясь вперед. Далее, стопа доходит до опорной ноги -

нейтральное положение. Затем, спортсмен выносит свободную ногу назад, с дальнейшим ее выпрямлением и переносом центра тяжести. При этом свободная нога становится опорной, а опорная - свободной. Работа сторон идентична поступательному шагу вперед в процессе совершения действия.

Танцоры, выполняют поступательные шаги вперед/назад в паре 2х50 м только с давлением на общий центр, а затем только с натяжением от общего центра. Первый отрезок партнер осуществляет движение вперед, а партнерша назад; второй отрезок – спортсмены меняются местами. Каждый отрезок танцоры выполняют по заданию тренера – либо в давлении, либо в натяжении.

3. Третий подход – выполнение комбинации из наиболее значимых технических действий: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка».

Спортсмены выполняют комбинацию из основных технических действий, акцентируя особое внимание на парном взаимодействии. Каждое техническое действие совершалось через импульс, который передавался через пальцы рук от партнера к партнерше, т.е. через давление и натяжение, а также, через контакт.

Психологические тренировки. Танцоры выполняли специальные психологические задания, которые используются в актерском мастерстве для улучшения взаимодействия и контакте. Продолжительность тренинга – одна минута 30 секунд. В одной серии танцоры выполняли три тренинга.

Бег в резинке. Данный тренинг применяется для улучшения чувства дистанции внутри танцевальной пары. Каждая пара получает спортивную резинку. В каждой паре нужно определить, кто ведущий, а кто ведомый, по ходу выполнения задания роли меняются. Партнер и партнерша надевают на себя спортивную резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволяет натяжение резинки. По сигналу начинается движение по комнате, это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег,

преодоление препятствий, неожиданные повороты, остановки и другие движения. Основная задача – сохранить резинку на теле обоих партнеров.

Поводырь. Данный тренинг применяется для улучшения импульса и передачи информации внутри танцевальной пары. В каждой паре партнерша закрывает глаза, партнер берет ее за руку и отводит на любое место на площадке. По команде каждый партнер начинает водить партнершу по площадке, используя всевозможные направления, но без единого слова. Партнерша же, слушая импульсы, корректирует свое перемещение. Со временем стиль ведения можно менять: за одну или две руки, в разных темпах, в паре, змейкой, под руку и т.д.

Зеркало. Данный тренинг применяется для улучшения согласованности совместных действий партнеров. Танцоры в паре становятся лицом друг к другу. По сигналу один из партнеров начинает выполнять замедленные движения, а второй партнер должен в точности копировать все движения первого, быть его «зеркальным отражением». Постепенно задание усложняется за счет выполнение не одного движения, а комбинации двигательных действий, а также применения эмоций в процессе выполнения.

Качели. Данный тренинг применяется для улучшения согласованности совместных действий партнеров. Для выполнения данного задания необходим стул. Исходное положение: первый партнер – стойка на стуле, руки произвольно, второй партнер – стойка перед стулом, лицом к первому партнеру, руки произвольно.

Держась за руки. Танцоры выполняют смену мест, производя "симметричные" действия: когда первый партнер спускает ногу со стула, второй поднимает одну ногу на стул. Первый партнер опускается полностью на пол, второй партнер в это время поднимает вторую ногу на стул. Поменявшись местами, танцоры, не останавливаясь, начинают следующий круг: первый поднимается на свой стул, второй занимает свое прежнее место внизу. В ходе упражнения руки партнеров то поддерживают друг друга, то дают опору для отталкивания.

Тень. Данный тренинг применяется для улучшения согласованности совместных действий партнеров. Танцором предлагается психологическое игра, где один из партнеров – человек, а другой – его тенью. «Человек» совершает любые движения, «Тень» сразу же должна повторить данное движение. Особое внимание уделяется тому, чтобы второй партнер («тень») действовал в том же ритме, что и первый партнер («человек»).

Театр. Данный тренинг применяется для улучшения эмоционального взаимодействия партнеров. По заданию тренера танцевальная пара должна проиграть различные жизненные ситуации и передать с помощью жестов эмоции данной ситуации. Пример: злость одного партнера и непонимание второго, обида, симпатия, знакомство и др.

Доверие. Данный тренинг применяется для улучшения доверия партнерши к партнеру внутри танцевальной пары. И.п. партнера – широкая стойка нога врозь, руки произвольно. И.п. партнерши – стойка спиной к партнеру, руки произвольно. Танцорам внутри каждой танцевальной пары дается следующее психологическое задание: партнерша по сигналу тренера начать падать назад, а партнер, соответственно, должен ее поймать. Усложняется задание, за счет исключительного зрительного анализатора партнерши, а также увеличение времени падения партнерши до момента соприкосновения с руками партнера. Кроме того, изменить задание можно за счет того, что при падении партнерша должна поднять одну из ног вперед, следовательно, происходит уменьшение площади опоры с полом.

Таким образом, особенностью разработанной методики является включение в ее содержание специально-подготовительных и соревновательных упражнений с исключением зрительного анализатора, выполнение двигательных действий в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, уменьшение площади контакта в паре, идеомоторная тренировка под музыкальное сопровождение, психологические тренинги для совершенствования парного взаимодействия спортсменов.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЕ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Внутригрупповой анализ показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет в спортивных бальных танцах

Для определения эффективности двух методик – общепринятой и разработанной, нами был проведен внутригрупповой анализ показателей технической подготовленности танцоров 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Определение уровня технической подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет проводилась во время контрольных тренировок, эксперты оценивали правильность выполнения комбинации из основных технических действий в танце румба с учетом парного взаимодействия. Оценка осуществлялась в соответствии с правилами Международной федерации танцевального спорта (WDSF). Эксперты оценивали комбинацию из следующих технических действий: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка». Оценка данных технических действий осуществлялась по основным критериям: техника ног, техника рук, техника корпуса, парное взаимодействие.

