

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»
В Г. ИРКУТСКЕ**

Теория и методика танцевального спорта

Учебно-методическое пособие
для самостоятельной работы студентов

Иркутск 2011

УДК 796 (793.38)

ББК 75.1

О 66

Печатается по решению научно-методического совета Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске.

О 66 Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с содержанием учебной программы по дисциплине специализации «Теория и методика танцевального спорта».

В пособии рассматриваются вопросы теории и методики танцевального спорта, излагаются принципы, средства и методы обучения спортивным танцам. Дается характеристика упражнений, рекомендуемых для развития физических способностей, и возможностей для занятий спортивными танцами.

Специальные главы посвящены истории становления и развития танцевального спорта, организации и проведения соревнований, а также комплексному контролю и учету работы по спортивным танцам.

Пособие предназначено для самостоятельной подготовки к итоговому междисциплинарному экзамену по дисциплине специализации «Теория и методика танцевального спорта».

УДК 796 (793.38)

ББК 75.1

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Общая характеристика спортивных бальных танцев	6
Глава 2. Организационная структура управления спортивными танцами	9
Глава 3. История развития танцевального спорта	10
3.1. История бальных танцев	10
3.2. История развития танцевального спорта в Приангарье	11
3.3. Возникновение соревновательной деятельности	11
Глава 4. Характеристика латиноамериканских танцев	13
4.1. Латиноамериканский танец <i>самба</i>	13
4.2. Латиноамериканский танец <i>ча-ча-ча</i>	15
4.3. Латиноамериканский танец <i>румба</i>	15
4.4. Латиноамериканский танец <i>джайв</i>	16
4.4. Латиноамериканский танец <i>пасодобль</i>	17
Глава 5. Характеристика танцев европейской программы	18
5.1. Европейский танец <i>танго</i>	20
5.2. Европейский танец <i>венский вальс</i>	21
5.3. Европейский танец <i>медленный фокстрот</i>	22
5.4. Европейский танец <i>квикстеп (быстрый фокстрот)</i>	23
5.5. Европейский танец <i>медленный вальс</i>	24
Глава 6. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивным танцам	25
6.1. Причины травматизма и способы его предупреждения	25
6.2. Травмы опорно-двигательного аппарата и их профилактика на занятиях танцами	26
6.3. Требования к местам проведения занятий	29
6.4. Врачебный контроль и самоконтроль	31
Глава 7. Основы обучения танцевальным движениям	31
7.1. Теоретические и методологические основы обучения танцевальным движениям	31
7.2. Танцевальные способности в овладении техники спортивных танцев	32
7.3. Обучение танцевальным движениям	33
7.3.1. Ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления	33
7.3.2. Разучивание движения	34
7.3.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения танцевальных движений	35
7.4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении спортивным бальным танцам	36
7.5. Методы, приемы и условия обучения спортивным танцам	36
7.6. Пошаговая программа обучения спортивным бальным	

танцам	49
Глава 8. Основы спортивной тренировки в танцевальном спорте	40
8.1 Цели и задачи спортивной тренировки в танцевальном спорте	40
8.2. Средства спортивной тренировки в спортивных танцах	41
8.3. Методы спортивной тренировки	44
8.4. Принципы спортивной тренировки	45
8.5. Факторы, определяющие тренировочный эффект занятий спортивными танцами	47
8.6. Физические качества и их воспитание	51
Глава 9. Основы построения процесса спортивной подготовки танцоров	55
9.1. Построение многолетнего процесса подготовки в танцевальном спорте.....	55
9.2. Структура микроцикла и его характеристика в спортивных танцах	55
9.3. Структура мезоцикла и его характеристика в спортивных танцах	56
9.4. Структура макроцикла и его характеристика в спортивных танцах	57
9.5. Построение тренировочного занятия	58
Глава 10. Комплексный контроль и учет работы по спортивным танцам	59
10.1. Контроль и учет результатов учебно-тренировочной работы	60
10.1.1. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся спортивными танцами	61
10.1.2. Тестирование физической подготовленности	65
10.1.3. Контроль танцевальной подготовленности детей	66
10.2. Педагогический контроль за проведением тренировочных занятий по спортивным танцам	67
Глава 11. Организация и проведение соревнований по спортивным танцам	75
11.1. Педагогическое и агитационное значение соревнований	75
11.2. Виды и характеристика турниров	75
11.3. Документы, необходимые для проведения соревнований	77
11.4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях	79
11.5. Подготовка и проведение соревнований по танцевальному спорту	81
11.6. Основы судейства соревнований	85
11.7. Подготовка судей	86
Приложения	89
Библиографический список	93

Введение

Одним из путей гуманизации современного спорта, повышения его духовно-нравственной и эстетической ценности является поиск новых средств и методов укрепления связи между спортом и искусством. Это, в частности, находит воплощение в официальном признании танцевального спорта в качестве самостоятельного вида спорта. Специфика балльных танцев позволяет им стать массовым видом спорта, что требует разработки системы подготовки танцоров, начиная с раннего детства. В настоящее время элементы танцевальной подготовки включены в программу по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, но этого явно недостаточно, учитывая огромный развивающий потенциал, которым обладают балльные танцы. Являясь видом физической культуры, они несут в себе выраженные черты эстетической деятельности и глубокий психологический контекст (самовыражение, творчество, взаимопонимание и взаимодействие партнеров в танце и т. п.). При этом важно, что танец близок и понятен не только взрослым, но и детям. В связи с этим, представляется актуальным поиск новых форм сочетания школьного физического воспитания и танцевальной подготовки детей уже в начальной школе.

Содержание учебного пособия обогатит занимающихся спортивными танцами специальными знаниями, умениями и навыками, поможет приобрести спортивный опыт. Учебное пособие ориентирует студентов на овладение не только учебным материалом по спортивным танцам, но и знаниями по другим, смежным дисциплинам, что обеспечит разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и хорошую подготовленность по спортивным танцам. В методическом пособии изложены основы теории и методики спортивных танцев, даны характеристики танцев и история их развития. Достаточно полно раскрываются способы предупреждения травматизма, принципы организации и проведения соревнований; раскрыты вопросы диагностирования способностей юных танцоров и специфики спортивной тренировки, а также основы построения процесса спортивной подготовки танцоров.

Глава 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

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

Само понятие танца имеет здесь некий другой, более глубокий смысл, нежели современный термин «хореография», оно отражает скорее сущность его греческого корня (*«chorey»* – движение). Понятие танца имеет здесь широкий смысл и охватывает соматический, экспрессивный и социальный аспекты. Движение в данном случае рассматривается с точки зрения его интеграционных аспектов, используемых для достижения педагогических или терапевтических целей. Танец развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, способствует развитию спонтанности и свободы движений, повышает умственную активность и работоспособность. Обучение бальному танцу является одним из важных факторов формирования творческих и танцевальных способностей учащихся.

Бальные танцы – группа парных танцев, имеющая народные истоки и исполняемая на вечерах, балах, соревнованиях, которые проводятся в помещениях, застеленных, как правило, паркетом, в специальной танцевальной обуви. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся двумя признаками: все бальные танцы являются парными; пару составляют мужчина и женщина, танцующие с соблюдением физического контакта.

Слово «*бал*» пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола *ballare*, который означает «*танцевать*».

Исторический бальный танец – любая форма формального общественного танца, который исполнялся в обществе в разные эпохи ради развлечения. В эпоху барокко танец уже принимает на себя ту роль, которую впоследствии берет на себя спорт: поддерживать культуру тела наравне с культурой духа. Каждая эпоха имела свой танцевальный стиль и репертуар. Это необходимо учитывать при организации педагогического процесса преподавания танцевальной подготовки в образовательных учреждениях, при выборе и включении в программу танцевальных движений разной направленности, разных жанров. В то же время искусство танца всегда дает возможность для выражения индивидуальности. Исполняя разнообразные по ритму и настроению танцы (плавные, лирические, или бурные, темпераментные), танцор сознательно или неосознанно выражает в них свойства собственного характера и настроения. Используя неисчерпаемые возможности пластики

человеческого тела, хореография на протяжении многих веков шлифовала и разрабатывала выразительные танцевальные движения. В результате этого сложного процесса возникла система собственно хореографических движений, особый художественный материал танцевальной образности и красоты движений тела.

С введением современного понятия «танцевальный спорт» термин «бальные танцы» стал сводиться к достаточно узкому понятию «спортивный бальный танец».

Спортивный бальный танец – танцевальный вид спорта, объединяющий два стиля спортивных танцев: стандартный и латиноамериканский стили, исполнение которых проходит в условиях конкурсных соревнований. В *европейскую программу* входят: *медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот)*. В *латиноамериканскую* – *самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв*. В спортивных бальных танцах введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам.

Современное танцевальное искусство вышло за рамки бытового и классического танца и вторглось в сферу спорта, что, соответственно, изменило сущностные характеристики данного явления и самого понятия «танец» как двигательного действия.

Обучение детей языку танца – это, прежде всего, обучение языку человеческих чувств; танцевальное движение скорее не обозначает, а выражает реалии человеческой жизни. Изобразительно-выразительные средства танца, используемые на занятиях, характеризуются обобщенностью и условностью, раскрываясь в единстве с музыкой и драматургией.

Развивая культуру танца у детей, целесообразно рассматривать этот процесс неразделимо с музыкальным воспитанием. Мелодичный и ритмичный звук становится в танце мелодичным и ритмичным движением человеческого тела, раскрывающим характеры людей, их чувства и мысли о мире.

Огромное значение имеет точное и эффективное исполнение технических двигательных задач. Красота движений достигается во многом за счет легкости, геометрической точности, ритмичности, последовательности, гармоничности сочетания движений и музыки.

Спортивный бальный танец сочетает в себе черты спорта и искусства. Наряду с двигательными навыками, ловкостью, координацией движений большое значение имеет эстетическое впечатление, художественное содержание, воплощенное в танце исполнителем и передаваемое зрителю. Этим бальные танцы и отличаются от «застывших» произведений живописи и литературы. Важно, чтобы обучение танцам начиналось с раннего детства, поскольку именно в эти годы жизни ребенка закладывается фундамент его здоровья, и важную роль при этом играет активный двигательный режим.

Танцевальная подготовка является эффективным средством не только

интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, раскрытия творческого потенциала ребенка, но и физического развития. Бальный танец должен рассматриваться как сложная, многогранная педагогическая деятельность, соединяющая в себе черты спорта и хореографического искусства. При составлении программ по танцевальной подготовке следует обращать внимание не только на рассмотрение танцевального образа, как особой формы отражения действительности, художественного осознания мира, но и уделять достаточно внимания физическому воспитанию танцоров.

Процесс занятий спортивными танцами имеет большое значение:

- развивает силу и гибкость;
- улучшает телосложение, делает человека стройным и подтянутым;
- создает ощущение физического и психического расслабления;
- улучшает координацию движений;
- развивает чувство ритма;
- способствует развитию грациозности, элегантности, свободы движений;
- повышает физическую работоспособность;
- позволяет более успешно совершенствоваться в других видах спорта;
- обогащает знания о спорте и спортивном отдыхе;
- прививает качество собранности.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ

В конце 1991 после упразднения СССР ассоциация бального танца РСФСР выделилась в самостоятельную общественную организацию под названием *Российская ассоциация спортивного танца*. С февраля 1992 года эта ассоциация представляет Российскую федерацию в *IDSF*. Современное название – *федерация танцевального спорта России (ФТСР)* – принято в апреле 1998 года. С момента основания президентом ФТСР является *Павел Дорохов*, который с 1989 года является также членом президиума *IDSF*.

Общероссийская общественная организация «*Российский танцевальный союз*» занимается развитием профессионального и любительского танцевального спорта. Он основан на добровольном членстве и является самоуправляемым некоммерческим общественным объединением, созданным по инициативе группы граждан, объединившихся на основе общности интересов для реализации целей, указанных в Уставе РТС. РТС осуществляет свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации, Уставом и Положениями РТС.

Организация создана для защиты общих интересов и достижения уставных целей объединившихся граждан.

С 1988 года РТС представляет интересы российских профессионалов в *WDC (World Dance Council, Всемирный танцевальный совет)*.

С 2007 года РТС представляет интересы танцоров любителей в *AL WDC (Amateur League WDC, Любительской лиге Всемирного танцевального совета)*.

Любительская Лига РТС – это организация, которая объединяет танцоров-любителей.

Любительская Лига РТС является комитетом РТС и осуществляет деятельность, направленную на развитие любительских спортивных бальных танцев в России.

Любительская Лига пропагандирует идеи «свободного танцевального рынка» и отстаивает право танцоров на свободу выбора. Организация стремится свести к минимуму политику в танцах и в качестве приоритетов выделяет справедливость и объективность.

Глава 3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

3.1. История бальных танцев

Бальные танцы имеют уникальную историю, которая во многом определила их популярность в качестве способа отдыха, а также соревновательного вида спорта. Бальный танец служит для массового развлечения и исполняется парой или большим количеством участников на танцевальных вечерах (*балах*). Бальный танец часто называют также бытовым танцем. Процесс дифференциации первобытного, фольклорного танца на крестьянский, бытовой (городской и придворный), сценический, ритуальный (храмовый), танец феодальной знати и народных потешников шел одновременно с социальным расслоением общества на антагонистические классы. Этот процесс протекал сходно в странах Западной и Восточной Европы, Азии и Африке. Народные истоки бального танца обеспечили его жизнеспособность и широкое распространение. Они способствовали становлению и творчески оплодотворяли процесс развития демократических жанров и форм бытового танца у различных народов.

Бальный танец возник в XIV веке в Италии в силу благоприятных условий (разносторонней общественной жизни развивающихся городов). Здесь происходит теоретическая разработка правил бального танца. Затем бальный танец распространился во Франции. В XVI-XVII веках Франция становится законодательницей бального танца. Первоначально бальный танец не имел четко установленной формы. Преобладали *низкие танцы (басседансы)* с поклонами, реверансами, салютами, часто в виде шествий со свечами и факелами, сопровождаемые пением самих танцующих или игрой на лютне, флейте, тамбурине, арфе, трубе. Через искусство жонглеров и труверов на балы проникали народные танцы, соответственно приспособившиеся к чопорности и этикету двора и аристократии. Обычно танцы объединялись: например, *эстампида* или *басседанс с сальтареллой*, *павана с гальярдой* и т. д. Большой популярностью в Италии и особенно во Франции пользовался французский бальный танец *бранль*, а также *вольта* (XIV-XVI вв). В XVII веке в эпоху средневекового Ренессанса – расцвета рыцарской культуры – бальный танец распространился по всей Европе. Участвующие в балах и маскарадах пользовались свободой поз и движений. На частные балы разрешалось приходиться без всякого приглашения и танцевать с кем угодно: дамы не могли отказать приглашающим их кавалерам.

В том виде, как мы знаем их сегодня, бальные танцы зародились в Англии в конце XVIII – начале XIX столетия. В этот период танцы были привилегией высшего общества, неотъемлемой чертой великосветских балов. В конце XIX – начале XX века они стали популярны среди низших слоев общества, которые посещали публичные танцевальные залы или «общественные ассамблеи». В начале 20-х годов XX столетия получили

развитие соревнования по бальным танцам.

В 1924 году в Англии при Имперском обществе учителей танца было создано Отделение бальных танцев. Его задачей была выработка стандартов на музыку, шаги и технику исполнения бальных танцев. Постепенно спортивные танцы распространились по всей Европе, достигли Азии и Америки. Из всех парных танцев для соревнований были отобраны танцы, наиболее интересные с точки зрения эмоционального и ритмического содержания музыки, танцы, в которых можно было создать наиболее глубокий и интересный художественный образ.

На Руси так называемых «салонных танцев» не было вплоть до петровских времен, когда по указу царя под страхом жестокого наказания всем российским девушкам было приказано танцевать. Русские дамы и кавалеры обучались менуэту и полонезу у пленных шведских офицеров. Неумение танцевать становилось позорным и поэтому бояре выписывают себе специальных учителей танцев, учтивости и комплиментов.

3.2. История развития танцевального спорта в Приангарье

История этого вида спорта начинается в Иркутской области с 1960 года, когда в школах стали появляться кружки бальных танцев. Первые «бальники» сразу же заразили своей увлеченностью десятки и сотни людей, танцевальная география стремительно расширялась. В это же время в Ангарске появился первый ансамбль, который объединял сразу несколько возрастных групп. Частенько спортсменов подвергали жесткой критике за слишком фривольный, по меркам советской морали, внешний вид. Костюмы же приходилось изготавливать из подручных средств.

С наступлением перестройки свободы стало больше, и начали появляться первые турниры по бальным танцам. В 1986 году впервые стартовал «Голубой Байкал», который сразу же стал популярен у зрителей, да и спортсмены со всей страны приезжали в Иркутск с большой охотой. Эти соревнования проводятся в областном центре и поныне. В те же годы в Братске организовали турнир «Таежный вальс», он первым в Сибири получил международный статус – по числу иностранных участников подобных соревнований не было даже в Москве.

В 1998 году была создана *Иркутская областная федерация танцевального спорта*, в то время она объединяла около 350 человек.

В настоящее время насчитывается 29 танцевальных клубов в таких городах, как Иркутск, Ангарск, Шелехов, Слюдянка, Братск, Усть-Илимск, Усть-Кут и другие.

3.3. Возникновение соревновательной деятельности

Зарождение соревновательного начала в танцевальном искусстве, то есть, зарождение спортивного танца, следует отнести к началу XX века: в Ницце в 1907 году было организовано первое танцевальное состязание –

турнир по танго. Именно это событие можно рассматривать как отправную точку современной спортивно-танцевальной деятельности. Через два года, в 1909 году в Париже был организован первый Чемпионат Мира по бальным танцам. В первых танцевальных турнирах не было деления на «любителей» и «профессионалов», также не придавалось никакого значения национальной принадлежности танцоров. Правила участия в чемпионатах никем специально не разрабатывались: имела место полная и абсолютно произвольная свобода творчества как танцоров, так и судей.