Всего было проанализировано три танцевальные комбинации до и после педагогического эксперимента с участием спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Оценка технической подготовленности осуществлялась по 10-бальной шкале.

В таблице 5 представлены данные внутригруппового анализа показателей комбинации из двигательных действий, для реализации которых необходимо парное взаимодействие у танцоров 14-15 лет контрольной группы. В результате проведенного анализа было определено, что после педагогического эксперимента в контрольной группе были обнаружены изменения в трех показателях технической подготовленности: техника рук ($7,3 \pm 0,3$; $7,96 \pm 0,2$; $p < 0,05$), техника ног ($7,3 \pm 0,4$; $7,8 \pm 0,1$; $p < 0,05$), техника

корпуса ($7,2\pm 0,2$; $7,85\pm 0,2$; $p < 0,05$). В показателе «парное взаимодействие» достоверных изменений не обнаружено (табл.5).

Таблица 5

Показатель технической подготовленности	До эксперимента	После эксперимента	p
Техника рук	$7,3\pm 0,3$	$7,96\pm 0,2$	$< 0,05$
Техника ног	$7,3\pm 0,3$	$7,8\pm 0,1$	$< 0,05$
Техника корпуса	$7,2\pm 0,2$	$7,85\pm 0,2$	$< 0,05$
Парное взаимодействие	$7,6\pm 0,1$	$7,8\pm 0,2$	$> 0,05$

Примечание: p – достоверность различий ; M - среднее арифметическое значение ; m – ошибка среднего арифметического значения.

Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной группы (n=5) до и после педагогического эксперимента ($M\pm m$) (баллы).

Показатель технической подготовленности

До эксперимента, После эксперимента, p.

Техника рук $7,3\pm 0,3$ $7,96\pm 0,2$ $< 0,05$

Техника ног $7,3\pm 0,3$ $7,8\pm 0,1$ $< 0,05$

Техника корпуса $7,2\pm 0,2$ $7,85\pm 0,2$ $< 0,05$

Парное взаимодействие $7,6\pm 0,1$ $7,8\pm 0,2$ $> 0,05$

Примечание: p – достоверность различий ; M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения.

Графическое отображение показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной группы до и после эксперимента (рис. 2).

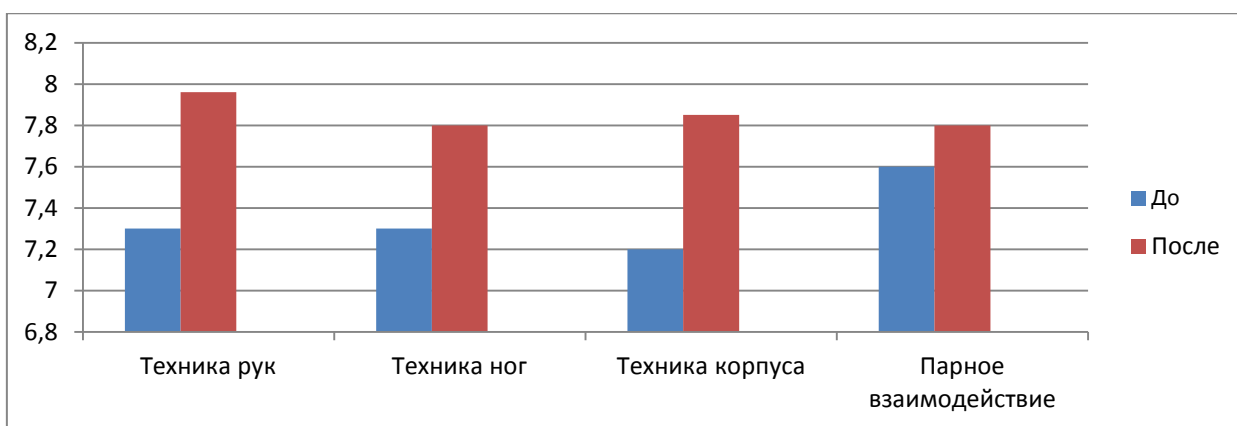


Рис. 2. Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной группы до и после педагогического эксперимента. Данные внутригруппового анализа в экспериментальной группе представлены (табл. 6).

Таблица 6

Показатель технической подготовленности	До эксперимента	После эксперимента	p
Техника рук	7,3±0,3	8,2±0,2	<0,05
Техника ног	7,35±0,2	8,41±0,3	<0,05
Техника корпуса	7,4±0,4	8,5±0,3	<0,05
Парное	7,58±0,3	8,7 ±0,4	<0,05

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет экспериментальной группы (n=5) до и после педагогического эксперимента (M±m) (баллы).

Показатель технической подготовленности

До эксперимента, После эксперимента, p.

Техника рук 7,3±0,3 8,2±0,2 <0,05

Техника ног 7,35±0,2 8,41±0,3 <0,05

Техника корпуса 7,4±0,4 8,5±0,3 <0,05

Парное взаимодействие $7,58 \pm 0,3$ $8,7 \pm 0,4$ $< 0,05$

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Значимые изменения в экспериментальной группе произошли после педагогического эксперимента во всех показателях технической подготовленности: техника рук ($7,3 \pm 0,3$; $8,2 \pm 0,2$; $p < 0,05$), техника ног ($7,35 \pm 0,2$; $8,41 \pm 0,3$; $p < 0,05$) техника корпуса ($7,4 \pm 0,4$; $8,5 \pm 0,3$; $p < 0,05$), парное взаимодействие ($7,58 \pm 0,3$; $8,7 \pm 0,4$; $p < 0,05$).

Графическое отображение показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет экспериментальной группы до и после эксперимента (рис. 3).

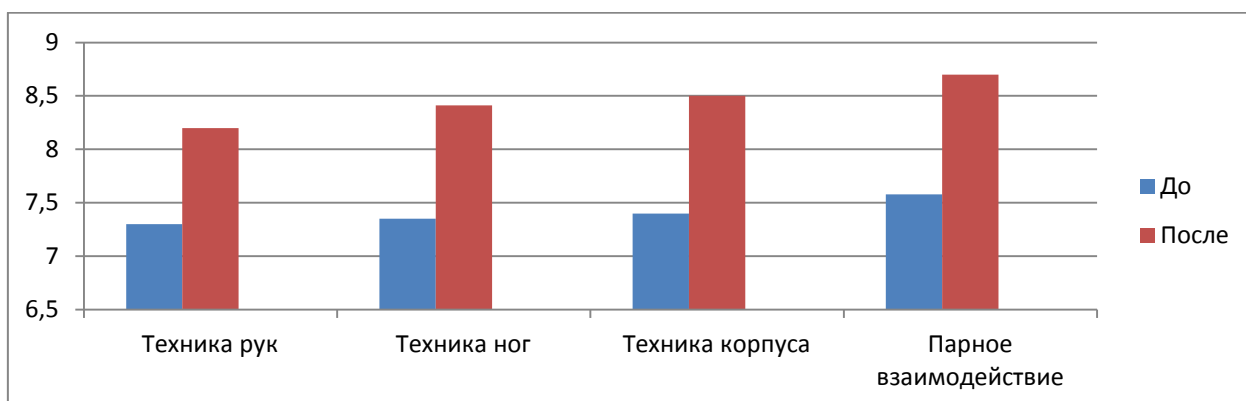


Рис.3 – Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента.

Полученные данные говорят о том, что разработанная нами методика эффективнее, чем общепринятая.

Для определения эффективности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей технической подготовленности (таблицы 6 и 7).

Результаты до педагогического эксперимента представлены (табл. 7).

Таблица 7

Показатели технической подготовленности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Техника рук	7,3±0,3	7,3±0,3	>0,05
Техника ног	7,3±0,3	7,35±0,2	>0,05
Техника корпуса	7,2±0,2	7,4±0,4	>0,05
Парное взаимодействие	7,6±0,1	7,58±0,3	>0,05

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной (n=5) и экспериментальной групп (n=5) до педагогического эксперимента (M±m) (баллы).

Показатели технической подготовленности

Контрольная группа, Экспериментальная группа, p

Техника рук 7,3±0,3 7,3±0,3 >0,05

Техника ног 7,3±0,3 7,35±0,2 >0,05

Техника корпуса 7,2±0,2 7,4±0,4 >0,05

Парное взаимодействие 7,6±0,1 7,58±0,3 >0,05

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Как видно из таблицы, до проведения эксперимента ни в одном из исследуемых показателей между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не обнаружено, что свидетельствует об одинаковом уровне технической подготовленности спортсменов обеих групп.

Графическое отображение показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента (рис. 4).

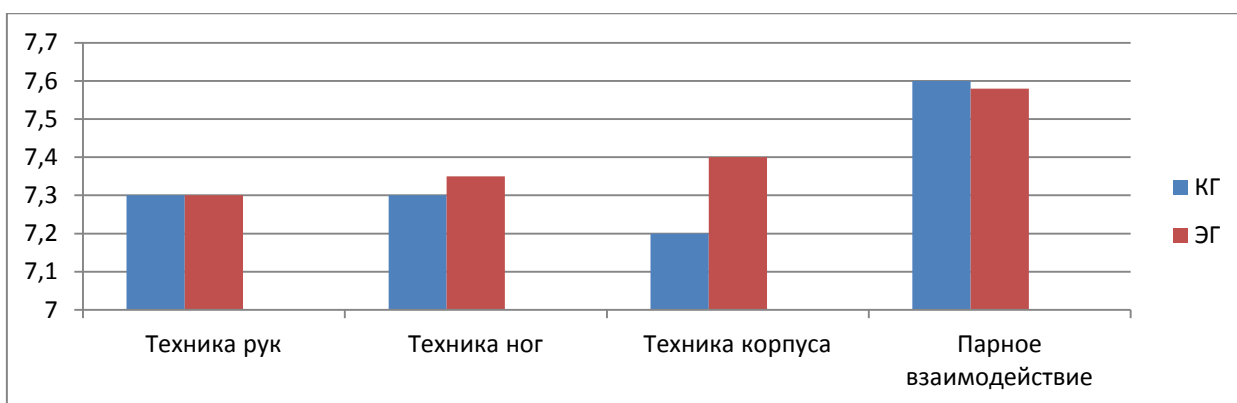


Рис. 4 – Показатели технической подготовленности танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

После педагогического эксперимента был проведен повторный анализ показателей технической подготовленности танцоров 14-15 лет (табл. 8).

Таблица 8

Показатели технической подготовленности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Техника рук	7,96±0,2	8,2±0,2	>0,05
Техника ног	7,8±0,1	8,41±0,3	<0,05
Техника корпуса	7,85±0,2	8,5±0,3	<0,05
Парное взаимодействие	7,8±0,3	8,7 ±0,4	<0,05

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров контрольной (n=5) и экспериментальной (n=5) групп после педагогического эксперимента (M±m) (баллы).

Показатели технической подготовленности

Контрольная группа. Экспериментальная группа, p

Техника рук 7,96±0,2 8,2±0,2 >0,05

Техника ног 7,8±0,1 8,41±0,3 <0,05

Техника корпуса 7,85±0,2 8,5±0,3 <0,05

Парное взаимодействие 7,8±0,3 8,7 ±0,4 <0,05

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Как видно из таблицы 8, после педагогического эксперимента произошли достоверные изменения во всех показателях технической подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет: техника ног ($7,8 \pm 0,1$; $8,41 \pm 0,3$; $p < 0,05$), техника корпуса ($7,85 \pm 0,2$; $8,5 \pm 0,3$; $p < 0,05$), техника рук ($7,96 \pm 0,2$; $8,2 \pm 0,2$); парное взаимодействие ($7,8 \pm 0,3$; $8,7 \pm 0,4$; $p < 0,05$).