Парижский Чемпионат Мира 1911 года стал первым турниром, заявленным как «соревнование профессионалов и любителей». В 1922 году деление на «любителей» и «профессионалов» было оформлено организационно. В 1922 году была основана *Всемирная федерация танцев*. В 1929 году к последней присоединилась и организация профессионалов, а в 1935 году в Праге была создана *Международная любительская танцевальная федерация (RUA)*, ставшая организатором всех международных соревнований вплоть до 1939 года, когда в связи с начавшейся войной она прекратила свое существование.

После второй Мировой войны в 1950 году в Эдинбурге был организован Международный совет по бальным танцам, а в июле 1953 года была восстановлена Международная любительская танцевальная федерация.

Отсутствие согласия между любителями и Международным Советом по Бальным Танцам привело к тому, что 12 мая 1957 года был основан Международный Совет танцоров-любителей, занимающихся спортивными бальными танцами как видом спортивной, но непрофессиональной деятельности. Начиная с 1981 года к Международному Совету танцоров-любителей присоединяются новые любительские ассоциации и к началу 1990 годов все более настойчивыми становятся попытки добиться признания спортивных бальных танцев как вида спорта Международным Олимпийским Комитетом. В связи с этим 11 ноября 1990 года название *Международный совет танцоров-любителей* было заменено на *Международную федерацию танцевального спорта*. В 1995 году Хуан Антонио Самаранч написал президенту Федерации: «Пользуясь случаем, я поздравляю Вас с достижением своей цели и приглашаю Вас в "олимпийскую семью"». Так Международная Федерация танцевального спорта достигла временного признания Международным Олимпийским Комитетом, а 4 сентября 1997 года танцевальный спорт и Международная Федерация танцевального спорта получили полное признание Международного Олимпийского Комитета.

В 2000 году в Москве состоялся 1-й национальный конгресс Федерации танцевального спорта России, в рамках которого решались вопросы методики подготовки пар различного возраста, узкоспециальные вопросы техники исполнения латиноамериканской и европейской программ.

Соревнования по бальным танцам делятся на 3 программы: *европейскую, латиноамериканскую* и «десять танцев» («десятка»).

Бальные танцы¹ делятся на 2 программы: *европейскую (стандарт)* и *латиноамериканскую («латина»)*. В *европейской программе* в течение всего танца сохраняется более плотный контакт между мужчиной и женщиной, который осуществляется за счет рук и правильной постановки тела. В *латиноамериканской программе* контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур.

Глава 4.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ ТАНЦЕВ

Программу латиноамериканских танцев или «Латина» (*Latin*) составляют 5 основных танца, такие как *самба (samba)*, *ча-ча-ча (cha-cha-cha)*, *румба (rumba)*, *пасодобль (paso doble)* и *джайв (jive)*. Порядок исполнения танцев на конкурсе бывает разный. Чаще всего танцы следуют в таком порядке:

- *самба*
- *ча-ча-ча*
- *румба*
- *джайв*
- *пасодобль*

На знаменитом конкурсе в городе *Блэкпул (Blackpool²)*, что в Великобритании, танцоры соревнуются во всех пяти танцах.

4.1. Латиноамериканский танец *самба*

Первые попытки представить *самбу (samba)* в европейских танцевальных залах относятся к 1923-24 годам, но только после второй Мировой войны *самба* стала популярным танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который подчеркивается выдвиганием на передний план национальных бразильских музыкальных инструментов. Также самбу отличают характерные латинские движения бедрами («*samba bounce*» – пружинящие движения).

История самбы – это история слияния африканских танцев (*catarete, embolada* и *vatuque³*), которые пришли в Бразилию с рабами из Конго и

¹ Синонимичные словосочетания *бальные танцы, спортивные бальные танцы и танцевальный спорт* употребляются в настоящее время в одном значении по причине существования различных официальных организаций (например, Московская федерация спортивного танца или Московская федерация танцевального спорта).

² Танцевальный фестиваль, проходящий в г. Блэкпул (Великобритания), является одним из самых престижных танцевальных турниров. Помимо конкурсных выступлений в латиноамериканской и европейской программах, в рамках фестиваля проводятся танцевальные семинары, где рассматриваются вопросы истории развития бальных танцев, новейшие методы и веяния в этой области. Первый Блэкпульский танцевальный фестиваль стартовал в 1920 году, и с тех пор каждый фестиваль является большим событием в мировой танцевальной жизни. Сложно найти в мире бальных танцев турнир подобного масштаба, уровня и значения. Танцоры всегда отмечают особенную атмосферу данного турнира. Бальные танцы здесь танцуют под «живую музыку».

³ *Embolada* – танец, изображающий корову с шарами на рогах для безопасности, слово «*embolada*»

Анголы, с испанскими и португальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки.

Постепенно высшее общество Рио-де-Жанейро стало танцевать этот танец, но он был изменен так, чтобы можно было танцевать в закрытой танцевальной позиции (которая тогда считалась единственно возможной и правильной). Танец тогда назывался *zamba queca*, и был описан в 1885 как «изящный бразильский танец».

Происхождение названия «*samba*» неясно, хотя «*zambo*» означает «мулат». Танец был позже объединен с танцем *maxixe*. Это бразильский круговой танец, описанный как *two step*. Он танцевался, как шаги *польки*, исполняемые под музыку *хабанеры* (*cuban habanera*). Сейчас в самбе есть движение *maxixe*, состоящее из *шассе* и *пойнта* (*chasse and point*). Существует также вариант самбы под названием *carioca*⁴, он стал известен в Великобритании в 1934.

Повышенное внимание к самбе в Европе проявилось в 1950-х, когда ей заинтересовалась принцесса Маргарет, которая играла ведущую роль в Британском обществе. Для международного исполнения самба была стандартизирована *Пьером Лавеллем* (*Pierre Lavelle*) в 1956.

Танец в существующей современной форме все еще имеет фигуры с разными ритмами, передавая многогранное происхождение танца, например *ботафога* (*boto fogo*) выполняется в ритме «1&2» – «в четверть счета», а правые *роллы* (*natural rolls*) в более простом «1,2&», «в половинном ритме». Бедрa выводятся между счетами, вывод имеет специальное название – «*samba tic*», вес находится впереди, большинство шагов делается с носка.

Самбу часто называют «южноамериканским вальсом», ритмы самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы – *ламбаду*, *макарену* и др. Различные варианты самбы – от *байона* (*vaion* или *vajaо*) до *marcha* танцуются на карнавале в Рио-де-Жанейро.

Истинный характер самбы – это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающееся неприличными движениями таза с различными интерпретациями.

в Бразилии сейчас – синоним слова «дурацкий». *Vatiquie* был настолько популярен, что король Испании *Manuel I* выпустил закон, запрещающий его. Это танец в круге с шагами, похожими на *чарльстон*, с парой, танцующей в центре круга. Сложный танец, образованный из комбинирования движений этих танцев с дополнительными колебаниями корпуса и бедер в 1830-х назывался *lundu*. Позднее в танец были привнесены шаги, которые делают участники карнавала в Рио (прогрессивные, локи и т. п.), которые назывались *sorocabana* (название пляжа около Рио-де-Жанейро).

⁴ Самбу *carioca* исполняли *Фред Астер* с *Джинджер Роджерс* в фильме «*Полет в Рио*» («*Flying Down to Rio*»). В США *carioca* появилась в 1938, популярность ее достигла пика в 1941, после исполнения *Кармен Мирандой* (*Maria do Carmo Miranda da Cunha*) в художественных фильмах, особенно в фильме «*Той ночью в Рио-де-Жанейро*» («*That Night in Rio*»).

4.2. Латиноамериканский танец *ча-ча-ча*⁵

Ча-ча-ча происходит от религиозных ритуальных танцев (прежде всего, гаитянского *мамбо*⁶) и кубинских медленных танцев. Свое название и характер этот танец получил из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента «*маракасы*» (музыка *cha-cha-cha* должна производить счастливую, беззаботную, слегка развязную атмосферу). Захватывающий, синкопированный латиноамериканский танец первоначально (в 1950 годах) был замечен в танцевальных залах Америки.

В 1952 известный английский преподаватель балльных танцев *Пьер Лавелл (Pierre Lavelle)* посетил Кубу и увидел оригинальный вариант исполнения *румбы* с дополнительными шагами, соответствующими дополнительным ударам в музыке, когда ритм задается ударами кастаньет, барабанов, с тремя акцентированными «кляцаниями». Вернувшись в Англию, он начал преподавать этот вариант как отдельный новый танец.

Ча-ча-ча сейчас танцуют в ритме 120 ударов в минуту. Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колена выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. *Шассе* выполняется на счет «4и», который используется, чтобы подчеркнуть шаг на счет «раз», который длиннее других шагов по музыке.

Во время танца пары должны, в отличие от лиричной *румбы*, передать веселый, беззаботный и развязный характер.

4.3. Латиноамериканский танец *румба*

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

Танец подчеркивает движения корпуса, а не ног. Сложные, накладывающиеся друг на друга, ритмы, первоначально выстукивались горшками, ложками, бутылками, и были более важны для танца, чем мелодия. Появилась *румба* в Гаване в XIX веке в комбинации с европейской *contradanza*.

У танца два источника: испанские мелодии и африканские ритмы. Хотя основы танца – кубинские, многие движения появились на других карибских островах и в Латинской Америке вообще. Первоначально *румба* – танец африканских негров, привезенных на Кубу в конце XIX века, это сексуальная пантомима, исполняемая в быстром ритме, с

⁵ Недавно было принято решение сократить название этого танца до *ча-ча (cha-cha)*.

⁶ Существуют три основных разновидности *мамбо*: *single*, *double* и *triple*; тройной имеет пять шагов на один такт и именно этот вариант использовался в *ча-ча-ча*.

преувеличенными движениями бедер. Сопровождающие музыкальные инструменты – *maracas, claves, marimbola* и барабаны.

Для различных вариантов румбы характерны следующие традиционные элементы: движение плеч и сокращение боков в танце (движения рабов под тяжелой ношей груза в руках), движение «*cucaracha*» (*кукарача*) – имитация раздавливания тараканов, *spot-поворот* («*spot turn*») на кубинском селе исполнялся вокруг обода колеса телеги.

Вариант *румбы*, похожий на тот, который исполняется сегодня, появился в США в 1930-х, как соединение сельской румбы с *guaracha, ciban bolero*, в дальнейшем добавились *son* и *danzon*.

В Европе румбу пропагандировал *Пьер Лавелл (Pierre Lavelle)*. Кубинскую технику исполнения румбы с названиями основных фигур, полученных от *Pepe Rivera* из Гаваны, он стал преподавать в Англии в 50-х годах. Именно представленная *Pierre Lavelle* истинная «кубинская румба» после долгих споров была официально признана и стандартизирована в 1955.

С нововведением – только перенос веса на счет «раз», без фактического шага, танец приобрел очень чувственный и романтический характер. Счет «раз» – самый сильный счет в румбе, не делая шаг на этот счет, мы подчеркиваем музыкой активное движение бедер. Вместе с медленным темпом музыки и музыкальным акцентом на работу бедер танец приобретает лирический и эротический характер. Шаги делаются на счет 2, 3 и 4. Колени выпрямляются и сгибаются на каждом шаге, повороты выполняются между счетами. Вес корпуса находится впереди, все шаги делаются с носка.

Румба – дух и душа латиноамериканской музыки и танца. Очаровательные ритмы и движения тела делают румбу одним из наиболее популярных бальных танцев.

4.4. Латиноамериканский танец *джайв*

Джайв – международная версия танца *свинг*, в настоящее время его исполняют в двух стилях – *международный* и *свинг* и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Сильное влияние на джайв оказывают такие танцы, как *рок'н'ролл* и *джатербаг*. Джайв иногда называют *шестишаговым рок'н'роллом*. Это очень быстрый, потребляющий много энергии, танец, его исполняют на соревнованиях последним, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большой отдачей.

Джайв появился в XIX веке на юго-востоке США, причем одни считают, что он был негритянским, другие – что это военный танец индейцев-семинолов во Флориде (вокруг пойманного бледнолицего или его черепа). Также в настоящее время неизвестно, какое значение было исходным для названия танца.

Музыка, сопровождающая этот танец, называлась *ragtime*. И музыка, и танец были популярны среди негритянского населения Чикаго и Нью-Йорка.

Этот зажигательный негритянский танец с энергичной музыкой резко контрастировал с ограниченным и строгим танцем верхних белых классов США и Великобритании. Со смертью королевы Виктории в 1901 общество почувствовало большую свободу и множество простых танцев, основанных на тех же ритмах, стало популярно и среди белых. Некоторые имели животные названия, явно сельского и пантомимического характера: *хромая утка, несущаяся лошадь, медведь гризли, шаг краба* и др. Современный джайв все еще имеет элемент *винну ниг* (скачок кролика – *шассе в сторону*) как один из основных шагов.

Все эти танцы исполнялись под музыку *рэгтайм* с акцентами на ударах 2 и 4 в синкопированных ритмах. Все они использовали те же самые элементы, что сейчас есть в джайве и других латиноамериканских танцах: *шаг, рокк, бросок, баунс* (сокращение мышц брюшного пресса), *свей* (растягивание мышц корпуса – боков).

Современная версия джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного *шассе* (*шаг, приставка, шаг*) влево и вправо (у партнерши – наоборот) вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бедра выводятся на счет «и» после каждого шага, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время *шассе* (например, влево) ступня ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же высоко и создается оптическая иллюзия «*тоонwalk*» (*лунных шагов*), танцоры при этом кажутся невесомыми.

С самого начала, в 1927, танец считался только молодежным. Танцоры постарше не одобряли его и пробовали запрещать по причине «непрогрессивности»: он исполнялся на месте, что мешало другим танцорам,двигающимся по линии танца. Танец оставался молодежным и впоследствии, видоизменяясь в *свинг, буги-вуги, рок, твист, диско* и т. п.

Таким образом, джайв очень сильно отличается от других танцев латиноамериканской программы не только по характеру и технике, но и по своему происхождению и «родственным связям» с другими танцами (скорее современными, чем народными).

4.4. Латиноамериканский танец *пасодобль*

Пасодобль (*paso doble*) – танец испанских цыган. Драматичный французско-испанский стиля *Фламенко* марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. В этом танце внимание акцентируется на создании свойственной матадору формы тела с добавлением движений танца *Фламенко* в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или, точнее, каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Название «*paso doble*» на испанском языке означает «два шага», а также созвучно «*paso a dos*» – «танец для двух ног». Эти названия связаны

с маршевым характером танца на счет «раз, два» или «левой, правой». Первое название танца – «один испанский шаг» («spanish one step»), поскольку шаги делаются на каждый счет.

Танец впервые был исполнен во Франции в 1920 году, стал популярным в высшем парижском обществе в 1930-х, поэтому многие шаги и фигуры имеют французские названия. Исполнение пасодобля только с «С» класса связано с тем, что он мало популярен среди преподавателей спортивных танцев, в основном проживающих в Англии, а не во Франции.

Основное отличие пасодобля от других танцев – это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жестко фиксированная голова, в некоторых движениях наклоненная вперед и вниз. Различные существующие движения можно интерпретировать как битву двух быков. Вес корпуса впереди, но большинство шагов делается с каблука. Хореография танца соответствует мелодии испанского цыганского танца «*espana caní*», который имеет три музыкальных акцента. Эти акценты есть в пасодобле, они создают драматический, захватывающий характер танца. Первый акцент состоит из двух частей – 4 с половиной и 6 с половиной восьмерок – фанфары о начале корриды и парад участников. Второй акцент – 8 с половиной восьмерок – битва быка с тореодором. Третий – праздник победы тореодора над быком (или наоборот).

Зрителям очень нравится этот броский, эмоциональный танец, который многие танцоры тренируют меньше всего и уделяют ему слишком мало внимания. В отличие от *самбы*, *ча-ча-ча* и *румбы*, которые многими педагогами интерпретируются как танцы, где главную роль исполняет партнерша, *пасодобль* – типично мужской танец, основной акцент в котором делается на движения партнера-тореодора, а партнерша, как в стандарте, просто следует за ним.

Глава 5.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАНЦЕВ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ

Программу *европейских танцев*, или *стандарт (standard)*, составляют 5 основных танцев, такие, как *медленный вальс (slow or english waltz)*, *медленный фокстрот (slow foxtrot)*, *танго (tango)*, *квикстеп* или *быстрый фокстрот (quickstep)* и *венский вальс (viennesse waltz)*. Порядок исполнения танцев на конкурсе бывает разный. Чаще всего танцы следуют в таком порядке:

- *медленный вальс*
- *танго*
- *венский вальс*
- *медленный фокстрот*
- *квикстеп*

В последнее время все чаще *венский вальс* включают в конец соревнования. На знаменитом конкурсе в городе *Блэкпул (Blackpool)* в

Великобритании танцоры соревнуются всего в 4-х танцах европейской программы. Исключение составляет *венский вальс*, тем не менее, его исполняют все танцевальные дуэты перед началом соревнования, «знакомясь» с паркетом.

Позиция в европейской программе⁷

Танцы европейской программы имеют самое разнообразное происхождение, различные ритмы, темпы, эстетику и характер, но имеют одну общую черту – *закрытую позицию с пятью областями контакта* при исполнении всех выполняемых фигур во всех стандартных танцах.

Области контакта:

1. Левая кисть партнера держит правую кисть партнерши.
2. Левая кисть партнерши лежит на руке партнера ниже плеча (в *танго* за рукой).
3. Правая кисть партнера расположена на левой лопатке партнерши.

В дополнение к этим трем контактам в кистях, есть еще две области контакта:

4. Левый локоть партнерши касается правого локтя партнера,
5. Правые части корпуса (груди) обоих партнеров находятся в постоянном соприкосновении.

При такой позиции обеспечивается идеальная горизонтальная линия рук партнерши (не партнера) и удобное положение кистей и в целом рук партнера. Эта позиция не только позволяет партнерше за счет большого числа контактных областей легко следовать за партнером, но и дает паре настоящую королевскую осанку.

Закрытая позиция сформировалась в те времена, когда мужчины постоянно носили мечи и шпаги. Меч и ножны располагались на поясе слева, чтобы было удобно выхватывать меч правой рукой. Партнерша сдвигалась относительно партнера вправо так, чтобы не зацепляться постоянно за меч, поэтому партнер помещал правую руку за спиной партнерши, при этом имея возможность этой рукой дотянуться до меча, а также прижать партнершу к себе. Когда же партнер брал партнершу в правую руку (под лопатку), дама отвечала на согласие танцевать в такой близкой позиции, кладя свою левую кисть на правую руку партнера. Контакт в левой руке партнера и правой партнерши обеспечивает дополнительный баланс во время танца (раскрытие кисти наружу соответствует рукам в сторону при ходьбе по канату).