Графическое отображение показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента (рис. 5).

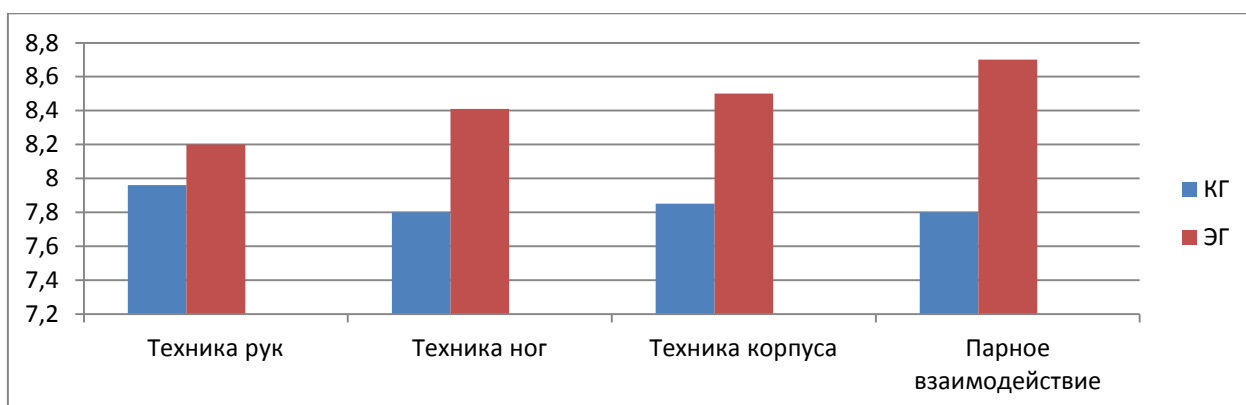


Рис. 5 – Показатели технической подготовленности танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.

Таким образом, данные внутригруппового и межгруппового анализов показателей технической подготовленностей танцоров, которая оценивалась через комбинацию технических действий для реализации которых необходимо парное взаимодействие, свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики.

Выводы

1. Определено, что до проведения эксперимента ни в одном из исследуемых показателях между контрольной и экспериментальной группами значимых различий обнаружено не было, что свидетельствует об одинаковом уровне технической подготовленности спортсменов обеих групп и одинаковом уровне проявления психологического взаимодействия.

2. Установлено, что после педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами произошли достоверные изменения во всех показателях технической подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет: техника ног ($7,8 \pm 0,1$; $8,41 \pm 0,3$; $p < 0,05$), техника корпуса ($7,85 \pm 0,2$; $8,5 \pm 0,3$; $p < 0,05$), техника рук ($7,96 \pm 0,2$; $8,2 \pm 0,2$; $p < 0,05$); парное взаимодействие ($7,8 \pm 0,3$; $8,7 \pm 0,4$; $p < 0,05$).

Также выявлено, что после педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами произошли достоверные изменения в показателях психологического взаимодействия – презентабельность ($8,68 \pm 0,2$; $9,1 \pm 0,2$; $p < 0,05$); индекс Сижора ($11,8 \pm 0,2$; $13,1 \pm 0,2$; $p < 0,05$).

3. В результате проведенного анализа было определено, что после педагогического эксперимента в контрольной группе были обнаружены изменения в трех показателях технической подготовленности: техника рук ($7,3 \pm 0,3$; $7,96 \pm 0,2$; $p < 0,05$), техника ног ($7,3 \pm 0,4$; $7,8 \pm 0,1$; $p < 0,05$), техника корпуса ($7,2 \pm 0,2$; $7,85 \pm 0,2$; $p < 0,05$). В показателе «парное взаимодействие» достоверных изменений не обнаружено.

Также после педагогического эксперимента у танцоров контрольной группы произошли изменения в показателе «презентабельность» ($7,78$; $8,68$, $p < 0,05$), в показателе – «Индекс Сижора» - значимых изменений обнаружено не было.

4. Выявлены значимые изменения в экспериментальной группе после педагогического эксперимента во всех показателях технической

подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет: техника рук ($7,3 \pm 0,3$; $8,2 \pm 0,2$; $p < 0,05$), техника ног ($7,35 \pm 0,2$; $8,41 \pm 0,3$; $p < 0,05$) техника корпуса ($7,4 \pm 0,4$; $8,5 \pm 0,3$; $p < 0,05$), парное взаимодействие ($7,58 \pm 0,3$; $8,7 \pm 0,4$; $p < 0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время, не смотря на увеличение популярности к танцевальному спорту и модификации правил оценки соревнований по спортивным бальным танцам, проблема совершенствования парного взаимодействия, в том числе, и с позиции совершенствования психологического взаимодействия в танце румба раскрыта недостаточно. В доступной нам литературе имеются работы, освещающие вопросы технической и физической подготовки танцоров по отдельным танцам европейской и латиноамериканской программы. Вышеизложенное свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно.

Актуальность выбранной темы и проблемы исследования обусловлена необходимостью повышать уровень технической подготовленности у танцоров 14-15 лет. А также недостаточной эффективностью методик, направленных на совершенствование этого компонента у спортсменов данного возраста.

Выявлено, что наиболее важной группой технических действия в танце румба для танцоров 14-15 лет являются базовые фигуры: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка».

Обоснована и разработана методика совершенствования техники спортсменов 14-15 лет, которая включает в себя специально-подготовительные и соревновательные упражнения с исключением зрительного анализатора, выполнение двигательных действий в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, уменьшение площади контакта в паре, идеомоторную тренировку под музыкальное сопровождение.