В современных танцах существует две различных позиции кистей, предлагаемых разными достаточно авторитетными педагогами – прямая в изгибе кисти рука партнера, либо партнерши. Позиции отличаются из-за разных эстетических взглядов и общего понимания характера европейских танцев – более или менее подчиненное положение партнерши. В основе

⁷ Год создания – 1581.

современной европейской позиции лежит идея о мужской инициативе: партнер ведет, партнерша следует, именно такие отношения фиксирует и демонстрирует данная позиция.

5.1. Европейский танец *танго*⁸

Существуют несколько версий возникновения танго. В соответствии с одной из них, танго вместе с другими народными испанскими танцами «семейства» Фламенко было завезено с поселенцами в Аргентину. Согласно другой версии, первоисточником является африканский танец *tangano*, завезенный вместе с рабами-неграми. Наиболее вероятно, что один или оба этих танца в Аргентине в слились с гаванским танцем *habanera*. Другой источник – уругвайская *милонга (milonga)*⁹. Первоначально она стала популярна в низших слоях Аргентинского общества, а в начале XX столетия привлекла внимание и высшего света.

В Париже в 30-е годы в танец были внесены изменения, позиция стала более бальной, и танец приобрел акцентированный характер. Визуальный акцент переместился с ног на голову и движения туловища и рук, при этом отдельные акценты в ногах (типа *киков*) сохранились, но исполняются существенно реже.

В истории развития танго были разные периоды: невероятная популярность по всему миру в 30-е – 50-е годы («золотой век танго») и последующий спад интереса, возобновление популярности в 80-е годы XX века, начавшееся в Америке. А с 30 сентября 2009 года танго был объявлен объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО.

Помимо множества поклонников, были и яростные противники, требовавшие запретить возмутительно близкий контакт партнеров во время танца. Особенно настаивали на запрете представители церкви. Не жаловала танго и пресса¹⁰.

В настоящее время танго – танец страсти, чувственности, темперамента – стал олицетворением соответствующего музыкального стиля, основанного на использовании двухдольного музыкального размера.

Сегодня среди разновидностей Танго помимо бального выделяют *аргентинское танго, уругвайское танго, финское танго* и *старинное танго*. Наиболее разнообразны стили аргентинского танго: *танго салон* (отличается более открытой позицией танцоров в паре по сравнению с «близким объятием», разнообразием шагов, фигур, поворотов и поз),

⁸ Спортивный танец, участвующий в программах международных конкурсов, отличается от Аргентинского танго тем, что в нем отсутствует импровизация. Все движения соответствуют определённым правилам, начиная с положения головы, корпуса тела и заканчивая шаговыми элементами. Также отличается ритм мелодии: в ритме Бального Танго присутствуют ударные инструменты, что добавляет ему больше четкости. Аргентинское Танго более плавно и мелодично.

⁹ *Милонга* – очень мягкий танец с близкими касаниями (например, прижимание головами), с визуальным акцентом на движениях ног (особенно заметно в современном аргентинском танго с переплетениями ног).

¹⁰ 30 мая 1915 «Нью-Йорк Таймс» выступила с обличительной статьей: «*The tango-danger, bigger than German imperialism*» (*Опасность танго больше, чем немецкий империализм!*).

танго milonguero (основан на принципах импровизации, ведения-следования), *танго nuevo* (новое направление), *танго fantasia* (постановочное танго, которое исполняется в шоу для зрителей). Также существует классификация танго по стилям музыки: *танго, vals, милонга* (отличается более быстрым темпом танца), *танго electronico*, «альтернативное танго» и др.

Для танго характерны решительность и четкость, внезапные остановки, неожиданные позы, изменения направлений. Движения в танце похожи на движения кошки со стаккатируемым, резким движением головы.

5.2. Европейский танец венский вальс¹¹

Первое упоминание о танцах, подобных *вальсу*, относится к XII, XIII столетию, когда в Баварии танцевали «*nachtanz*». Относительно вальса существуют две версии происхождения танца – германская, в Англии долго называли его «немецкий» вальс, и французская, точнее, француско-итальянская.

Вальс – это танец, который исполняется под музыку с тремя ударами в такте («три четверти»). Каждый такт начинается с ударного счета, а заканчивается менее выделенным, что создает большие трудности для начинающих, а для опытного танцора такой ритм создает восхитительные романтические переживания.

В истории развития танца было не так уж много танцев на три счета. Один из них – *вольта* – крестьянский французский танец XVI в. из Прованса. Этот танец исполнялся под народную музыку, называемую «*volta*» (на итальянском слово это слово означает «поворот») и уже в первых вариантах танца основой его являлось непрерывное вращение. В XVI столетии *вольта*¹² стала популярной в Европе.

Партнеры танцевали этот танец в закрытой позиции, но леди смещалась влево относительно джентльмена. Партнер держал партнершу за талию, леди клала правую руку на плечо джентльмена, поддерживая юбку левой рукой. Платье приходилось держать, поскольку во время вращений юбка запутывалась вокруг пары и мешала двигаться дальше.

В 1754 в Германии появилась первая музыка¹³, которая отдаленно напоминала современные вальсы и называлась «*waltzen*» (по-немецки это

¹¹ *Венский вальс* появился не в Австрии, а называют его так, поскольку пик популярности он пережил в начале XIX века в Вене под музыку Штрауса, написавшего множество известных *вальсов* нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца.

¹² *Вольта* тех дней похожа на современный норвежский фольклорный вариант вальса. Как в любом танце с вращениями, один из партнеров фактически выполняет шаги вокруг другого, поэтому их приходится делать длиннее, чем обычные шаги в сторону. При этом обычно ноги партнера длиннее ног партнерши, и для того, чтобы партнерша могла обойти партнера, в *норвежском вальсе* он поднимает ее над полом и переносит по воздуху. В *вольте* партнеры делали то же самое, при этом так держась друг за друга, что в светском обществе танец стал считаться крайне безнравственным и был запрещен королем Франции Луи XIII (1610-1613).

¹³ Музыка, по ритму и характеру совпадающая с современными мелодиями венского вальса, появилась в 1770 году.

слово тоже означает «вращаться»). «Waltzen», как и *вольта*, не соответствовал нормам морали того времени, однако танец стал очень популярным в Вене.

В Европе специально для исполнения *вальса* открывались большие танцевальные залы, такие как «Sperl» в 1807, «Apollo» в 1808 (в котором могли разместиться 3000 пар). В 1812 танец появляется в Англии под названием «*немецкий вальс*» и вызывает большую сенсацию, наибольшей популярности достигая в 1816 году. Борьба против «*немецкого вальса*» также не прекращалась до конца XIX в.

В 1924 *Имперское Общество учителей танца (ISTD)* решило стандартизировать танцы, известные в то время. Специальный отдел, комитет по бальным танцам, занялся этим. Все танцы из современной европейской программы были описаны, за исключением *венского вальса*, который был не очень популярен в Англии. Единственным настоящим вальсом тогда считался «*английский вальс*» (сейчас – медленный). *Венский вальс* вошел в европейскую программу бальных танцев позднее, но до настоящего времени так и не включен в конкурсную программу фестиваля в Блэкпуле.

В настоящее время «*венский вальс*» исполняется в ритме около 180 ударов в минуту, с ограниченным набором движений: *change steps*, *hesitations*, *hovers*, *passing changes*, *natural* и *reverse turns*, перемещение в центр и *вращение (fleckerls)*, переходящее в *contracheck*.

5.3. Европейский танец медленный фокстрот

Полное название танца – *медленный фокстрот* (первоначальный «*фокстрот*» несколько отличается от современного). Этот танец танцуется в ритме 4/4 и темпе 120 ударов в минуту. Более быстрый танец подобного типа назывался «*one step*» или «*two tep*» в викторианскую эру в западном обществе. Названия были разные, но танец один и тот же («один шаг на один удар» или «два шага в один такт»).

Фокстрот был придуман летом 1914 актером водевиля *Гарри Фоксом (Harry Fox)*. В начале своей артистической карьеры он много ездил по Америке, исполняя отрывки из водевилей и танцы между сеансами в кино для привлечения зрителей. Выступления имели большой успех. Фокстрот спал частью его знаменитых представлений на крыше Нью-Йоркского театра. Гарри Фокс исполнял шаги «*рысью*» (*trotting*) под музыку *ragtime*, и публика называла его танец «*Fox's trot*¹⁴». Эти шаги отличались необыкновенной гладкостью. И в настоящее время гладкость («*the smooth*») – одна из основных характеристик *фокстрота*.

Первоначальный вариант фокстрота исполнялся таким образом, что левая и правая нога ставились одна перед другой по одной линии. В 1950-

¹⁴ «Trot» – это изначально военный термин для описания конной походки, появившейся в штате Миссури, в переводе на русский – «рысь».

ых была разработана «пересмотренная техника», в которой левая и правая нога двигаются по своей линии, лишь иногда попадая на чужую.

К концу I Мировой войны *медленный фокстрот* состоял всего из трех шагов (*тройной шаг*). К концу 1918 года появилась «волна» («*the wave*»), также называемая «*jazz-roll*». В 1919 году американец Морган придумал «*open spinturn*» (*открытый спин-поворот*). В 1920 году G. K. Anderson с Josephine Bradley придумали два новых движения, без которых невозможно вообразить современный фокстрот: «*шаг перо*» и «*смена направления*». Огромное количество фигур, в том числе «*heelturns*», появилось в 1922 году благодаря Франку Форду.

Фокстрот дал существенный толчок для развития всего бального танца. Комбинация быстрых и медленных шагов создает огромное количество вариаций и приносит намного больше удовольствия, чем выполнение всех шагов в одном ритме, на каждый счет. В фокстроте имеется большое количество разнообразных ритмических сочетаний шагов, он является самым трудным танцем для изучения из-за сложного ритмического характера движения. Большое количество движений из *фокстрота* было заимствовано для *медленного вальса*. Танцы типа *lindy hop* и *хастл* также частично происходят из *фокстрота*.

Первоначальный танец имел темп приблизительно 160 ударов в минуту, и был описан как «*чрезвычайно судорожный*». Этот первичный *фокстрот* сейчас называется «*rhythm*» или «*the blues*», или тем и другим вместе. В 1922 ритм упал и «*несущиеся*» (*trotting*) шаги были отвергнуты и заменены более солидными, «*прогуливающимися*» (*the saunter*). К 1925 году танец стал очень популярным и привел к новой революции в европейских танцах – стопы стали ставить параллельно (до этого использовалась выворотная позиция). Из-за популярности среди бальных танцоров, а затем и среди обычной публики, пришлось ввести медленный синкопированный ритм 4/4. К 1927 танец стал называться *медленным фокстротом*, а основу его составляли *гладкие скользящие движения*.

5.4. Европейский танец *квикстеп* (*быстрый фокстрот*)

Фокстрот и *квикстеп* (*quickstep*) имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли *фокстрот* слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В результате появилось два различных танца: *медленный фокстрот* (темп 29-30 тактов в минуту) и *квикстеп*, который исполняется в темпе 48-52 тактов в минуту.

Зародился *квикстеп* в течение I Мировой войны в пригороде Нью-Йорка и первоначально исполнялся африканскими танцорами; дебютировал в американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах.

Годом рождения *квикстепа* считается 1923 год, когда оркестр Поля Вайтмана (*Paul Whiteman*) выступал в Великобритании.

Современные движения *квикстена*, основанные когда-то на шагах *фокстрота*, сильно отличаются от тех, которые танцевали в 20-е годы XX века. *Прыжки в продвижении и на месте, цепочки ходов* и другие оригинальные движения в паре – все эти движения попали в *квикстен* из трех танцев – *чарльстон (charleston)*, *шимми (shimmy)* и *black bottom*¹⁵.

В настоящее время *квикстен* танцуется в ритме 200 ударов в минуту. Основные движения – это *прогрессивные шаги, шассе, повороты*, многие другие движения, заимствованные из *фокстрота*. Базовое движение для начинающих – *четвертные повороты*. Но основным отличием от других европейских танцев являются «прыжки», как в продвижении, когда пара как бы «стелется вдоль паркета», с поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями¹⁶.

5.5. Европейский танец медленный вальс

Появление вальса относится к 70-м годам XVIII века.

Родился и расцвел *вальс* в начале XIX века в Вене, а затем и во всем мире. В разных странах этот «король танцев» приобретал те или иные национальные черты. Так появился *английский вальс, венгерский вальс, вальс-мазурка* и др. Пожалуй, ни один танец не может соперничать с ним в столь длительной и постоянной популярности.

В результате развития музыкальной формы *вальса* в 20-х годах XX века в Англии появились новые танцы: *вальс-бостон* и *медленный вальс*. Они и стали родителями современного конкурсного *медленного вальса*.

В Соединенные Штаты *вальс* был привезен в середине 1800-х годов. Темп *венского вальса* был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль *вальса*, называемого *Бостоном*, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1874 в

¹⁵ *Чарльстон* родом с островов Кабо-Верде (Cape Verde), название танца идет от порта *Чарльстон*, в котором негритянские докеры танцевали энергичный круговой танец (типа «яблочка»). На сцене *чарльстон* впервые был исполнен в негритянском шоу *Джорджа Уайта (George White)* в 1922 году. В белом американском обществе *чарльстон* стал популярным после тура по США шоу «*Running wild*» в 1923 году под руководством *Ziegfeld follies*.

Популярность в Европе к *чарльстону* пришла в двадцатые годы, после выступлений *Джозефины Бакер (Josephine Baker)* в Париже. Этот танец исполнялся в ритме 200-240 ударов в минуту с размахиваниями руками и ногами, киками и чем-то напоминал современные молодежные дискотеки. Танец быстро завоевал весь мир, но еще долго в солидных танцевальных залах его запрещали, ограничивали или сопровождали комментариями и иногда даже табличками «*PCQ*» (*Please Charleston Quietly*) – «*Поспокойнее чарльстон, если можно...*».

Black bottom стал известен благодаря тому же *Джорджу Уайту*, его шоу «*George White's scandals*» в 1926. Танец исполнялся в ритме 140 до 160 ударов в минуту, и включал раскачивания корпуса, сгибание-разгибание колен и кики.

Источником танца *шимми (shimmy)* является нигерийский танец «*shika*», который привезли в Америку рабы из Африки. *Шимми* был очень популярным в США с 1910 до 1920, и стал национальным безумием в Америке после исполнения его *Gilda Gray* из той же группы *Zeigfeld follies* в 1922. Шимми танцуют, раскачиваясь, стоя на месте.

¹⁶ Данные движения разрешены только с В класса. До В класса движения *квикстена* состоят из тех, которые были в ранние годы (кроме *типси*), *квикстен* с В класса – это новый *квикстен*, вобравший в себя *шимми, чарльстон*.

Англии образовался очень влиятельный «*Бостонский клуб*» и начал появляться новый стиль танца, *английский*, названный впоследствии *медленным вальсом (slow waltz)*.

Сразу после 1-ой Мировой войны *вальс* стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: *шаг, шаг, приставка*. Когда в 1922 *Виктор Сильвестр* выиграл первенство, то *Английская программа вальса* состояла всего лишь из *правого поворота, левого поворота и смены направления*. В 1926-1927 *вальс* был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: *шаг, шаг в сторону, приставка*. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы *Имперским обществом учителей танца (ISTD)*. Многие из них мы танцуем до сих пор.

Глава 6.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ

Спортивные танцы, как и любая физическая активность, развивают мышцы, укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают общий тонус организма. Однако, с ростом профессионализма, усложнением программы и наращиванием темпа движений увеличивается и вероятность травм. В современном танцевальном спорте распространены травмы спины и голеностопа, разрывы мышц. Наиболее часто встречаются травмы ног, так как на них приходится основная нагрузка. Самое слабое место танцора – колени. Резкий переход от одного направления в движении к противоположному, часто на высокой скорости, также может служить причиной травм. Травмы при резких переходах обусловлены недостаточной мышечной концентрацией либо недостаточным уровнем отработки сложных движений.

В танце следует быть собранным как морально, так «мышечно», а также четко помнить предполагаемую последовательность движений и переходов. Необходимо рассчитывать амплитуду движений (особенно это касается амплитуды в динамике) и отрабатывать технику исполнения танца. Сложные движения следует отрабатывать по частям и затем объединять их. Несогласованность движений частей тела может привести не только к отсутствию эстетики танца, но и к падению, растяжению мышц.

6.1. Причины травматизма и способы его предупреждения

Этиология травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, следующая:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированные тренировки, плохая разминка без учета возраста, пола, уровня подготовленности и др.);

- недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, паркет и пр.);
- неполноценная материально-техническая база (не соответствующие возрасту снаряды, обувь, одежда и пр.);
- неблагоприятные климатические, гигиенические условия (влажность, температура воздуха в зале и др.);
- поспешность, невнимательность и т. п. в поведении занимающегося;
- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная физическая подготовленность;
- склонность к спазмам мышц и сосудов;
- переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;
- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;
- нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (допуск к тренировкам без врачебного осмотра).

На частоту возникновения травм и заболеваний ОДА существенно влияют уровень мастерства, возраст, пол, стаж занятий спортом, климато-географические условия и другие показатели.

6.2. Травмы опорно-двигательного аппарата и их профилактика на занятиях танцами

На начальном этапе занятий спортивными танцами нет никаких противопоказаний, но со временем, при повышении мастерства, при профессиональном подходе к танцам последствия занятий танцами могут проявляться в виде растяжения мышц, разрывов связок, деформации и смещении позвонков, травм коленных и голеностопных суставов¹⁷.

Столкновение, неблагоприятное падение – к сожалению, подобные случаи нередки. Возможны и другие виды травм. Например, несоответствие роста партнера и партнерши может стимулировать искривление позвоночника. Поэтому принято считать, что идеальная разница в росте партнеров составляет 10-15 см, и это продиктовано не только эстетическими понятиями, но и своего рода «производственной необходимостью».

Танцор может испытывать различные виды боли в разных частях тела, но чаще всего болят: ступни, ноги, поясница, плечи, шея. Классификация различных видов боли соответственно месту ее возникновения и характеру представлена на рис. 1.

¹⁷ Более подробно см. : Дубровский В. И., Дубровская А. В. Профилактика травматизма при занятиях физкультурой и спортом <http://www.fiziolive.ru>; Танцы: причины травм <http://www.siluet-dance.com>; Как избежать травм в спорте? <http://www.ambox.su>

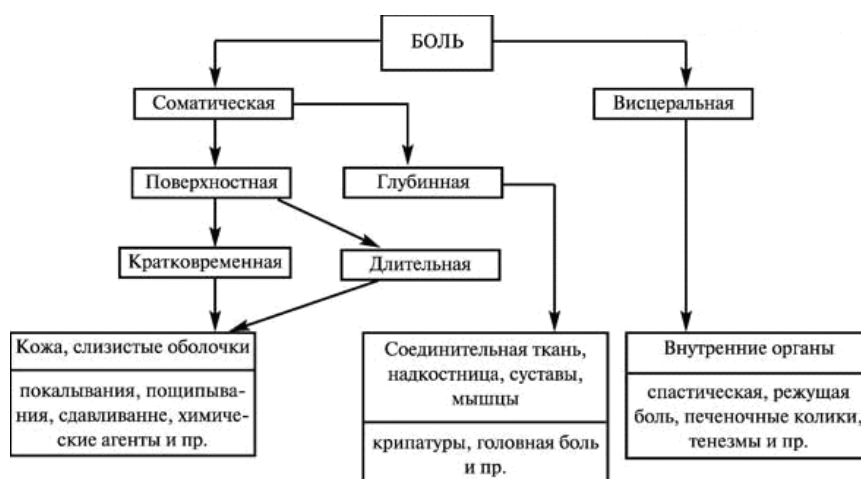


Рис. 1. Классификация видов боли.

Профилактика травм и заболеваний ОДА при занятиях спортивными танцами и в массовом спорте должна включать:

- полноценную разминку;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, учет состояния здоровья и т. п.);
- массаж, самомассаж, баню и др.

Наблюдения показали, что процессы регенерации тканей происходят не параллельно с нормализацией самочувствия спортсмена, а чаще с отставанием. Вот почему после исчезновения отека, гипертонуса мышц и болей раннее возобновление тренировок возможно только с фиксаторами.

Применение фиксаторов позволяет лечить травмы и заболевания ОДА у спортсменов умеренными физическими нагрузками, т. к. помогает обеспечить усиление мышечного кровотока, нормализовать метаболизм тканей (увеличить доставку кислорода, нормализовать процессы окисления), восстановить опорную функцию конечностей и тем самым активизировать репаративные процессы в травмированных тканях.

Реабилитационный комплекс оказывает анальгезирующее (обезболивающее) воздействие за счет инактивации метаболитов, снижения показателей гистамина, ацетилхолина, ускорения микроциркуляции, снятия гипертонуса мышц и нормализации снабжения тканей кислородом.

Таким образом раннее возобновление тренировок с фиксаторами после перенесенных травм (или заболеваний) себя оправдывает, однако нужно учитывать сроки репаративной регенерации тканей опорно-двигательного аппарата (ОДА). В противном случае возникают повторные травмы, обостряются заболевания.

Продолжительность применения фиксатора зависит от сроков регенерации травмированных тканей, возраста спортсмена, его стажа и составляет от 15 до 30 и более дней.

Система реабилитации способствует сокращению перерывов в тренировках в 2 раза по сравнению с перерывами в тренировках спортсменов контрольной группы. Тестирование спортсменов после проведенной реабилитации показало, что восстановление спортивной работоспособности в основной группе произошло на 83,1 %, а в контрольной – только на 47,4 %.

Ориентировочные сроки возобновления занятий (тренировок) после перенесенных травм и заболеваний ОДА

Переломы костей

Ключица – через 6-8 нед.

Плечевая кость – 3-4 нед.

Кости запястья – 3-6 мес.

Фаланги пальцев кисти – 4-6 нед.

Ребра – 4-6 нед.

Тела позвонков – 6-12 мес.

Поперечные и остистые отростки – 2-2,5 мес.

Кости таза – 4-6 мес.

Надколенника – 4-5 мес.

Кости голени – 4-6 мес.

Плюсневые кости – 1,5-4 мес.

Фаланги пальцев стопы – 3-4 нед.

Вывихи суставов

Акромиально-ключичное сочленение – 8-10 нед.

Плечевой сустав – 6-8 нед.

Привычный вывих в плечевом суставе – 4-6 мес.

Привычный вывих в локтевом суставе – 4-6 нед.

Пальцев кисти – 3-4 нед.

Надколенника – 1,5-2 мес.

Повреждения капсульно-связочного аппарата

Ключично-акромиальное сочленение – 4-5 нед.

Плечевой сустав – 4-5 нед.

Локтевой сустав – 4-6 нед.

Лучезапястный сустав – 4-5 нед.

Межфаланговые суставы пальцев – 3-4 нед.

Коленный сустав – 6-8 нед.

Голеностопный сустав – 3-4 нед.

Разрыв мышц, сухожилий

Приводящей мышцы бедра – 3-5 нед.

Четырехглавой мышцы бедра – 4-6 нед.

Прямой мышцы бедра – 4-10 мес.

Двухглавой мышцы бедра – 3-6 нед.

Икроножной мышцы – 4-6 нед.

Ахиллова сухожилия – 4-6 нед. (при консервативном лечении).

Полный разрыв ахиллова сухожилия – 4-6 мес (оперативное лечение).

Сухожилия большой грудной мышцы – 4-6 мес.

Сухожилия длинной головки бицепса – 6-8 мес.

Ушибы суставов

Ушибы суставов – 3-6 нед.

Повреждения менисков

При консервативном лечении – 2-2,5 мес.

При оперативном лечении – 3-5 мес.

Повреждения связок коленного сустава

При оперативном лечении – 3-5 мес.

Травмы лица

Ушиб носа – 1-2 нед.

Переломы костей носа – 4-5 нед.

Перелом ушной раковины – 4-5 нед.

Перелом нижней челюсти – 3,5-4 мес.

Сотрясение головного мозга I – II ст. – 4-6 нед.

6.3. Требования к местам проведения занятий¹⁸

Для занятий спортивными танцами оборудуется зал для занятий ритмикой и танцами площадью из расчета 3 – 4 м² на одного учащегося, высотой потолка не менее 4 м.

Балетную перекладину в зале следует устанавливать на высоте 0,9 – 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены.

Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м.

Полы в зале должны быть дощатые некрашеные, или покрытые специальным линолеумом.

Необходимо предусмотреть раздевальные и душевые для девочек и мальчиков, которые оборудуются раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды.

При организации теоретических занятий выделяются помещения

¹⁸ Более подробно см. : О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03 (постановление главного государственного санитарного врача РФ N 27 от 3 апреля 2003 г.) <http://www.docload.ru>

площадью из расчета не менее 2 м² на человека. Предусматривается также костюмерная мастерская площадью не менее 18 м².

Требования к естественному и искусственному освещению

Основные помещения учреждений дополнительного образования должны иметь естественное освещение. Без естественного освещения допускается проектировать умывальные; снарядные, душевые, уборные при гимнастическом зале; душевые и уборные персонала; кладовые и складские помещения (кроме помещений для хранения легковоспламеняющихся жидкостей); радиоузлы, кинофотолаборатории, книгохранилища.

В остальных помещениях учреждений дополнительного образования коэффициент естественного освещения зависит от вида деятельности и должен соответствовать требованиям строительных норм и правил.

Неравномерность естественного освещения помещений для детей и подростков при боковом освещении не должна превышать 3:1.

Светопроемы учебных помещений должны быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

Направленность светового потока от окон на рабочую поверхность должна быть левосторонней. Не рекомендуется направление светового потока спереди и сзади. В слесарных мастерских естественный свет на рабочую поверхность должен падать справа в связи с особенностями рабочей позы.

В помещениях, ориентированных на южную сторону горизонта, следует применять отделочные материалы и краски неярких холодных тонов: бледно-голубой, бледно-зеленый; в помещениях, ориентированных на север, следует использовать светлые, теплые тона: бледно-розовый, бледно-желтый, бежевый и др.

Для отделки учебных помещений должны использоваться диффузноотражающие отделочные материалы, краски с коэффициентом отражения: для потолка – не менее 0,8; стен и оборудования – не менее 0,7; пола – 0,4.

Для предупреждения затенения окон и снижения естественной освещенности в помещениях деревья необходимо сажать на расстоянии не ближе 15 м от здания, а кустарники – не ближе 5 м.

На рабочих местах обучающихся должны быть обеспечены уровни искусственной освещенности люминесцентными лампами при общем освещении помещений не ниже:

- в учебных помещениях для теоретических занятий – 300-500 лк;
- в концертных залах – 300 лк;
- в спортивных залах – 200 лк (на полу);
- в рекреациях – 150 лк;

6.4. Врачебный контроль и самоконтроль

От состояния здоровья занимающихся зависит успех обучения. Танцоры обязаны не реже одного раза в год проходить медицинское обследование. Особое значение имеет самоконтроль, данные которого позволяют тренеру и танцору следить за состоянием здоровья. Непосредственно после занятия следует регистрировать в специальном дневнике самочувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит и др.

Перед занятием тренер, опрашивая занимающихся, выявляет их настроение, самочувствие, желание тренироваться. В случае жалоб на усталость или недомогание тренер обязан принять необходимые меры (снизить нагрузку, воздержаться от обучения сложным движениям).

В отдельных случаях следует направить занимающегося к врачу.

В процессе занятия преподаватель может обнаружить у занимающихся признаки *переутомления*, к ним относятся:

- снижение внимания, вялость и апатия;
- ухудшение качества исполнения упражнений;
- нарушение координации движений;
- побледнение, дрожь в конечностях и др.

Для предупреждения переутомления необходимо:

1. Применять на занятиях нагрузки в соответствии с нормативами (возрастными и др.).

2. Избегать упражнений, требующих большого риска, с однотипными действиями (вращения).

3. Использовать условия, облегчающие исполнение упражнения (подводящие упражнения).

4. Систематически совершенствовать физические способности, рационально используя для этой цели средства общей и специальной физической подготовки.

Глава 7.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

7.1. Теоретические и методологические основы обучения танцевальным движениям

Теоретическими основами обучения танцевальным движениям является общая теория познания. С точки зрения теории познания в ходе обучения тренер активизирует у учащихся чувственную, рациональную и практическую форму познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики и спортивной тренировки. Также основами обучения является теория информации, поскольку тренер передает имеющийся опыт средствами вербальной и невербальной

коммуникации.

Обучение – это педагогический процесс, направленный на обучаемых лиц, с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом: эмоциональным, волевым, коммуникативным, нравственным, эстетическим, двигательным, спортивным, трудовым и другим.

Цель обучения танцевальным движениям, как любого педагогического процесса, состоит в организации планомерной деятельности занимающихся под руководством тренера для формирования у них двигательных навыков, умений и приобретения ими специальных знаний.

В процессе обучения танцевальным движениям решаются следующие основные задачи:

- формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся;
- воспитание физических качеств: сила, быстрота, гибкость, координационные способности, выносливость;
- формирование профессионально-педагогических навыков.

Частные задачи, решаемые в процессе обучения танцевальным движениям, определяются в каждом конкретном случае на основе оценки особенностей структуры изучаемого движения, условий его выполнения и уровня подготовленности ученика.

Движения, которые осваиваются на занятиях спортивными балльными танцами, очень разнообразны: от простых движений отдельными звеньями тела, простых поз и положений до сложных двигательных действий, связанных с максимальным проявлением физических и двигательных способностей. Поэтому овладение одними движениями происходит относительно легко, для их освоения достаточно увидеть выполнение движения или запомнить их название. Овладение другими движениями связано с продолжительной и напряженной работой на тренировочном занятии.

7.2. Танцевальные способности в овладении техники спортивных танцев

Чувство ритма – это способность точно воспроизводить и направленно изменять скоростно-силовые и пространственные параметры движений. Чувство ритма развивается благодаря музыке и ритмизованным движениям. Если рассмотреть различные определения танца и сравнить с ними результаты содержательного и структурного анализа ритмики как предмета музыкального воспитания, связанного с культурой человеческого движения, становится ясным, что ритмика – это раздел танца, специфическими задачами которого являются формирование координации, ловкости, гибкости. Во время занятий спортивными танцами и во время участия в соревнованиях все участники демонстрируют понимание музыки и ритма. Проблема ритмичности исполнения танца состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого тело

начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, он все равно будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

К танцевальным способностям также относят: выразительность движений (артистичность), точность исполнения движений, взаимодействие (синхронность) в паре.

Помимо этого при оценке выступления пары на соревнованиях оценке подлежит *музыкальность* – умение размещать танцевальные движения в музыкальной восьмерке.

7.3. Обучение танцевальным движениям

Обучение конкретному танцевальному движению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

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.

7.3.1. Ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления¹⁹

В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Четкость представления об изучаемом упражнении, его образ служит основой сознательного овладения упражнением. Формирование образа танцевального движения происходит в соответствии с теорией отражения: чувственная форма его познания дополняется рациональной (осознанной) и результаты обеих форм познания проверяются в практике.

Представление о танцевальном движении формируется на основе информации, поступающей в центральную нервную систему от сенсорных систем. В результате начинают функционировать психические процессы:

¹⁹ Более подробно см. : <http://gimnastika.ru>

ощущения, восприятия, представления (чувственная форма познания) вплоть до активной мыслительной деятельности и включения в процесс познания личностных свойств танцора (формируется отношение к изучаемому движению). И после того, как вся информация о движении будет переработана, и создан живой образ упражнения, танцор получает основания для его осознанного выполнения. Успех зависит от четкости сформированного представления и способностей танцора выполнить танцевальное движение в соответствии с его образом.

Для создания у танцоров предварительного представления о танцевальном движении используются следующие методические приемы: название танцевального движения, показ, объяснение его значения и техники исполнения, опробование.

7.3.2. Разучивание движения

При разучивании танцевального движения уточняются полученные ранее представления о нем по возможно большему числу параметров техники движений, устанавливается самоконтроль за движениями, устраняются ошибки в технике исполнения, совершенствуется культура движений, происходит овладение основами техники танцевального движения.

Методика обучения на этом этапе складывается, в основном, из методов целостного выполнения изучаемого упражнения с избирательным совершенствованием деталей техники.

Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе сенсорных систем: двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной. В каждом конкретном случае ведущую роль играет какая-либо одна из них.

В первых попытках исполнения сложного упражнения трудно избежать неточных, ошибочных движений, и здесь большое значение имеет своевременное исправление допущенных неточностей. Для этого педагогу необходимо постоянно уточнять представления учеников о танцевальном движении, их собственных возможностях выполнять его, научить осуществлять контроль и самоконтроль за своими действиями, своевременно вводить дополнительные объяснения техники движений.

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

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

заканчивается, когда обучаемые могут правильно выполнить разучиваемое танцевальное упражнение, хотя при этом еще возможны отдельные неточности в выполнении некоторых деталей техники танцевальных движений.

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

7.3.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения танцевальных движений

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

а) соединение изученного движения с другими или включение его в различные комбинации, выполнение их на тренировках в непривычных для занимающихся условиях;

б) приглашение на тренировку опытных судей с целью оценки качества выполнения изученных движений и вариаций, соревнование на лучшее исполнение танцевальных движений;

в) выполнение упражнений на фоне утомления, эмоционального возбуждения или угнетения и др.;

г) искусственное затягивание времени выполнения вариации.

Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет движения в различных условиях (турниры и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения танцевальному движению основные усилия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного движения, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

7.4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении спортивным бальным танцам²⁰

Дидактические принципы – это система научных установок, а не набор готовых рецептов. Преобразование теоретической предпосылки в практику преподавания есть профессиональное искусство.

К числу классических принципов дидактики можно отнести: принципы научности, сознательности и самостоятельности, систематичности, последовательности, преемственности, наглядности, доступности, прочности, связи теории с практикой.

Принцип развивающего обучения ориентирует занимающихся на восприятие постоянно обновляющихся знаний.

Принцип опережающего обучения призван обеспечить определенный дидактический ритм преподавания и усвоения учебного материала. Суть его заключается в том, что преподаватель стремится заблаговременно создать «мост» (связь) между темами таким образом, чтобы в процессе изучения предшествующей темы захватить «плацдарм» (основание) темы последующей.

Принцип обучения на высшем уровне трудностей предполагает такое построение образовательного процесса, когда обучаемые работают на пределе своих способностей.

7.5. Методы, приемы и условия обучения спортивным танцам²¹

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

Широко применяемые в педагогической практике методы выделяются на основе источников передачи и приобретения знаний и умений и включают:

- словесный метод;
- метод наглядной демонстрации;
- метод упражнения.

Методы обучения подразумевают определенные приемы и соответствующие способы их осуществления (Таб. 1).

Здесь уже в самих названиях методов заложена направленность их применения. Каждый метод реализуется совместно с другими методами и с их помощью.

В реальном учебном процессе наиболее важным является не

²⁰ Более подробно см. : <http://www.edu-support.ru>

²¹ Более подробно см. : Методика преподавания физической культуры: учебно-методич. пособие / Составители: А. А. Кожемов, А. Н. Коноплева. – Нальчик: Издательство КБГУ, 2005 г.

отнесение методов к той или иной классификации, а глубокое знание преподавателем их дидактической сущности, условий эффективного применения, владения умениями пользоваться ими для руководства познавательной и учебной деятельностью учащихся.

Таблица 1.
Методы и приемы обучения

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

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

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

Метод упражнения позволяет воздействовать на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется образ движения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Их сочетание позволяет тренеру быстрее научить танцевальному движению.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения

подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод имеет несколько разновидностей:

- а) самостоятельное выполнение изучаемого движения;
- б) выполнение упражнения с направляющей помощью;
- в) замедленная или быстрая проводка.