Доказана эффективность разработанной методики совершенствования техники спортсменов 14-15 лет. Так, выявлены значимые изменения в

экспериментальной группе после педагогического эксперимента во всех показателях технической подготовленности в танцерумба спортсменов 14-15 лет: техника рук ($7,3 \pm 0,3$; $8,2 \pm 0,2$; $p < 0,05$), техника ног ($7,35 \pm 0,2$; $8,41 \pm 0,3$; $p < 0,05$) техника корпуса ($7,4 \pm 0,4$; $8,5 \pm 0,3$; $p < 0,05$).

В результате межгруппового анализа определено, что после педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами произошли достоверно значимые изменения во всех показателях технической подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет: техника ног ($7,8 \pm 0,1$; $8,41 \pm 0,3$; $p < 0,05$), техника корпуса ($7,85 \pm 0,2$; $8,5 \pm 0,3$; $p < 0,05$), техника рук ($7,96 \pm 0,2$; $8,2 \pm 0,2$).

Можно констатировать, что проведенное исследование позволило убедиться в действенности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14- 15 лет.

В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанной методики обеспечила более интенсивные изменения у танцоров экспериментальной группы, по сравнению с показателями контрольной группы. Использование разработанной методики дает возможность тренерам повысить эффективность процесса их технической и психологической подготовок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александрова, В.А. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-танцоров / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012.– No 6. – С. 12-17.
2. Антипов, В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям : учеб. пособие./ В.В. Антипов. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 176 с.
3. Антонов, Е.И. Латиноамериканские танцы: методические рекомендации / Е.И. Антонов. – Москва: «ТАНЦЫ», 2005. – 40 с
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А Ашмарин. – Москва: Просвещение, 2006. – 245 с.
5. Бакина, С.Ю. Тенденции развития латиноамериканской программы спортивного бального танца / С.Ю. Бакина // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. – 2014. – С.32-35.
6. Баттомер, П. Танец современный и классический: учебник / П. Баттомер. – Москва: Эксмо, 2006. – 256 с.
7. Безикова, А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / А. А. Безикова. – Тюмень, 2007. – 171 с.
8. Бернштейн, Н.А. Координация движений в онтогенезе / Н.А. Бернштейн. – Москва: Гос. центр, институт физ. культуры, 2012. Вып.2. – С. 3-53.
9. Бойков, А. Н. Принципы создания хореографии в танце румба / А. Н. Бойков // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. 2014. – С.35-43.
10. Блинов, Е.Ф. Соревновательная деятельность в подготовке танцевальных пар /Е. Ф. Блинов// Современный спортивный бальный танец:

исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. 2014. – С.52-55.

11. Ваганов, А.Я. Основы классического танца в спортивных бальных танцах: учебное пособие. / А.Я. Ваганов – СПб: Лань, 2000. – 192 с.

12. Васильева, Т.К. Танец: бальные направления: учебник / Т.К. Васильева. – СПб: Динамит: Золотой Век, 2012. – 480 с.

13. Веденин, В.Р. Учебник по технике бальных танцев: учебник / В.Р.Веденин. – СПб: Динамит: Золотой Век, 2015. – 347 с.

14. Веделина, Т. Спортивные бальные танцы: учебник / Т. Веделина, Е. Горбаченок – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 444 с.

15. Воронин, Р.Е. Учебники по технике WDSF – новый шаг в развитии теории и техники спортивного бального танца/ Р.Е. Воронин // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. 2014. – С.43-50.

16. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В.И. Гелецкий. – Красноярск, 2012. – 340 с.

17. Градова, Т. П. Некоторые аспекты взаимодействия музыкальных и хореографических средств. Ритм. / Т.П. Градова // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. 2013. –С. 34-37

18. Гиппис, С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств: учебник / С.В. Гиппиус. – М. Издательство АСТ. 2017. – 297 с.

19. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: учебник. / Л.Д. Гиссен. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. –149 с.

20. Горбунов, Г.Д., Гогун, Е.Н. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие./ Г.Д. Горбунов. Е.Н. Гогун. – Москва: Академия, 2009. – 366 с.

21. Гуров, А. Техника танца Румба: учебное пособие /А. Гуров. – Москва 2017. – 148 с.

22. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической

культуры: учебник. / А.А. Гужаловский – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 256 с.

23. Денисенко, О.Ю. Повышение уровня технической подготовленности танцоров 9-14 лет: автореф. дис. канд. пед. наук: 14.00.13. / О.Ю. Денисенко – СПб., 2010. – 21 с.

24. Железняк, Ю.Д., Кашкаров, В.А., Кравцевич, И.П. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособ. / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Крацевич. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 384с.

25. Журавлев, Р. С. О важности эмоционального наполнения на уроках спортивного бального танца / Р.С. Журавлев // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. 2014. – С.71-73.

26. Зыков А.И. Современный танец. : учебное пособ. для студентов театр. вузов./ А.И. Зыков. – СПб.: Лань, 2016. –344 с.

27. Кондратенко Ю. А. Система художественного языка танца: специфика, структура и функционирование: автореф. дис. д-ра искусствоведения /Ю. А. Кондратенко – Мордов. гос. ун-т им. Н. П. Огарева Саранск, 2010. –15 с.

28. Колпакова, Е. Л. Актерское мастерство для артиста балета / Е. Л. Колпакова // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. 2014. – С.69-71.

29. Кондусов, В. Л. Авторская образовательная программа по спортивным танцам для детско-юношеских спортивных школ. / В.Л. Кондусов, Т.Н. Лебедева, С.С. Лебедев. – Уфа: «Даурия», 2005. –123 с.

30. Коломойцов, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде: учебник / Ю.А. Коломойцев. – Москва: Физкультура и спорт. 1994. – 128 с.

31. «Критерии оценки мастерства танцевально спортивных пар»:

положение о спортивных судьях СТСП от 28 дек. 2014 г. // Правила Федерации танцевального спорта и спортивного рок-н-ролла, 2018. – № 9. – 15 с.

32. Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие. / Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература. Т. 1: Общие основы. 2003. – 358 с.