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

Принято выделять две основные разновидности метода расчленения движения: а) собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого движения; б) метод решения узких двигательных задач, применяемых для уточнения представлений о фазах движения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях. При разучивании танцевального движения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе движения;
- б) проводка в изучаемой части или фазе движения;
- в) имитация движения;
- г) изменение исходных и конечных условий движения;
- д) освоение главного в технике исполнения движения.

При использовании того или иного метода приходится учитывать индивидуальные особенности, способности и подготовленность занимающихся квалификацию тренера и его творческую активность.

Обучение танцевальным движениям будет успешно, если соблюдать следующие условия:

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

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

Характер оценки способностей ученика зависит от того, какое именно упражнение будет изучаться. А поскольку танцевальные движения очень разнообразны, то определение возможностей ученика может изменяться в каждом конкретном случае при изучении нового движения.

Второе условие – составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика.

Программа обучения представляется в виде алгоритмического предписания в линейной или разветвленной форме. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники танцевальных движений.

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

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

7.6. Пошаговая программа обучения спортивным бальным танцам

Одна из попыток реализации инновационного подхода к совершенствованию физических и танцевальных качеств детей была реализована при разработке экспериментальной адаптированной программы по обучению бальным танцам детей 7-11 лет²². Программа была направлена на достижение физического совершенства, устойчивого полноценного здоровья и обеспечения успешного выполнения образовательных задач в спортивных бальных танцах.

Управляемое усвоение учебного материала по программе «Спортивные бальные танцы» для детей 7-11 лет осуществлялось посредством серии небольших по объему порций информации и практических упражнений, подаваемых в логической последовательности.

Программа основана на *принципе шагового процесса подачи учебного материала*, что позволяет обеспечить доступность содержания, стабильность результатов и поступательное развитие. В рамках шаговой учебной процедуры подача учебного материала происходит отдельными, самостоятельными, но взаимосвязанными, оптимальными по величине частями. Шаг обучающего материала включает в себя три основных звена (кадра): информация, операция с обратной связью и контроль. Последовательность шаговых учебных процедур образует разветвленную обучающую программу.

В качестве основных шагов программы были выбраны танцы для «Е» и «Д» классов танцевания²³. Кадрами являлись двигательные действия, танцевальные движения и контроль. В случае правильного исполнения танцевальных движений группе давалась новая порция учебной

²² Подробнее см. : Совершенствование физического воспитания детей 7-11 лет в многопрофильных учреждениях дополнительного образования средствами спортивных бальных танцев <http://123diplom.ru>

²³ Фрагмент схемы с примечаниями см. в Приложении № 2 (стр.92)

информации, а если точность исполнения не была достигнута, предлагались дополнительные шаги, представляющие собой индивидуальные консультации и индивидуальные домашние задания с целью доработки первоначальных шагов.

В соответствии с логикой данной разработки, следует составлять конкретную группу двигательных действий, по своей структуре и характеру нервно-мышечных усилий похожих на танцевальные движения. Это способствует совершенствованию танцевальных качеств и способностей обучающихся: ритмичности, координации движений, гибкости, точности исполнения движений (представляющих в разветвленной программе кадры под номером 1), без которых невозможно осуществлять обучение танцевальным движениям.

Данный алгоритм оказался эффективным при обучении детей балльным танцам, и, таким образом, использованную в эксперименте программу можно рекомендовать для использования в системе дополнительного образования.

Глава 8. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

8.1. Цели и задачи спортивной тренировки в танцевальном спорте

Спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: спортивно-техническую, физическую, тактическую и психическую подготовку. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят в соответствии с закономерностям формирования необходимых функциональных систем.

Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их

уровень. Например, уровень проявления двигательных качеств, (выносливости), тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только с умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Высшая степень подготовленности спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности – спортивно-технической, физической, тактической, психической, и называется *спортивной формой*.

Таким образом, в процессе спортивной тренировки решаются следующие основные задачи:

- освоение техники и тактики спортивных танцев;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности танцоров.

Однако эффективная реализация всех этих задач возможна на фоне воспитания танцора и повышения его интеллектуального уровня как предпосылок к совершенствованию и проявлению в соревновательной деятельности всех сторон подготовленности спортсмена.

8.2. Средства спортивной тренировки в спортивных танцах

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Избранные *соревновательные упражнения* – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются

по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Ряд соревновательных упражнений носит характер относительно узконаправленных и ограниченных по двигательному составу действий. Это циклические дисциплины (легкоатлетический бег; ходьба; лыжные, велосипедные гонки; бег на коньках; плавание; гребля и др.); ациклические (тяжелая атлетика, стрельба, единоборства и др.) и смешанные упражнения (легкоатлетические прыжки, метания и др.) По характеру воздействия на основные физические качества эти упражнения можно подразделить на скоростно-силовые и требующие преимущественного проявления выносливости, а также комплексные – воздействующие на широкий круг физических способностей, к которым относятся спортивные игры и спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование). В этих видах соревновательных упражнений комплексное проявление основных физических качеств происходит в условиях постоянной и внезапной смены ситуации и форм движений.

Существуют также комплексы относительно самостоятельных соревновательных упражнений, представляющие особые виды спорта: двоеборья и многоборья. Они могут включать как соревновательно однородные упражнения (конькобежный спорт), так и совершенно разнородные (современное пятиборье, легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье и др.). В то же время существует большая группа соревновательных упражнений многоборного характера с постоянно изменяющимся содержанием (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.).

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае, а, следовательно, относительно ограничены по объему.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений:

1) *подводящие упражнения* – двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений (например, переход толчком ног из упора лежа в упор стоя согнувшись ноги врозь является подводящим упражнением для освоения прыжка ноги врозь через козла в длину);

2) *подготовительные упражнения* – двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения.

3) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения (элементы соревновательной вариации);

4) *имитационные упражнения*, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение (бег на роликовых коньках для конькобежца);

5) упражнения из смежных видов спортивных упражнений (сальто из акробатики для прыгуна в воду).

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса. Например, при освоении нового двигательного действия широко используются подводящие упражнения, а для поддержания необходимого уровня тренированности в межсезонье – имитационные упражнения.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. *Общеподготовительные упражнения* не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность. Объем общеподготовительных упражнений теоретически не имеет пределов. Однако в конкретном тренировочном процессе используется сравнительно ограниченное их количество. Объясняется это тем, что в условиях глубокой специализации и дефицита тренировочного времени спортсмен отбирает только те общеподготовительные упражнения, которые так или иначе способствуют его специализации.

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования: общая физическая подготовка спортсмена на ранних этапах спортивного пути должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития, а на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и определяющих спортивный результат физических способностей.

Общепедагогические и другие средства и методы, используемые в спортивной тренировке.

При организации спортивных тренировок в комплексе с системой упражнений, составляющей специфическую основу тренировочного процесса, используются многие общепедагогические и специальные средства и методы, включенные в систему подготовки спортсмена.

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия²⁴

Как и во всяком педагогическом процессе, ведущая роль в спортивной тренировке принадлежит педагогу-тренеру. Для руководства

²⁴ Средства спортивной тренировки <http://gled.myorel.ru>

тренировочной деятельностью спортсмена, его обучения и воспитания тренер использует в первую очередь методически разработанные формы речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления. Хорошо известно, что роль слова в качестве педагогического средства и метода исключительно велика и многогранна. С его помощью тренер влияет фактически на все стороны деятельности спортсмена в процессе тренировки. К этим методам относятся инструктирование перед выполнением заданий, сопроводительные пояснения, вводимые по ходу упражнений и в интервалах между ними, указания и команды, замечания и словесные оценки поощрительного или коррекционного характера.

Для обеспечения необходимой наглядности и достоверности восприятий при постановке, выполнении заданий и анализе фактических результатов их выполнения наряду с традиционными средствами и методами наглядного обучения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий и т. д.) в современной практике спорта используются специализированные средства и методы. Они направлены не только на формирование зрительного восприятия, но и обеспечивают наглядность в самом широком смысле этого слова (как направленное воздействие на все органы чувства, участвующие в управлении движениями), дают объективную информацию о параметрах выполняемых действий и способствуют их исправлению по ходу выполнения. Так, решая задачи технической, тактической и физической подготовки, в частности, применяют средства киноциклографической и видеоманитонной демонстрации (демонстрация типовых киноколецовок с записью техники спортивных движений, анализ видеоманитонных записей упражнения, только что выполненного спортсменом, и т. п.).

8.3. Методы спортивной тренировки

- *методы и приемы направленного «прочувствования» движений, связанные с использованием специальных тренажерных устройств (например, гимнастических тренажеров с механическим приспособлением, задающим направления вращения, маятниковых тренажеров для прочувствования динамики усилий при толкании ядра);*

- *средства и методы избирательной демонстрации, ориентирования и лидирования (воссоздание пространственных, временных и ритмических характеристик движений с помощью электронной и механической аппаратуры, позволяющей воспринять их зрительно, на слух или тактильно; введение в обстановку действия предметных и других ориентиров; выполнение упражнений под звуколидер или светолидер и т. д.).*

Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы: эту специфическую группу методов составляют специальные способы направленного использования спортсменом внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования

его и формирования оперативной готовности к выполнению тренировочных или соревновательных упражнений. Это, в частности, *идеомоторное упражнение* (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением), эмоциональная самонастройка на предстоящее действие с помощью внутреннего монолога, самоприказы и тому подобные способы самопобуждения и самоорганизации.

Методы психорегулирующей тренировки используются до и после тренировочных занятий, но отдельные методы, не связанные с продолжительной релаксацией (состоянием внушенного расслабления), могут иметь место и в ходе тренировочного занятия.

8.4. Принципы спортивной тренировки

Так как спортивная тренировка – это специфический педагогический процесс, принципы спортивной тренировки делятся на специфические и общепедагогические. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

Согласно принципу *единства общей и специальной подготовки спортсмена*, ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

Принцип *направленности к высшим спортивным достижениям, узкой специализации и индивидуализации* спортивной тренировки предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в танцевальном спорте.

Принцип *непрерывности тренировочного процесса* обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки²⁵ и отдыха.

Соблюдение принципа *постепенности увеличения и применении максимальных нагрузок* является обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, без резких колебаний.

Принцип *волнообразности динамики тренировочных нагрузок* учитывает тот факт, что с течением времени организм приспособляется к однообразной нагрузке, и она перестает вызывать новое повышение функциональных возможностей организма. Поэтому в соответствии с этим принципом в тренировке следует чередовать малые, средние, большие и максимальные нагрузки.

Принцип *цикличности* тренировочного процесса находит отражение в

²⁵ *Нагрузкой* принято называть величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

многолетнем и поэтапном планировании. Выделяют большие, средние и малые тренировочные циклы, в процессе которых решаются общие и частные задачи подготовки спортсмена.

Важно помнить, что все принципы спортивной тренировки тесно связаны между собой и представляют собой единство: нельзя пренебрегать ни одним из них.

Помимо специфических принципов при проведении спортивной тренировки необходимо руководствоваться *общепедагогическими принципами*, к которым относятся: *принципы сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуализации; динамичности и постепенности.*

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых танцевальных движений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий, подборе и использовании современных средств и методов спортивной тренировки.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4-5 дней), как правило, неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого переходить к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и самочувствие, волевые качества, трудолюбие, темперамент, характер и т. п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применения новых, более сложных физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных и

индивидуальных возможностей.

Постепенное повышение нагрузки характерно для каждого отдельного занятия, для недельного и годового цикла и для многолетней тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может нанести большой вред здоровью.

Если в тренировочных занятиях произошел перерыв по причине болезни, то начинать занятия следует после разрешения врача при строгом соблюдении принципа постепенности. Сначала тренировочные нагрузки значительно снижают и постепенно доводят до запланированного в тренировочном плане уровня.

8.5. Факторы, определяющие тренировочный эффект занятий спортивными танцами

При анализе факторов, определяющих тренировочный эффект физических упражнений, выделяются следующие физиологические аспекты:

- функциональные эффекты тренировки;
- пороговые, «критические» нагрузки для возникновения тренировочного эффекта;
- обратимость тренировочного эффекта;
- специфичность тренировочного эффекта;
- тренируемость, определяющая величину тренировочного эффекта.

Функциональные эффекты тренировки

Систематическое выполнение определенного вида физических упражнений вызывает два основных позитивных функциональных эффекта:

1. Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма в целом и его ведущих систем;
2. Повышение экономичности и эффективности деятельности всего организма, его органов и систем при выполнении физических упражнений.

В основе этих двух положительных эффектов лежат:

- структурно-функциональные изменения в ведущих органах и системах (размеры сердца, состав крови, объем легких) в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование центральной нервной системы, нейрогуморальной (эндокринной) и автономной клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Мера повышения работоспособности непосредственно обусловлена величиной нагрузки.

Пороговые тренирующие нагрузки

Выбор соответствующих оптимальных для человека нагрузок определяется целями занятий, которые могут представлять собой:

- реабилитацию после различного рода перенесенных заболеваний и травм, а также восстановление и поддержание тонуса организма в случае серьезных хронических заболеваний;

- восстановительно-оздоровительную деятельность для снятия психологического и физического напряжения после трудовой деятельности (отдых и позитивное социальное общение);

- поддержание физической тренированности на существующем уровне;

- повышение физической подготовки, развитие функциональных возможностей организма в целом и его отдельных органов и систем.

При этом должен соблюдаться принцип постепенности повышения нагрузок с ростом тренированности.

Основными параметрами физической нагрузки являются ее *интенсивность*, *длительность* и *частота*, которые вместе определяют *объем тренировочной нагрузки*. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочного эффекта, а также важны их взаимозависимость и взаимное влияние. Важнейший фактор, влияющий на тренировочный эффект – интенсивность нагрузки.

Интенсивность тренировочных занятий

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки.

1. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода – абсолютной (измеряется в л/мин) или относительной (в % от максимального потребления кислорода, или МПК).

2. Косвенные методы основаны на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями.

Самый простой способ определения интенсивности нагрузок – это измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чем больше нагрузка, тем выше ЧСС.

Определение ЧСС:

- для спортсменов: $ЧСС (max.) = 220 - \text{возраст (количество лет)}$ уд/мин;

- для обычных людей: $ЧСС (max.) = 180 - \text{возраст (количество лет)}$ уд/мин.

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по ЧСС используются два показателя: пороговая и пиковая ЧСС. *Пороговая ЧСС* – это наименьшая ЧСС (интенсивность), ниже которой тренировочный эффект не возникает. *Пиковая ЧСС* – наибольшая ЧСС (интенсивность), которая не должна быть превышена в процессе тренировки. Пороговая ЧСС не должна превышать 75 % от максимальной ЧСС. Пиковая ЧСС не должна превышать 95 % от максимальной ЧСС. Чем ниже уровень функциональной подготовки человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки. По мере роста тренированности она должна прогрессивно, постепенно расти вплоть до 80-85 % МПК (до 95 % от максимальной ЧСС).

Зоны работы по ЧСС уд/мин.

- До 120 – подготовительная, разминочная;
- До 120-140 – восстановительно-поддерживающая;
- До 140-160 – развивающая выносливость, аэробная;
- До 160-180 – развивающая скоростную выносливость;
- > 180 – развивающая скорость.

Длительность тренировочных нагрузок

Для появления тренировочного эффекта помимо определенной пороговой интенсивности должна быть обеспечена достаточная длительность нагрузки. Эти показатели взаимосвязаны: при более низкой интенсивности тренировка должна быть более продолжительной. Так, например, увеличение мышечной силы достигается небольшим количеством повторений с близкими к максимальным отягощениями длительностью несколько секунд один раз в день. При этом такая короткая тренировка, развивая силу, не может значительно повлиять, например, на изменение выносливости.

Если занятия умеренной интенсивности проходят при ЧСС 130-140 ударов, то продолжительность тренировки должна составлять 15-20 мин. *Общая продолжительность занятий* при заметном тренировочном эффекте для тренировки общей выносливости составляет 10-16 недель, для скоростно-силовой подготовки – 8-10 недель.

Частота тренировочных занятий

Влияние частоты тренировочных занятий на тренировочный эффект находится в сложном взаимодействии с другими параметрами тренировочной нагрузки (интенсивностью и длительностью), оно неодинаково для разных целей, видов тренировок и контингента занимающихся. В целом при занятиях физической культурой одинаковый тренирующий эффект может быть достигнут либо относительно короткими (но интенсивными) и ежедневными тренировками или значительно более продолжительными и менее интенсивными занятиями 2-3 раза в неделю.

Частота тренировочных нагрузок зависит от интенсивности и длительности тренировок. Для прироста МПК увеличение частоты занятий физической культурой свыше 3 раз в неделю не дает дополнительного тренировочного эффекта.

Объем тренировочных нагрузок

Как уже отмечалось, интенсивность, длительность и частота повторений в тренировке и тренировок вместе определяют общее количество (объем) тренировочной нагрузки. Если интенсивность нагрузки достигает пороговой величины, то общий объем физической нагрузки служит важным фактором повышения тренировочного эффекта.

У людей, занимающихся физической культурой, повышение физической подготовленности сходно, если одинаковы общие энергетические расходы при двух разных режимах тренировки – большой продолжительности с низкой интенсивностью и краткосрочных с высокой интенсивностью.

Объем тренировочной нагрузки складывается из интенсивности, длительности и частоты тренировочных нагрузок. Следовательно, чем чаще и длительнее тренировочные занятия (т. е. больше объем), тем выше их тренировочный эффект, особенно при тренировке выносливости.

Обратимость тренировочных эффектов

Тренировочный эффект постоянно уменьшается после снижения тренировочных нагрузок ниже порогового уровня или вообще исчезает после полного прекращения тренировок. При возобновлении тренировок тренировочный эффект возобновляется.

Эффект detraining зависит также от степени общей двигательной активности в период отсутствия тренировок: чем выше общая двигательная активность человека в этот период, тем меньше снижение тренировочного эффекта.

Таким образом, свойство обратимости тренировочного эффекта диктует необходимость регулярных тренировочных занятий с пороговой интенсивностью. Этот важнейший биологический фактор лежит в основе принципа повторности и систематичности тренировок. Регулярные тренировки с достаточной интенсивностью нагрузки 3 раза в неделю позволяют поддерживать прирост тренировочного эффекта. Снижение частоты тренировок до одного раза в неделю практически не предотвращает исчезновения положительного тренировочного эффекта.