33. Куприян, В.К. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта: учебник. / В. К. Куприян. – Москва: Эксмо, 2010. – 198 с.

34. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: ФКиС, 2015. – 468 с.

35. Лебедев, Н.И. Этапный педагогический контроль подготовленности танцоров: автореф. дис. канд. пед. наук.14.00.33 / Н.И. Лебедев. – Москва, 2010. – 24 с.

36. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев. / У. Лэрд /переводс английского А. С. Белгородцева Часть I. – Москва: «Артис», 2013. 179 с.

37. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев. / У. Лэрд /перевод с английского А. С. Белгородцева Часть II. – Москва: «Артис», 2013. 176 с.

38. Лукьяненко, Р. Н. Эстетика художественной образности в спортивном бальном танце/ Р. Н. Лукьяненко// Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. 2014. – С.77-80.

39. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва: ТВТ Дивизион, 2016. – 290 с.

40. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 1997. – 544с.

41. Медведева, И.М. Фигурное катание на коньках: учебное

пособие./ И.М. Медведева. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 223 с.

42. Мельников, А.А., Котляров, В.С. Основы латиноамериканских танцев: учебное пособие. / А.А. Мельников, В.С. Котляров. – Москва: Артис, 2001. – 134 с.

43. Мишина, А.Н. Фигурное катание на коньках: учебник для институтов физической культуры. / А.Н. Мишина. – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 271 с.

44. Мотеюнас, Р. Новые направления развития спортивного бального танца. Европейская программа / Р. Мотеюнас // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб: СПбГУП. 2013. – С.21- 25.

45. Мур, А. Бальные танцы: учебник для студентов инст. искусств./А. Мур. – Москва: «Астрель», 2014. – 320 с.

46. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / С.В. Начинская. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

47. Назаренко, Л.Д. Пластичность как двигательнo-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 8. – С. 48-52.

48. Неминуший, Г.П., Дукальская, А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития: учебник для студентов хореографических вузов./ Г.П.Неминуший, А.В. Дукальская. – Ростов-на-Дону, 2001. –50 с.

49. Неминуший, Г.П., Дукальская, А.В. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования: учебник для студентов хореографических вузов./ Г.П. Неминуший, А.В. Дукальская. – Ростов-на-Дону, 2001. – 56 с.

50. Новак, Д. Основы механики тела в латиноамериканских танцах / Д. Новак // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. СПб:

СПбГУП. 2013. – С. 26-31.

51. «О возрастных категориях и классах мастерства спортсменов» [Текст]: правила присвоения классов мастерства от 4 фев .2017 г // Правила ФТСАРР, 2018. – №3. – 12 с.

52. «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении в латиноамериканской программе: правила соревнований по спортивным бальным танцам. От 16 авг. 2015 г // Правила ФТСАРР, 2018. – № 2. – 40 с.

53. Огилви, Р., Азы фигурного катания / перевод с английского В. И.Рыжкина./ Р. Огилви. – Москва, «Физкультура и спорт», 2005. – 120 с.

54. Орлова, С.В., Салимгареева, Е. Г. Теория и методика танцевального спорта: учебно-методическое пособ. для самостоятельных работ студентов. / С.В. Орлова, Е.Г. Салимгареева. – Иркутск: «Мегапринт», 2011 г. – 94 с.

55. Пин, Ю.Техника исполнения бальных танцев: метод. рекоменд. / Ю. Пин. – СПб.: Регион-Про, 2004. – 66 с.

56. Пискун, О.Е., Дроздов В.П. Введение в психологию спорта: учеб. пособие. / О.Е. Пискун. – СПб: ГТУ Межвузовский центр по физической культуре. СПб.,1994. – 190 с.

57. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов физкультурных институтов. / В.Н. Платонов. – Киев, 1997. – 583 с.

58. Платонов, В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.- метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова : ГИФК. – Киев, 2001. – 52 с.

59. Правила вида спорта «танцевальный спорт». – Режим доступа: <http://vftsarr.ru/dance/documents/> (дата обращения: 15.02.2021 г.).

60. Прокопьева, А. Пластический образ в современном бальном танце / А. Прокопьева // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития. – СПб:

СПбГУП. 2014. –С.80-82.

61. Полищук, В. Актерский тренинг Михаила Чехова: учеб. пособ./ В. Полищук. – Москва Издательство АСТ. 2014 – 144 с.

62. Поляков, С. С. Основы современного спортивного танца: учебное пособие / С.С. поляков. – Ростов Н/Д: Феникс, 2006. – 456 с.

63. Попов, А.Л. Спортивная психология: учебное пособие./ А.Л. Попов. – Москва: московский психолого-социальный институт «Флита», 2000. – 152 с.

64. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: учеб. пособ. / С.Л. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2001. – 720 с.

65. Сарабян, Э. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды: учеб. пособ. / Э. Сарабян. – Москва Издательство АСТ. 2014. – 160 с.

66. Семенова, Л.Р. Методики обучения и совершенствования фигур танцевальных направлений латиноамериканской программы: автореф. дис. канд. пед. наук. / Д.Р. Семенова. – Москва, 2010. – 18 с.

67. Секистов, В.Н. Скейтинг-система подсчета результатов соревнований по спортивным танцам: правила подсчета результатов на соревнованиях по спортивным бальным танцам от 12 авг. 2013 г / В.Н. Секистов. // Правила ФТСАРР, 2019. – № 1. – 24 с.

68. Соколов, Е.Г. Техническая подготовка танцоров: учебник. / Е.Г. Соколов. – Москва: Физкультура и спорт, 2002. –144 с.

69. Стриганова, В.М., Уральская, В.И. Современный бальный танец : учебник для студентов физкультурных институтов./ В.М. Стриганова, В.И. Уральская. – Москва: Просвещение, 2003. – 422 с.

70. Терехина, В. С., Медведева, Е. Н., Борисенко, С. И. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебник для институтов физической культуры. / В.С. Терехина, Е. Н. Медведева, С.И. Борисенко. – М.: Спорт, 2015. – 96 с.