Нагрузка вызывает реакции, оставляющие в организме определенные следы. При систематическом повторении следы суммируются, углубляются, что приводит к существенным морфологическим перестройкам и качественным изменениям (расширению границ функциональных возможностей тех систем, на развитие которых была направлена нагрузка).

Специфической особенностью организма человека является относительно быстрая адаптация к повторной нагрузке.

Движения по своей структуре делятся на циклические, ациклические и смешанные. Если повторение однотипных циклов движений в ходьбе, беге, плавании позволяет считать их циклическими, то движения с неповторяемостью двигательных элементов, например, в толкании ядра, называют ациклическими. В большей степени спортивные движения являются смешанными, с преобладанием циклического или ациклического характера.

8.6. Физические качества и их воспитание²⁶

Под *гибкостью* понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой. Гибкость определяет способность человека выполнять движения в суставах с максимальной амплитудой.

Различают два вида гибкости: активную гибкость (проявляемую в результате собственных мышечных усилий) и пассивную гибкость (выявляемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил – тяжести, усилий партнера и т. д.)

Гибкость определяют следующие факторы:

1. Предел эластичности связок и сухожилий.
2. Эластичность мышечных волокон и мышечной фасции.
3. Строение костей и суставов.
4. Кожа, окружающая сустав.

Как правило, развитие гибкости – достаточно болезненный и трудоемкий процесс, который зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетическая предрасположенность.

В балльных танцах гибкость играет значимую роль, в частности, отвечает за хорошую амплитуду движений, легкость и пластичность. Это физическое качество является необходимым, поскольку танцор выражает свои чувства и мысли посредством тела, при этом тело становится инструментом, посредством которого происходит общение. А для того, чтобы движения наиболее верно выражали эмоции, пластика и характер танца стали естественными и убедительными, необходимо развивать свое тело и научиться владеть им.

Специфика движений танцора вызывает необходимость подходить к развитию гибкости комплексно. Так в спортивных балльных танцах отмечается достаточно большой размах движений в тазобедренных и плечевых суставах, высокая подвижность в лучезапястных и голеностопных суставах, гибкость позвоночника.

Координационные способности определяют способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть, наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Координационные способности формируются к 11-12 годам. Выделяют два основных подхода в тренировке координационных способностей: первый направлен преимущественно на накопление разнообразных двигательных навыков и умений, второй – на совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность согласно требованиям меняющейся обстановки.

²⁶ Более подробно см. : Развитие гибкости у спортсменов-танцоров и разработка специальных упражнений на развитие гибкости. <http://dilait-dance.narod.ru>; Быстрота и методика ее развития <http://ruk-boi.livejournal.com>

Развитие ловкости возможно путем повышения точности восприятия собственных движений в пространстве и времени, что оказывает положительное воздействие на состояние двигательного анализатора.

Для развития одной из составляющих координационных способностей, а именно, функции равновесия, возможно применение некоторых *асан*, выбранных из комплекса упражнений *хатха-йоги*²⁷.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают максимальную силу, скоростную силу и силовую выносливость.

Под *максимальной силой* понимают наивысшие возможности, которые человек способен проявлять при максимальном произвольном мышечном сокращении. *Скоростная сила* – это способность человека к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время. *Силовая выносливость* – это способность длительное время поддерживать силовые показатели.

Основными средствами для тренировки силы являются:

1. Упражнения кондиционной гимнастики с отягощением весом собственного тела или его частей.
2. Упражнения атлетической гимнастики с различного рода внешним сопротивлением (гантели, амортизаторы, штанги и т. п.).
3. Упражнения с самосопротивлением.

Развитие силы в бальных танцах влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать свое тело в статике и динамике.

Переход от спокойного состояния к быстрым передвижениям, взрывной характер выполнения многих танцевальных движений требуют от танцора *взрывной силы*.

Выносливость – это способность человека к выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению).

Тренировки выносливости оказывают активное влияние на многие функциональные системы организма, в первую очередь, – на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В теории и практике физического воспитания широко распространено деление выносливости на *общую* и *специальную*.

Соревнования по спортивным бальным танцам проводятся в

²⁷ Йога – это восточная дисциплина, зародившаяся в Индии. Она призвана заботиться о физической, умственной и духовной сторонах человеческого бытия. Йога означает единство, т. е. рассматривает тело, разум и дух как одно целое. С помощью дыхания, поз и техники расслабления, применяемых в йоге, можно улучшить гибкость, координацию, чувство равновесия, увеличить силу, выносливость, а также сформировать чувство сосредоточенности на своих мышечных ощущениях.

несколько туров – от предварительных до полуфинала или финала. В каждом туре танцоры исполняют по несколько танцев. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших двухминутный танец, соответствовали показателям велосипедистов и пловцов на средние дистанции во время выполнения максимальных нагрузок (за тот же промежуток времени).

Для развития *специальной выносливости* применяется специально разработанный танцевально-прыжковый комплекс упражнений аэробного характера. Этот комплекс включает в себя три серии упражнений:

Серия «танцевальные движения» подобраны с учетом специфики спортивных танцев, поэтому в состав комплекса входят танцевальные движения в стиле «рок-н-ролл», «диско», *джазовый танец*, элементы «модерна», а также основные технические элементы наиболее темповых танцев программы, таких, как «джайв», «самба», «ча-ча-ча», «квикстеп». Посредством этих упражнений можно решить сразу несколько задач: развитие специальной выносливости, воспитание ритmicности, музыкальности, выразительности в танце, а наряду с этим отработать основные технические элементы танца.

Следующая серия упражнений включает в себя прыжки и подскоки с акцентом вверх и обеспечивает максимальную нагрузку. В серии используются прыжки на двух ногах, прыжки с одной ноги на другую, прыжки с продвижением, прыжки на одной ноге и соскоки с двух ног на одну ногу.

В серии упражнений «беговые движения» используются различные разновидности бега в сочетании с движениями рук и головы.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Скоростные способности формируются к 11 годам и, к сожалению, не поддаются никакой тренировке. При этом посредством тренировки от среднего уровня быстроты до максимального ученика можно вывести всего за 4 недели. Средства воспитания быстроты – это любые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Они (упражнения) должны быть хорошо разучены и освоены, чтобы сознание концентрировалось на скорости исполнения данных движений, а не на технике их исполнения.

Быстрота имеет разные формы проявления. Различают быстроту как способность к быстрым двигательным реакциям на зрительный, звуковой или тактильный раздражитель (например, быстроту реакции фехтовальщика в ответ на действие противника, быстроту движения со старта бегуна на короткие дистанции). Быстрота выражается также в способности к смене движений по направлению и характеру, прекращению движений. Это та сторона быстроты, которая в наибольшей мере

проявляется в спортивных играх, скоростном спуске на лыжах, слаломе.

Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений; например, движений баскетболиста, ведущего мяч, движений бегуна на короткие дистанции. Чем меньше масса движущейся части тела, тем большую частоту можно развить ею. Наибольшая частота движений – пальцев и кисти в целом. Наиболее медленны по сравнению с движениями в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах движения туловища. Быстрота частоты движений развивается весьма незначительно.

Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимальной частотой, но с минимальным подниманием стоп от пола. Это упражнение можно использовать и как соответствующий тест, подсчитывая количество шагов, выполняемых за 10 сек. (удобней подсчитывать касания пола какой-нибудь ногой).

Быстрота определяется:

а) путем измерения скорости движения в ответ на определенный сигнал реакциометрами различной конструкции;

б) по количеству движений за установленное время незагруженной конечностью или туловищем в границах определенной амплитуды;

в) по времени преодоления установленного расстояния (например, бега на 20, 30 м);

г) по скорости выполнения однократного движения в сложном действии, например отталкивания в прыжках.

Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12-летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, эти качества развивают параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее. Уменьшить вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но можно увеличить силу. Взросшая сила позволит спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее выполнять движения.

Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Различают пять основных методов развития быстроты:

1. *Повторный метод.* Суть его сводится к выполнению упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин. в зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).

2. *Сопряженный метод.* Например, выполнение ударного движения

при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.

3. *Метод круговой тренировки.* Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

4. *Игровой метод.* Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

5. *Соревновательный метод.* Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Глава 9. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТАНЦОРОВ

9.1. Построение многолетнего процесса подготовки в танцевальном спорте

Спортивная тренировка – многолетний и круглогодичный процесс. *Многолетний* план тренировки создает общую картину, определяет главную цель, задачи и основные средства тренировки для каждого года, кроме того, определяется частная цель, поэтапно планируется рост спортивных результатов. Тренировочный процесс состоит из повторяющихся отрезков времени – *циклов*. Различают большие (многолетние, годовые) *макроциклы*, средние (этапные, рассчитанные на месяц) *мезоциклы* и малые (рассчитанные на неделю) *микроциклы*.

9.2. Структура микроцикла и его характеристика в спортивных танцах

Микроцикл включает в себя несколько тренировочных занятий. Опыт показал, что в микроциклах тренировки, направленные на овладение специальными умениями и навыками, должны сочетаться с занятиями, направленными на развитие отдельных двигательных качеств. В этом цикле прежде всего необходимо решать задачи, связанные с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой, для чего требуются наиболее оптимальные сочетания занятий с различной преимущественной направленностью.

В качестве первоосновы в логической структуре тренировочного процесса выделено *физическое упражнение*. Основными упражнениями в тренировке танцора служат двигательные действия естественно-прикладного характера, связанные с избранными способами передвижения на длительные расстояния (с помощью подручных средств и без них). К таким упражнениям относятся циклические (ходьба, гребля, передвижение на лыжах) и ациклические, связанные с преодолением естественных препятствий. Организуются они, как правило, в усложненных условиях, используются также вспомогательные упражнения из разных видов спорта

(гимнастические упражнения силового характера, игровые, плавательные).

Другая составная часть структуры тренировки танцора – *тренировочное задание*, состоящее из нескольких упражнений разного характера и направленности. Из нескольких заданий составляются отдельные части тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная). Так, в основной части одного занятия можно дать разные задания, связанные как с совершенствованием способности сохранять равновесие, так и с развитием силы, т. е. сначала решается задача по совершенствованию координационных способностей, а затем – по развитию силы. В заключительной части по такому же принципу можно дать упражнения на развитие прыгучести, а затем и на расслабление мышц ног.

Следующая структурная единица – отдельное *тренировочное занятие*, в котором подготовительная, основная и заключительная части тесно взаимодействуют и служат решению главной задачи данного занятия. Непременное условие проведения каждого отдельного занятия – его взаимосвязь с предыдущим и последующим занятиями, с учетом объема, интенсивности, дозировки, а также времени отдыха между занятиями.

В отдельном тренировочном занятии могут сочетаться, при условии сравнительно высокой спортивной квалификации танцора, разные по направленности и сложности задания.

9.3. Структура мезоцикла и его характеристика в спортивных танцах

Мезоциклы включают в себя несколько микроциклов, идентичных в плане решения основных задач. По своему предназначению все мезоциклы существенно отличаются друг от друга. Каждый мезоцикл охватывает период, примерно равный месяцу (в отдельных случаях мезоцикл может составлять 6-7 недель). Главное здесь – чтобы время, отведенное на мезоцикл, соответствовало решению поставленной задачи, а также чтобы рядом стоящие мезоциклы были взаимосвязаны.

Последовательность решения задач по мезоциклам должна быть приблизительно следующей:

Задача первого мезоцикла – обеспечение сравнительно высокого уровня физической подготовленности занимающихся танцами, то есть должны быть созданы условия для совершенствования базы общей физической подготовки. Содержание тренировок, их объемы и интенсивность в первом мезоцикле как бы «втягивают» организм в предстоящую сложную работу по совершенствованию технической и специальной физической подготовленности танцоров.

Во втором мезоцикле за счет использования в тренировочных занятиях максимальных нагрузок решается задача обеспечения всех основных видов подготовки, необходимых для конкретных условий планируемого конкурса. Этот мезоцикл отличается от других большей продолжительностью.

Задача третьего мезоцикла – дифференцированная проверка состояния тренированности танцоров, достигнутого в результате целенаправленных занятий. Проверка охватывает все основные стороны подготовки. На основе анализа состояния тренированности определяются позитивные и негативные моменты в физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Особое внимание обращается на анализ недостатков и их причин для внесения коррективов в последующие тренировочные занятия.

Задача четвертого мезоцикла – создание условий для устранения выявленных в предыдущем мезоцикле недостатков в подготовленности танцоров.

Основные усилия в учебно-тренировочном процессе следует направлять на стабилизацию достигнутого уровня физической, технической, тактической и теоретической подготовленности, «выравнивание» отдельных ее сторон, на отработку наиболее слабых звеньев, оказывающих влияние на общий уровень тренированности. В этом мезоцикле планируется участие танцоров в нескольких конкурсах.

В пятом мезоцикле тренировочные занятия направлены на приобретение наилучшей для участия в конкурсе спортивной формы. Цель шестого мезоцикла, который охватывает предконкурсный период, – поддержание на сравнительно высоком уровне спортивной формы, чтобы она на всем протяжении конкурса способствовала хорошему состоянию здоровья.

В седьмой мезоцикл входит конкурс с момента его начала и до его завершения.

Последний, восьмой, мезоцикл, охватывающий послеконкурсный период, должен обеспечить приведение организма в такое состояние, которое будет способствовать достижению оптимального эффекта от конкурса.

Время, отводимое на мезоциклы, зависит от графика турниров и конкурсов, его продолжительности, уровня подготовленности участников. Однако содержание и последовательность всех мезоциклов должны соблюдаться неукоснительно. Все они должны представлять целостную систему мероприятий, способную обеспечить решение главных задач в подготовке танцоров.

9.4. Структура макроцикла и его характеристика в спортивных танцах

Годичный тренировочный цикл в ряде видов спорта состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В ходе подготовительного периода создаются предпосылки для приобретения спортивной формы, расширяются функциональные возможности организма танцора. В этом периоде до 60-70 % времени отводится на ОФП

и СФП, в конце периода большое внимание уделяется технике танцевальных движений, подготовке к турнирам.

Задачей соревновательного периода является сохранение и улучшение спортивной формы, достижение максимальных спортивных результатов. В переходном периоде проводится активный отдых при сохранении определенного уровня тренированности.

9.5. Построение тренировочного занятия

Занятие имеет определенную структуру:

1. Вводная часть – подготовка организма к выполнению нагрузок основной части.

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

3. Заключительная часть – выполнение технических элементов под музыку и совершенствование композиции в танце.

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

Каждая тренировка по спортивным бальным танцам вне зависимости от возраста и уровня подготовки танцора должна включать в себя пять стадий:

1. Разминка;
2. Растягивания;
3. Разогревания;
4. Тренировка;
5. Остывание и растягивание.

Теперь остановимся подробнее на каждой из этих стадий тренировки по спортивным бальным танцам.

Разминка (около 5 минут)

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

Растягивания (5-10 минут)

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

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

Тренировка

Здесь каждая танцевальная пара следует своему графику тренировок по спортивным бальным танцам. Это может быть как практика, так и самостоятельная техническая тренировка.

Остывание и растягивание при остывании (5+5 минут)

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

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

Глава 10. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ РАБОТЫ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ

Основными задачами контроля за образовательным процессом являются:

- проверка качества обучения, выявление уровня знаний, навыков и умений;
- воздействие на образовательный процесс с целью повышения его эффективности; оказание помощи преподавателям;
- выявление лучшего опыта работы с целью обобщения и распространения его в педагогическом коллективе.

Успешное достижение цели и задач контроля возможно лишь при условии реализации основных принципов контроля: всесторонности,

объективности, систематичности, гласности.

Эти принципы, входящие в систему контроля, в значительной мере определяют следующий элемент системы – функции контроля: информационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, организующую.

В педагогической практике применяются следующие методы контроля:

- изучение и анализ планирующей и учетно-отчетной документации;
- посещение и педагогический анализ уроков, внеклассных учебных и воспитательных мероприятий;
- непосредственная проверка знаний и умений учащихся: опрос, контрольные и проверочные работы, анкетирование, тестирование;

10.1. Контроль и учет результатов учебно-тренировочной работы

В практике по спортивным бальным танцам применяются три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет предусматривает получение необходимых данных, которые помогут сформировать представление о контингенте занимающихся. К ним относятся: возраст, результаты медицинского осмотра, результаты проверочных испытаний, определяющих уровень развития ведущих для танцора двигательных способностей, показатели антропометрических измерений. Все данные фиксируются в журнале или личной карточке спортсмена. По результатам предварительного учета формируются учебные группы. С помощью данных предварительного учета и последующих испытаний можно проследить динамику спортивно-технического роста занимающихся.

Текущий учет предназначен для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса, состоянием здоровья, ростом спортивно-технической и физической подготовленности, развитием способностей танцора и его воспитанностью. Данные текущего учета позволяют своевременно вносить нужные коррективы в планирование и методику проведения занятий, применять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход в учебно-тренировочном процессе.

Итоговый учет проводится при завершении определенного этапа тренировочной работы. Он дает возможность объективно судить о результатах, достигнутых в современной работе тренера и ученика, оценить правильность планирования, наметить перспективу дальнейшей работы.

10.1.1. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся спортивными танцами

*Функциональные пробы и тесты*²⁸

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки и возмущающие действия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма в зависимости от формы движения, мощности, длительности и ритма работы.

Использование контрольных упражнений и проб (тестирование) помогает тренерам определить как состояние отдельных функциональных систем, так и комплексное функциональное состояние организма.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы

Пульс является важным, простым и информативным показателем состояния организма. Частота пульса – интегральный показатель сдвигов в организме, он довольно точно представляет уровень физической нагрузки.

Пульс подсчитывается: на лучевой артерии, на височной артерии, на сонной артерии, в области сердечного толчка. Для подсчета пульса необходимы секундомер или часы с секундной стрелкой. Выберите для себя наиболее удобное место подсчета и всегда пользуйтесь им. Подсчитывайте количество ударов сердца в течение 10 сек и умножайте на шесть, получите общую величину в минуту.

Измерить пульс можно утром после сна, лежа²⁹; перед и после зарядки; после физической нагрузки; сидя и стоя.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосудистой системы, является артериальное давление (АД), которое определяется с помощью тонометра.