71. Терехина, В. С., Медведева, Е. Н., Борисенко, С. И.

Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл: учебник для институтов физической культуры. / В.С. Терехина, Е. Н. Медведева, С.И.Борисенко. – Москва: Спорт, 2016. – 98 с.

72. Тарасов, Н.И. Классический танец: учеб. пособ. для студентов педагогических вузов / Н.И. Тарасов. – СПб: Лань 2007. – 425с

73. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Танцевальный спорт»: правила соревнований по спортивным бальным танцам. От 26 дек. 2014 г. //– Правила ФТСАРР. 2018. – № 7. – 24 с.

74. Филимонов, В.И. Спортивно-техническая и физическая подготовка: Монография. / В.И. Филимонов. – Москва: ИНСАН, 2000.–432 с.

75. Фридкин, Г. Основы латиноамериканских танцев: Прописи: в 2 ч. / Г. Фридкин. – Москва: Музыка, 2009. – 296 с.

76. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 476 с.

77. Хэри, Дж. Техника бальных танцев: учебное пособие. / Дж.Хэри.– Москва: Артис, 2010. – 255 с.

78. Чекушина, Т.Н., Чекушин, В.П. Образовательная программа по бальным танцам / Т.Н. Чекушина, В.П. Чекушин. – Москва: Школьная книга, 2007. – 134 с.

79. Чайковская, Е. А. Фигурное катание: учебник для студентов физкультурных институтов./ Е.А. Чайковская. – Москва: Физкультура и спорт, 2010. – 127 с.

80. Шершнев, В. Г. Уроки бального танца: учебное пособие. – В.Г. Шершенев. – СПб: Регион – Про, 2008. – 150 с.

81. Якушин Р.В., Новикова В.М. Особенности гендерной психологии в танцевальном спорте/ Р.В. Якушин, В.М. Новикова // Успехи в химии и химичкой технологии. Москва: РХТУ им. Д. И. Менделеева. – 2017. – Т. 31, № 14. – С. 128-130.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Основные термины в спортивных бальных танцах

«Алемана» – движение, при котором партнер левой рукой ведет партнершу, партнерша выполняет поворот вокруг себя по часовой стрелке.

«Бэк бейсик» – партнер и партнерша держатся за руки (левая рука партнера соединена с правой рукой партнерши). Партнер выполняет шаг вперед с правой ноги, затем с левой ноги выполняет чек, после этого выполняет шаг назад. Партнерша выполняет шаг назад с левой ноги, затем выполняет шаг с правой ноги сильным натяжением носка левой ноги, при этом в паре возникает сильное натяжение в руках.

«Веер» – движение при котором партнеры двигаются друг от друга под прямым углом, заканчивается движение в позиции веера. – партнерша находится почти на расстоянии вытянутой руки с левой стороны от мужчины, корпуса под прямым углом. Левая рука партнера и правая рука партнерши выполняют давление, переходящее в натяжение. Свободные руки в характерных позициях.

Ведение – синоним среди танцоров бальных танцев фразе «парное взаимодействие»

Ведущее плечо (Ведущая сторона) – это движение, когда вместе сдвигающейся вперед или назад ногой двигается одноименная сторона корпуса.

Возрастная категория – это категория, в которой танцевальная пара должна выступать в течение всего календарного года, определяется по году рождения старшего спортсмена в паре

«Восьмерка» – это движение танцоров на месте, без перемещения. Передвижение происходит за счет переноса веса с ноги на ногу, без поворота плеч. Бедро переходит диагонально вперед под углом 45 градусов с дальнейшей ротацией назад. При переносе одна нога становится опорной, а

вторая менее нагружена.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги, бедра, голени, стопы в положение наружу, когда при правильной поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу

Давление – небольшое давление пальцев, по направлению к центру пары. Вес партнёров двигается к передней части стопы.

Дистанция между партнерами – оптимальное расстояние между партнерами. В процессе танца может сокращаться или, наоборот, увеличиваться. Однако, всегда партнерам должно быть удобно совершать двигательное действие.

Единичное действие – это мельчайший элемент движения.

Замок (Замок кистей) – положение рук партнеров, может быть левая рука партнера к правой партнерши, левая к левой, правая к левой, две руки, две руки накрест и т.д. Термин без замка – партнеры не соприкасаются руками. Также замок это то, как партнер держит руку партнерши.

Закрытая позиция – партнеры на расстоянии 15 см друг от друга, партнерша чуть смещена вправо. Правая рука партнера располагается на лопатке партнерши, левая в замке с правой партнерши

Импульс – это своеобразный сигнал, который передает партнер партнерше через пальцы. С помощью импульса совершается смена давления на натяжение и, наоборот, переход натяжение в давление, через импульс (иногда это небольшое вздергивание руки партнерши) партнер может поменять направление движения, как пары, так и партнерши.

Клюшка, хоккейная клюшка – действие, при котором партнерша поворачивается спиной к партнеру, и они вместе двигаются вперед, как правило, выполняя одинаковые движения.

Контакт – постоянное соприкосновение партнеров в танце (может быть физическим, психологическим, визуальным, музыкальным).

Контракция – это сокращение мышц (пресса, косых мышц спины и живота).

Кубинские роки – пара находится в открытой позиции, боком друг к другу вторая рука в сторону. Выполняется перенос веса с правой стороны на левую сторону, с вращением бедер вперед и назад. Есть несколько вариантов исполнения этой фигуры: полный перенос веса, частичный перенос веса.