АД колеблется в зависимости от фаз сердечного цикла. В период *систола* он повышается (СД – *систолическое*, или максимальное), в период *диастолы* – снижается (ДД – *диастолическое*, или минимальное). Разность между СД и ДД составляет *пульсовое давление* (ПД). У людей в возрасте от 20 до 40 лет уровень СД выше 140 мм рт. ст. называется *гипертонией*, понижение до 105-90 мм рт. ст. – *гипотонией*.

Работоспособность сердца

Для определения уровня работоспособности сердца используется следующий тест. Нужно сначала постоять спокойно 2-3 мин, измерить ЧСС. Затем, не спеша подняться без остановки на 4-й этаж или совершить восемьдесят восхождений на мини-степе, измерить ЧСС (табл. 2).

²⁸ См. также: Гаселевич В. А. Функциональные пробы и тесты <http://boldarev.ru>

²⁹ В положении лежа пульс в среднем на 10 ударов меньше, чем в положении стоя.

Таблица 2

оценки	ЧСС уд/мин.
«отлично»	менее 100
«хорошо»	менее 120
«удовлетворительно»	менее 140

Оценка функций органов дыхания

Важным показателем функции дыхания является *жизненная емкость легких (ЖЕЛ)*. ЖЕЛ – это объем воздуха, полученный при максимальном выдохе после максимального вдоха. Измеряется ЖЕЛ с помощью *водяного или воздушного спирометра*. Величина зависит от пола, возраста, размера тела, уровня физической подготовленности, избранного вида спорта и наличия или отсутствия вредных привычек (прежде всего, курения). У мужчин в среднем она равна 3 500-5 000 мл, у женщин – 2 500-4 000 мл.

Частота дыхания

Возникающие в дыхательном центре нервные импульсы (один раз в 4 сек), вызывают сокращения дыхательных мышц диафрагмы и межреберной мускулатуры. Вдох и выдох составляют *дыхательный цикл*. Частота дыхания зависит от возраста, состояние здоровья, уровня тренированности. Взрослый человек делает вдох 16-18 раз в минуту. У регулярно тренирующегося человека частота дыхания в покое снижается. Так, у спортсменов она колеблется в пределах 10-16 вдохов в минуту. При физической нагрузке частота дыхания увеличивается тем больше, чем выше ее мощность, и может достигать 60 и более в минуту. Для подсчета частоты дыхания нужно положить ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дышать равномерно. Для самоконтроля за функциональными возможностями дыхательной системы можно использовать следующие пробы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Измеряется максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. В положении сидя делается полный вдох и выдох, затем снова вдох и задержка дыхания. С ростом тренированности время задержки дыхания растет, а при утомлении снижается. Чем лучше подготовлен человек, тем дольше он может задерживать дыхание (в среднем на 40-50 сек), а спортсмены – на 60-90 сек и более.

Проба Генче (задержка дыхания после выдоха)

Если она проводится вслед за пробой Штанге, то необходим отдых 5-7 мин. Здоровые нетренированные люди способны задержать дыхание на 25-30 сек, спортсмены – на 60 сек и больше. Задержка дыхания на 50-60 сек оценивается на «отлично», на 35-49 – «хорошо», на 34-20 – «удовлетворительно», на 10-19 – «плохо», до 10 – «очень плохо».

*Исследование состояния вегето-сосудистой системы
Проба Ашнера (глазо-сердечный рефлекс)*

После подсчета пульса обследуемый в положении лежа слегка надавливает через закрытые веки на глаза и, спустя 10 сек от начала надавливания, подсчитывает пульс в течение 20 сек; полученную цифру утраивает, чтобы получить количество ударов за 1 минуту. При нормальной возбудимости парасимпатической иннервации сердца замедление пульса не превышает 4-12 уд/мин; замедление, превышающее 12-15 уд/мин, указывает на повышение возбудимости блуждающего нерва. Если эта возбудимость повышена, то отмечается возбудимость симпатического нерва, частота пульса при этом не изменяется или увеличивается. Тренированные люди обычно имеют слабо выраженный рефлекс.

Ортостатическая проба дает возможность судить о нормальной возбудимости симпатической иннервации средечно-сосудистой системы ССС; она основана на изменении реактивности организма при переходе из горизонтального положения в вертикальное.

В положении лежа обследуемый подсчитывает пульс в течение 10 сек и умножает на 6. Затем спокойно встает и вновь подсчитывает пульс. Показатель будет нормальным, если при переходе из положения лежа в положение стоя, пульс в среднем учащается на 12-18 уд/мин. Увеличение пульса менее чем на 10 уд/мин оценивается на «отлично», менее 15 – «хорошо», менее 20 – «удовлетворительно», более 20 – «неудовлетворительно». Учащение на 40 и более уд/мин расценивается как наихудший показатель для функциональной способности сердечно-сосудистой системы в результате *перетренировки*.

Контроль над уровнем развития сенсомоторного потенциала³⁰

Функциональное состояние двигательной сферы и силы нервно-мышечной системы можно определить с помощью *теппинг-теста* по простой методике:

- 1) на листе бумаги нужно начертить 4 квадрата размером 10x10 см;
- 2) по команде преподавателя (тренера) испытуемый карандашом или ручкой начинает с максимальной частотой ставить точки в квадрате в течение 10 сек, затем по команде «Стоп!» отдыхает 20 сек, а затем повторяет все действия со вторым, третьим и четвертым квадратами;

³⁰ Во время проведения антропометрических измерений и функциональных проб необходимо обеспечить, чтобы первичные и повторные обследования проводились в одно и то же время, одним и тем же лицом.

Таблица 3
Оценка теппинг-теста

Результат	Оценка
70 и более точек в квадрате	Хорошее состояние двигательных центров, центральной нервной системы
Снижение количества точек от квадрата к квадрату	Недостаточная функциональная устойчивость нервно-мышечного аппарата (утомление)

3) Подсчет точек в каждом квадрате осуществляют их соединением (табл. 3).

Вестибулярный аппарат

Функции вестибулярной системы может определить пробами на равновесие.

Проба Озерецкого: стоя на одной ноге поставить к ее колену пятку другой ноги, руки на пояс, закрыть глаза и стоять так как можно дольше. Для молодых мужчин и женщин результат должен составлять не менее 20 и 15 сек, а для мужчин и женщин среднего возраста – 15 и 12 сек соответственно.

Проба Ромберга: стоя, принять положение «руки вперед», пальцы разведены, глаза закрыты. Сохранять это положение в течение 15 сек. без пошатывания тела, дрожания рук или век.

Метод определения физической работоспособности

Важным аэробным показателем, характеризующим производительность сердечно-сосудистой системы, является реакция пульса на дозированную нагрузку. Для определения динамики этого показателя используется *Гарвардский степ-тест по методике И. В. Аулика*. Основным в процедуре тестирования по данной методике считается прямое определение максимума аэробной мощности. Учитывая, что танцоры являются представителями вида спорта, где физическая работоспособность не является первостепенной для достижения положительных результатов, можно ограничиться измерением максимума аэробной мощности непрямым путем (он обычно используется для массовых исследований).

Физическую работоспособность можно узнать и по *индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ)*:

$$ИГСТ = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2}$$

где t – время восхождения в секундах;
 f – частота сердечных сокращений за 30 сек на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановления.

Данный набор тестов при оптимальном количестве показателей и отсутствии сложной инструментальной методики позволяет обеспечить:

- а) быстроту проведения всех измерений;
- б) надежность и информативность в исследовании динамики функционального состояния занимающихся;
- в) доступность и простоту в проведении исследования.

10.1.2. Тестирование физической подготовленности

Контроль над уровнем развития отдельных физических качеств

Сила мышц рук:

- подтягивание (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Сила мышц передней поверхности бедра и мышц брюшного пресса:

- поднимание ног на гимнастической стенке.

Силовая выносливость мышц передней поверхности бедра и мышц брюшного пресса:

- упор углом на брусьях, удержание (на время, сек).

Силовая выносливость мышц спины:

- лежа на животе, прогнуться и зафиксировать позу;
- лежа животом на «степе», ноги закреплены, руки за голову.

Максимально прогнуться и зафиксировать позу, удержание. (Дается одна попытка; фиксируется время удержания исходного положения).

Статическая выносливость мышц спины:

- из положения «сед», руки вверх, удержание (туловище и руки составляют одну прямую линию). Определяется время удержания спины в вертикальном положении; дается одна попытка.

Скоростно-силовая выносливость:

- из положения лежа на спине, руки вверх, за 10 сек необходимо выполнить «сед углом» 10 раз.

Сила мышц бедра:

- исходное положение: упор спиной на стену, согнуть ноги в колене под углом 90^0 , руки опущены вдоль туловища. Сохранять позу как можно дольше.

Определение координационных способностей

Челночный бег 3x10 м

Инвентарь: секундомер, стойки, баскетбольный мяч. По команде «марш» испытуемый бежит с высокого старта и последовательно обегает стойки (с левой или правой стороны) и финиширует. Фиксируется время.

Такое же задание выполняется с ведением баскетбольного мяча.

10.1.3. Контроль танцевальной подготовленности детей

Учитывая то, что танцевальная деятельность рассматривается как вид физической активности, а ловкость может выступать как ведущее качество в танцевальной подготовке, некоторые авторы считают, что ведущим показателем двигательной способности является *ловкость*, как наиболее адекватный критерий физического развития детей 7-12 лет.

При изучении ловкости в танцевальной деятельности используется модифицированная методика «Следы» (адаптированный вариант теста комбинированной пробы на ловкость Т. Г. Севостьянихиной по методике К. Х. Грантыня и Г. Ф. Шитиковой).

При определении обобщенных показателей ловкости использовалась формула:

$$L = t \times \left(\frac{0 \times t_{cp}}{N} \right)$$

где L – показатель ловкости, t – время выполнения задания, 0 – количество ошибок, t_{cp} – время выполнения задания в среднем по группе и N – количество ошибок в среднем по группе.

При отборе методов исследования танцевальных способностей целесообразно в первую очередь ориентироваться на требования Российской ассоциации спортивных танцев, а также на критерии судейских оценок в проведении конкурсов спортивных балльных танцев по классам «Е» и «Д». Так, *точность исполнения танцевальных движений* следует оценивать согласно требованиям Российской ассоциации спортивных танцев, предъявляемым судьями к исполнению обязательных элементов спортивных балльных танцев на конкурсах по возрастным группам и классам танцевания. Детям можно предложить под музыку, в парах, исполнить танец по выбору, входящий в программу обучения спортивным балльным танцам.

Для оценки уровня танцевальных способностей также можно использовать авторские методики Т. Г. Севостьянихиной и В. Константиновского: музыкальность – по методике В. Константиновского; артистичность, взаимодействие в паре и эстетическое восприятие танцевального образа – по методикам Т. Г. Севостьянихиной; чувство ритма – по методике Т. Г. Севостьянихиной и В. Константиновского.

Методики для оценки уровня танцевальных способностей необходимо подбирать с учетом их удобства при выполнении групповых заданий, а также оперативности обработки полученных результатов.

10.2. Педагогический контроль за проведением тренировочных занятий по спортивным танцам

Каждому педагогу и тренеру необходимо владеть умением вести педагогический контроль и анализ уроков, как других тренеров, так и своих собственных. Правильно организованные наблюдение и анализ тренировок способствуют не только лучшему их проведению в дальнейшем, но и развитию педагогического мышления, овладению методами научного исследования. Широко распространенными видами педагогического контроля за проведением тренировки являются: 1) педагогическое наблюдение за ходом урока; 2) хронометрирование деятельности танцоров на тренировке; 3) определение физической нагрузки во время тренировки.

Педагогическое наблюдение за ходом урока

В целях проведения педагогического наблюдения за ходом тренировки и последующего его анализа необходимо иметь план наблюдений. В литературе имеется значительное число схем анализа уроков физической культуры. Однако во многих случаях они не совсем отвечают требованиям и специфике наблюдений за подготовленностью к уроку и проведением тренировки по спортивным танцам. Учитывая сказанное, мы предлагаем следующий план наблюдений и анализа. Он хорошо запоминается, так как соответствует логике подготовки и проведения тренировки и включает несколько частей.

1. Подготовленность тренера к уроку

В этой части проверяется и оценивается состояние конспекта тренировки и подготовка условий для его успешного проведения. *В конспекте тренировки анализу подвергаются:*

- а) правильность и логичность постановки задач; соответствие подобранных средств и методов поставленным задачам;
- б) соответствие формы конспекта установленным требованиям.

Подготовка условий для успешного проведения тренировки предполагает:

- а) подготовку мест занятий;
- б) использование нестандартного оборудования;
- в) обеспечение санитарно-гигиенических требований к местам занятий;
- г) подготовку помощников и технических средств.

2. Проведение урока

Наиболее эффективно наблюдение за проведением тренировки по частям урока.

В подготовительной части тренировки целесообразно проследить за своевременностью и организованностью начала тренировки, за четкостью и доступностью сообщения задач урока. Следует обратить внимание на

правильность и своевременность подачи команд, требовательность при их выполнении, умение держаться перед танцорами, владение командным голосом, умение выбирать правильное место. При проведении общеразвивающих упражнений необходимо обратить внимание на их соответствие конкретному возрасту и дозировку, направленность на решение задач основной части урока; умение объяснять и показывать упражнения, владение способами проведения общеразвивающих упражнений; умение выполнять упражнения с музыкальным сопровождением; умение исправлять ошибки и вести подсчет по ходу выполнения упражнений. Немаловажным моментом в проведении подготовительной части урока является своевременность завершения этой части урока согласно плану-конспекту.

В основной части урока, прежде всего, оценивается умение пользоваться танцевальной терминологией, владение методом показа, умение правильно организовать танцоров при обучении различным видам танцевальных движений. Оценивается также умение провести подвижную игру, владение приемами и методами обучения и устранения ошибок, проверка домашних заданий.

В заключительной части наблюдению и анализу подвергаются проводимые упражнения, их соответствие задачам этой части, подведение итогов тренировки, домашние задания, своевременное и организованное окончание тренировки.

3. Заключение по тренировке.

Конечным этапом анализа тренировки являются выводы и рекомендации. Делая выводы, нужно остановиться на выполнении задач отдельными танцевальными парами, выделить положительные стороны и недостатки, оценить профессионально-педагогический уровень тренера (теоретическую, методическую, речевую и двигательную подготовленность), высказать предложения по устранению обнаруженных недостатков, дать общую оценку тренировки. Для этой цели по каждому пункту схемы наблюдения и анализа тренировки можно проставить соответствующие баллы, например от 1 балла (действие выполнено с грубейшими ошибками или не соответствует требованиям) до 5 баллов (действие или пункт выполнен в соответствии с требованием); после чего, подсчитав наибольшее количество тех или иных оценок за каждый пункт, можно определить оценку за тренировку.

Хронометрирование тренировки

Хронометрирование можно рассматривать как составную часть педагогического наблюдения. В практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов деятельности спортсменов на тренировке для определения общей и моторной плотности. Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности тренировки или его части. Моторной

плотностью принято считать отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность занимающихся во время тренировки, к его общей продолжительности.

Хронометрирование тренировки по спортивным танцам целесообразно проводить по следующим видам деятельности тренера и занимающихся:

- слушание тренера и наблюдение за выполнением танцевальных движений;

Все действия: объяснения, указания, исправления ошибок занимающихся, показ танцевальных движений тренером, наблюдения за выполнением танцевальных движений – фиксируются в специальной графе протокола учета данных хронометража.

- выполнение танцевальных упражнений; подводящих и основных упражнений; упражнения на координацию и развитие физических качеств;

- отдых и ожидание занимающимися очередного выполнения задания. В этой графе отражается время ожидания учащимися очередного выполнения упражнения, а также кратковременный отдых, предоставленный танцорам в целях регулирования физиологической нагрузки;

- действия по организации занятий (перестроения, подготовка мест занятий);

- простои по вине тренера.

К этому показателю учета времени относят: опоздание класса к началу урока или преждевременный роспуск занимающихся с тренировочного занятия, приведение в порядок неисправного оборудования, поиск инвентаря и т. п., т. е. то, что может быть устранено в результате более оперативных и заранее продуманных действий тренера.

Точный учет времени деятельности тренера и занимающихся на тренировке определяется по стрелке секундомера. Секундомер пускается с началом тренировки и останавливается после организованного выхода танцоров из зала. В качестве объекта наблюдения избирается так называемая «средняя пара», достаточно активная и дисциплинированная. Данные наблюдения и хронометрирования фиксируются в специальном протоколе.

Протокол хронометрирования тренировки

Тренировку провел Иванов В. В.

Дата 12.10.98. Время 8.00-8.45. Клуб «Мечтатель».

Группа 2-го года обучения.

Место проведения – танцевальный зал.

Количество учащихся 16 (мальчиков – 8, девочек – 8).

Номер тренировки – 12-й.

Задачи урока:

Совершенствовать базовые шаги польки.

Фамилии наблюдаемых Стрелков М. и Воротникова С.

Фамилия наблюдающего Волков Н. И.

При хронометрировании урока непосредственно на месте заполняются только графы 1, 2, 3. В первой графе определяются части урока с точными границами времени их начала и окончания.

В графе «Виды деятельности» записывается содержание урока. В третьей графе по секундомеру отмечается время окончания каждого фиксируемого вида деятельности. После окончания наблюдаемого урока производится обработка протокола хронометрирования. Она заключается в том, что сначала против каждого показания секундомера в соответствующие графы разносится время по видам деятельности. Вычисление производится путем определения разности времени показаний секундомера, записанных с завершением последующей деятельности учителя или ученика и показаний секундомера, зафиксированных по окончании предыдущей деятельности. Затем по вертикали суммируется время отдельных частей и всего урока. В первой графе проставляется общая продолжительность урока.