Кукарача – это фигура, в которой передвижение происходит за счет переноса веса с ноги на ногу. При переносе одна нога становится опорной, а вторая менее нагружена, бедра работают в сторону вверх. Затем, происходит ротация назад и использование тела. На этом этапе появляется использование тела – стороны - работа лопаток. Далее, опять перенос веса, при этом та нога, которая была менее нагруженной, становится опорной, а опорная – менее нагруженной. Бедро переходит диагонально вперед под углом 45 градусов с дальнейшей ротацией назад. Далее происходит соединение ног, менее нагруженная нога присоединяется к опорной ноге на носок, затем вес переходит на менее нагруженную ногу, ставится пятка, а у опорной ноги, наоборот поднимается пятка, за счет работы ахилла, следовательно, происходит смена ног, за счет подъема бедра вверх, и переступания. Так же происходит ротация стороны.

Линия танца – траектория, по которой двигаются танцоры на танцевальной площадке. В самом общем виде представляет собой замкнутый круг, движение по которому происходит против часовой стрелки.

Музыкальность – один из важнейших критериев оценки пары в спортивном бальном танце.

Выполнение танцором композиции в соответствии с темпом музыки.

1) базовая музыкальность — соответствие танцевальных шагов и движений ритмической структуре исполняемого танца. На этом уровне музыкальность является компонентом танцевальной техники и заключается в четком соблюдении тайминга (соотношения длительностей) и ритмических акцентов;

2) продвинутая музыкальность — отражение музыкальных нюансов, умение передать в танце музыкальные особенности конкретной звучащей мелодии. На этом уровне музыкальность становится сильнейшим средством художественной выразительности, работающим на создание музыкально - пластического образа пары.

Музыкальный размер – количество ударов в каждом такте музыки

Натуральный – в бальных танцах синоним слову правый, т.е.натуральный поворот и правый поворот одно и то же.

Натяжение – натяжение в пальцах партнеров от центра пары. Вес партнеров двигается к задней части стопы.

Обратный – синоним слову левый

Открытая позиция – партнеры на расстоянии вытянутой руки. Замоккистей может быть любым или без замка.

Опорная нога – та нога, на которой находится центр тяжести.

Парное взаимодействие – это способность танцевальной пары к взаимопониманию друг друга, улавливание импульса, давления и натяжения.

Перенос веса – это перенос центра тяжести (массы тела) с ноги на ногу.

Поворот на месте влево/вправо – действие, когда пара держится за руки, затем выполняют вращение на правой/левой в одноименную и разноименную стороны, свободная нога находится в контакте с опорной, затем пара соединяет руки и делает шаг правой/левой в сторону.

Поворот под рукой – действие при котором, на первом шаге начинается поворот партнерши вправо под соединенными руками. Партнер держит правую кисть партнерши в своей левой руке и направляет ее в поворот вправо. Исходное и конечное положение – закрытая позиция. Партнер выполняет шаг левой в сторону, партнерша шаг правой в сторону, затем партнер выполняет шаг правой назад и проводит партнершу под рукой, партнерша выполняет шаг левой вперед, затем поворот под рукой и шаг правой вперед от партнера, одновременно с этим партнер делает шаг левой

вперед , партнерша возвращается на свое место и танцоры вместе выполняют шаг в сторону.

Позиция - канонизированные положения рук, постановка ног, корпуса.

Противоход в корпусе – обозначает внутреннюю оппозицию в корпусе танцующего, когда его плечи и бедра повернуты поперёк к линии шага.

Рабочая нога (сторона) – это та часть тела, которая будет совершать движение.

Ритм музыки – регулярное чередование акцентированных и не акцентированных ударов, которое создает характер музыки или танца.

Ритм движения – выполнение движений с определенной скоростью, амплитудой, длительностью, создание акцентов под счет.

Ротация – одна часть тела скручивается относительно другой, как правило, это плечи (корпус) и бедра.

Румба – третий танец в латиноамериканской программе спортивных бальных танцев.

Свободная нога – та нога, на которой нет центра тяжести.

Скользящие дворцы – сложное двигательное действие, при выполнении которого у танцоров разные партии. Партнер выполняет: шаг левой вперед к партнерше, перенос вес корпуса назад на правую, скрещивание левой ноги за правую ногу, движение правой в сторону с ротацией стороны и бедер, вес переносится на правую, затем перенос веса с правой на левую, и шаг правой вперед к партнерше. Партнерша выполняет: шаг левой к партнеру с вращением на опорной ноге, шаг правой назад , шаг левой вперед, шаг правой накрест, шаг правой в продолжении движения, левой ногой в сторону, перенес вес корпуса на правую ногу, шаг левой накрест назад.

Свивл – это движение, в котором происходит вращение на подушечках пальцев, с выходом из баланса.

Скручивание в корпусе – это ротация стороны вокруг своей оси, то есть вокруг позвоночника.

Станцованность – верх парного взаимодействия на физическом и психологическом уровнях.

СТСР – союз танцевального спорта России

Танцевальный класс – категория, определяющая мастерство танцора в бальных танцах. Есть следующие официальные классы Е, Д, С, В, А, S, М, где Е - начальный класс для возрастных групп юниоры и дети и Д - начальный класс для возрастных групп молодежь, взрослые и сеньоры.

Танцевальная фигура – это двигательное действие, является частью композиции бального танца.

Темп – это скорость, с которой исполняется музыка (количество тактов в минуту).

Удары в музыке – показатель, определяющий скорость исполнения или воспроизведения мелодии.

Устойчивое положение – вес тела находится между двух ног.

Фенсинг – двигательное действие, при котором партнер и партнерша находятся в открытой позиции, партнер выполняет шаг с правой вперед, партнерша с левой назад, затем партнер выполняет шаг назад, а партнерша шаг вперед, после этого, оба партнера выполняют шаг в сторону с закреплением свободной ноги вперед. Свободная рука выполняет круговое движение перед лицом партнеров. Затем происходит выход в И.п.

Хип твист – это скручивание в бедрах. Фигура хип-твист это движение, при котором партнерша поворачивается на 90 градусов от партнера (со скручиванием в бедрах), и движется мимо него.

WDSF – World dance sport Federation (Мировая федерация танцевального спорта).