Следующим моментом обработки показателей хронометража является *вычисление плотности урока*. Определять плотность урока необходимо в целом и по частям. Это обусловлено различными возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Общее время, затраченное на урок (или его часть), принимается за 100 %. Относительно этого показателя и рассчитываются процентные величины. Для расчета *моторной плотности (МП)* необходимо время выполнения физических упражнений ($t_{ф\у}$) умножить на 100 % и разделить на общее время ($t_{общ}$).

$$МП = \frac{t_{ф\у} \times 100\%}{t_{общ}}$$

В нашем примере $t_{ф\у}=16,6$ мин, $t_{общ}=45$ мин. Поставив эти значения в формулу, получим моторную плотность данной тренировки – 36,8 %. Аналогичным образом можно рассчитать моторную плотность отдельных частей урока. Например, МП основной части урока будет равна:

$$МП_{о.ч.} = \frac{7,7 \times 100\%}{30} = 15,7\%$$

Моторная плотность в процессе урока постоянно изменяется. Неизбежность таких изменений можно объяснить прежде всего различием содержания применяемых упражнений, временем их использования и методами проведения. Например, для подготовительной части подбираются упражнения небольшого энергетического веса, и проводятся они, как правило, фронтально, с незначительными паузами. Поэтому подготовительная часть всегда имеет более высокий показатель моторной плотности. В основной части урока по спортивным танцам показатели моторной плотности обычно бывают ниже в связи применением упражнений более высокого энергетического веса. Причем и внутри этой части урока показатели моторной плотности могут различаться в зависимости от вида занятий.

Для определения общей плотности (ОП) урока или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на уроке ($t_{ад}$). Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание и наблюдение и организацию урока (графы 4, 5, 7), кроме времени на отдых, ожидание и простои (6 и 8). Это время умножается на 100 % и делится на общее время ($t_{общ}$):

$$ОП = \frac{t_{ад} \times 100\%}{t_{общ}}$$

В нашем примере для определения ОП урока находим предварительно значение времени активной деятельности ($t_{ад}$). Оно равно: $5,9+16,6+7,7=30,2$. Поставив полученные значения в формулу, найдем значение ОП урока (67,1 %). Определив данные моторной и общей плотности урока, необходимо их проанализировать в соответствии с поставленными перед уроком задачами. Оценку следует сопровождать рекомендациями по оптимизации средств и путей повышения общей и моторной плотности данного урока, причем следует иметь в виду, что общая плотность полноценного урока должна приближаться к 100 %. К снижению общей плотности тренировки по спортивным танцам обычно приводят следующие причины:

- неоправданные простои на уроках (задержка начала урока, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);

- неподготовленность тренера к занятию; непродуманное содержание и организация тренировки приводят к естественным в этих случаях паузам, если тренеру и удастся их избежать, то все равно потеря времени будет неизбежной из-за использования на тренировке случайных (по ходу придуманных), – малоэффективных упражнений;

- излишняя или малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;

- неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения распоряжений, замечаний и выговоров танцорам, повторений объяснения и т. п.

Что касается моторной плотности, то в зависимости от типа тренировки ее показатель может изменяться и достигать высокого уровня, особенно в старших группах. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития двигательных качеств она может достигать 70-80 %. Когда предусмотрены разучивание двигательных действий и формирование знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность учащихся, двигательная плотность может находиться на уровне 50 % и ниже. Здесь, однако, следует подчеркнуть, что распределение видов деятельности для определения плотности урока имеет весьма условный характер. Например, перестроения перед выполнением очередного упражнения, переход от одного танца к другому могут носить не только организационный характер, но и решать

образовательные и воспитательные задачи.

Хронометрирование и определение плотности урока при одинаковой методике их применения дают определенную картину качества тренировок, обеспечивают возможность находить резервы для повышения двигательной активности учащихся. Так в подготовительной части урока при проведении общеразвивающих упражнений целесообразно шире использовать такое обучение, при котором занимающиеся вместе с учителем сначала разучивают упражнение отдельным способом, а затем выполняют его полностью. С этой же целью один и тот же комплекс проводится на протяжении нескольких уроков. Наиболее эффективно использование поточного и проходного способов проведения общеразвивающих упражнений в старших группах, когда весь комплекс выполняется без остановок, при этом обеспечивается оптимальная нагрузка. Для повышения плотности тренировки целесообразно использовать ритмическую гимнастику и круговую тренировку, перенести часть несложных подводящих и подготовительных упражнений из основной части в подготовительную и выполнять их фронтально всей группой. Большую помощь учителю могут оказать специально подготовленные помощники и карточки с заданиями для каждого вида упражнений. В проведении упражнений на развитие физических качеств целесообразно использование многопролетных снарядов или подвесных перекладин. Следует шире использовать фронтальный и поточный способы организации учащихся. Во время ожидания очередного подхода можно давать дополнительные задания. Только серьезный и творческий подход тренера к своей работе, тщательная и всесторонняя подготовка к тренировке, постоянное стремление к неуклонному повышению педагогического мастерства обеспечат возможность более рационального использования времени на тренировке, что в конечном итоге даст большой педагогический эффект.

Определение физической нагрузки во время урока

Анализ и оценка проведенной тренировки будут более полными, если к материалам наблюдений и хронометрирования добавить данные физической нагрузки учащихся во время тренировки. Физическую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным и распространенным является измерение частоты ударов пульса (пульсометрия). Как правило, пульс измеряют у одного и того же занимающегося перед началом тренировки и сразу после выполнения того или иного упражнения. Пульс подсчитывают в течение 10 с, количество ударов умножают на 6, чтобы установить число ударов в минуту. Результаты подсчета пульсовых ударов фиксируются в протоколе учета пульсовых данных.

На основе данных протокола составляют кривую нагрузки. Для этого по вертикальной оси откладывают количество ударов пульса, начиная от

70, а по горизонтальной – время измерения пульса (рис. 2).

Пульсометрия играет вспомогательную роль в оценке качества занятия. Всесторонний анализ отдельных пульсовых данных и пульсовой кривой позволяет оценить правильность и эффективность нагрузок. Однако следует иметь в виду, что показатели пульса у разных занимающихся, как и у одного и того же лица, в разное время и при разных обстоятельствах могут различаться. Изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в занятиях танцевальными упражнениями достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульса возможна лишь при анализе всех данных педагогических наблюдений с учетом типа урока и предусмотренного содержания. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности. По высоте кривой условно можно судить об интенсивности нагрузки.

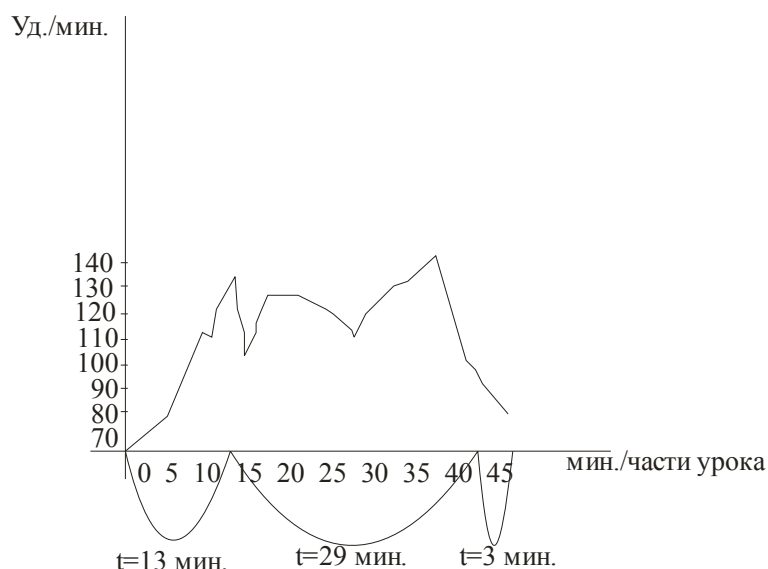


Рис. 2. График пульсометрии урока

Верхняя граница ЧСС (частоты сердечных сокращений) после интенсивной нагрузки для занимающихся в группе начальной подготовки рассчитывается по формуле 180 минус возраст. «Потолок» (максимум ЧСС) для более подготовленных спортсменов определяется вычитанием из 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося³¹. К примеру, для учащихся 14 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 206 (220-14). Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд/мин, и низкой – 110-130 уд/мин. В каждую тренировку рекомендуется включать 2-3 коротких «пика»

³¹ Более подробная расшифровка показателей ЧСС указана в разделе 8.5. *Факторы, определяющие тренировочный эффект занятий спортивными танцами* данного пособия (См. «Зоны работы по ЧСС уд/мин.» стр. 56).

нагрузки продолжительностью до 2 мин при ЧСС 90-100 % от максимальной.

Образец протокола

Протокол учета пульсовых данных на тренировке

Тренировку провел Николаев А.В.

Дата 12.10.98. Время 14.00-14.45. Клуб «Вариация».

Место проведения – танцевальный зал.

Количество учащихся – 24, из них: мальчиков – 12, девочек – 12.

Задачи урока:

Учить основному шагу самба

Фамилия наблюдаемого Ирин К.

Фамилия наблюдающего Неустроев В. К.

Пульс до занятий в спокойном состоянии – 84 уд/мин.

<i>Время изм. в мин.</i>	<i>Пульс 10 с</i>	<i>За 1'</i>	<i>Характер физических упражнений</i>
5	16	96	<i>Ходьба на носках</i>
7	17	102	<i>Упражнения на дыхание</i>
9	20	120	<i>приседания</i>
10	20	120	<i>Наклоны вперед</i>
11	21	126	<i>Маховые движения ног</i>
12	22	132	<i>Наклоны туловища в стороны</i>
13	23	138	<i>Прыжки на месте</i>
14	19	114	<i>Перестроение в шеренгу</i>
17	22	132	<i>Лазание по скамейке (1 подход)</i>
20	22	132	<i>Лазание по скамейке (2 подход)</i>
24	21	126	<i>Лазание по скамейке (3 подход)</i>
27	20	120	<i>Из положения лежа группировка (2 раза)</i>
30	22	132	<i>Перекаты вперед и назад в группировке</i>
34	23	138	<i>Игра «к своим флажкам»</i>
37	24	144	<i>Игра «к своим флажкам»</i>
39	19	114	<i>Ходьба по кругу</i>
42	18	108	<i>Игра на внимание «Делай как я»</i>
43	17	102	<i>Игра на внимание</i>
44	17	102	<i>Игра на внимание</i>
45	15	90	<i>Окончание урока</i>

Глава 11. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ТАНЦАМ

Соревнования по спортивным бальным танцам называются турнирами. Турниры являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

11.1. Педагогическое и агитационное значение соревнований

Цель проведения турниров по танцевальному спорту – это развитие и популяризация танцевального спорта среди населения, выявление сильнейших танцевальных дуэтов, повышение исполнительского мастерства танцоров, подготовка спортивного резерва.

Турниры являются основной формой проверки подготовленности занимающихся танцами. Они помогают наиболее точно и объективно подвести итоги учебной работы за определенный период (месяц, полгода, год). Турниры служат также эффективным средством проверки морально-волевой подготовки участников и способствуют развитию организованности и дисциплины, а также воспитанию воли и настойчивости. По результатам, показанным участниками той или иной организации на турнирах, определяют направление учебно-тренировочного процесса на будущее, вносят коррективы в методику учебно-тренировочной работы и др.

Кроме того, соревнования являются убедительным средством наглядной агитации. Хорошо организованные и торжественно проведенные турниры надолго сохраняются в памяти у участников и зрителей. Турниры способствуют популяризации спортивных бальных танцев среди молодежи и взрослых, а также способствуют привлечению к систематическим занятиям спортивными танцами в клубах.

11.2. Виды и характеристика турниров

1. Классификация турниров в ИОФТС

Турниры, проводимые в ИОФТС, различаются по видам, формам, статусу и характеру проведения.

1.1. По видам соревнования по спортивным танцам подразделяются на:

- стандартные танцы (*стандарт, или европейская программа*),
- латиноамериканские танцы (*латина, или латиноамериканские танцы*),
- двоеборье (*стандарт+латина, общий зачет*).

1.2. По форме проведения соревнования подразделяются на:

- *классификационные* (проводимые среди спортсменов одного класса в соответствии с классификационными требованиями по фигурам и программе танцев),

- *рейтинговые* (соревнования, проводимые для спортсменов различных классов в определенной возрастной группе).

1.3. По характеру соревнования подразделяются на:

- *личные* (в которых определяются результаты каждой участвующей пары с выведением занятого ею места),

- *командные* (результаты отдельных пар – участников данной команды – суммируются в общий результат с последующим определением занятых командами мест),

- *лично-командные* (результаты выводятся одновременно как отдельным парам-участникам, так и командам с последующим определением занятых командами мест).

1.4. По статусу соревнования подразделяются на:

- *городские*,

- *областные*,

- *российские категории В*,

- *российские категории А*,

- *международные*.

2. Вид, форма и характер соревнований определяется организатором соревнований и оговаривается в заявке на проведение соревнований, подаваемой в Президиум ИОФТС в соответствии с правилами проведения соревнований. Статус соревнований также указывается в подаваемой заявке и определяется организатором в соответствии с настоящим положением.

3. Необходимым условием проведения областного турнира является:

1) участие танцевальных пар не менее чем трех территорий,

2) участие в судействе соревнований не менее двух судей первой или более высокой категории.

4. Необходимым условием проведения российского соревнования категории В является участие спортсменов и/или судей из 2-6 субъектов РФ.

5. Необходимым условием проведения российского соревнования категории А является участие спортсменов и/или судей из 7 и более субъектов РФ.

6. Необходимым условием проведения международного соревнования является участие в соревновании спортсменов и судей не менее четырех стран.

7. При составлении календаря ИОФТС турниры с более высоким статусом имеют преимущество при определении сроков проведения. При изменении сроков проведения турниры более высокого статуса также имеют преимущество.

8. Турниры с одинаковым статусом вносятся в календарь ИОФТС в соответствии с календарным сроком подачи заявки на проведение соревнований. Временной интервал между различными турнирами должен составлять не менее пяти дней.

Участие ИОФТС в проведении соревнований

1. По степени участия ИОФТС в проведении соревнований они подразделяются на официальные турниры ИОФТС и клубные турниры.

2. Использование названий, определяющих официальный статус соревнований (*чемпионат, первенство, открытый чемпионат, открытое первенство*) возможно только с разрешения президиума соответствующей танцевальной организации (*городской федерации танцевального спорта, ИОФТС, МОСТС, ФТСР*).

3. Официальными турнирами ИОФТС являются *чемпионаты, первенства, кубки Иркутской области, официальные соревнования МОСТС и ФТСР*.

Организация и руководство проведением официальных соревнований является прерогативой Президиума ИОФТС.

4. Клубные турниры проводятся членами ИОФТС в соответствии с правилами ФТСР, ИОФТС. Клубные турниры должны быть в установленном порядке внесены в календарь ИОФТС. Клубные соревнования являются открытыми для участия танцевальных пар, представляющих ТСК (членов ИОФТС), в соответствии с положениями о данных соревнованиях.

5. При проведении клубных соревнований главный судья и его помощники утверждаются Президиумом ИОФТС.

6. Обязательными условиями проведения российских соревнований являются следующие:

- в состав судейской коллегии турнира включается двое судей – членов судейской коллегии ИОФТС в каждой возрастной группе и каждой категории соревнований,

- в оформлении места проведения соревнований должно быть предусмотрено наличие рекламы ИОФТС (изготавливается организатором турнира).

11.3. Документы, необходимые для проведения соревнований

Порядок планирования Российских соревнований категории А и категории Б, международных соревнований по приглашению:

Основное организационно-правовое основание для проведения этих *соревнований по спортивным танцам (ССТ)* – их наличие в *календарном плане соревнований (КПС)* ФТСР на соответствующий год. ССТ, не включенные в КПС, не приобретают официального статуса, и очки спортсменам для повышения класса мастерства на них не присваиваются.

Формирование *календарного плана соревнований ФТСР* возложено на Исполком ФТСР.

С учетом быстро меняющихся условий современной жизни Исполкому ФТСР поручено формировать КПС поквартально.

Исполком ФТСР вносит в КПС соответствующую позицию при поступлении по электронной почте (факсу) с нарочным обязательств

организатора, подписанных потенциальным организатором, и заявки, подписанной президентом членской организации ФТСП в субъекте РФ.

В Исполком ФТСП указанные документы должны поступить:

- до 1 октября года, предшествующего планируемому, на ССТ, проведение которых предусматривается с 1 января по 31 декабря предстоящего года.

После 01 октября Исполкому ФТСП запрещено вносить в КПС соревнования, проведение которых предусматривается в I квартале предстоящего года. Исключения возможны только по особому решению Президиума или президента ФТСП;

- до 31 декабря года, предшествующего планируемому, на ССТ, проведение которых предусматривается с 1 апреля по 31 декабря предстоящего года.

После 31 декабря Исполкому ФТСП запрещено вносить в КПС соревнования, проведение которых предусматривается в I и/или II кварталах текущего года. Исключения возможны только по особому решению Президиума или президента ФТСП;

- до 1 апреля текущего года на ССТ, проведение которых планируется с 1 июля по 31 декабря текущего года.

После 1 апреля Исполкому ФТСП запрещено вносить в КПС соревнования, проведение которых предусматривается во II и/или III кварталах текущего года. Исключения возможны только по особому решению Президиума или президента ФТСП;

- до 1 июля текущего года на ССТ, проведение которых планируется с 1 октября по 31 декабря текущего года.

После 1 июля внесение в КПС соревнований, проведение которых предусматривается в III и/или IV кварталах текущего года. Исключения возможны только по особому решению Президиума или президента ФТСП.

В случае возникновения разногласий по датам проведения двух и более ССТ в одном городе или в близко расположенных городах Исполком ФТСП обязан провести согласительные переговоры для разведения таких ССТ по разным датам.

Порядок планирования турниров мирового рейтинга серии *IDSF Open/IDSF International*:

Основное организационно-правовое основание для проведения этих ССТ – их наличие в Календарном плане соревнований ФТСП и в Календарном плане Международной федерации танцевального спорта (ИДСФ) на соответствующий год.

Спортивной дирекцией ИДСФ установлено, что заявки установленной формы на турниры мирового рейтинга серии *IDSF Open/IDSF International* на предстоящий год должны поступить в его офис до 1 сентября предшествующего года.

На этом основании не позднее 15 августа предшествующего года президент членской организации ФТСП в субъекте РФ должен по электронной почте/факсу/с нарочным представить в Исполком ФТСП

заявку установленной ИДСФ формы на турнир мирового рейтинга *серии* *IDSF Open/IDSF International* на предстоящий год.

Заявки, поступившие позже указанного срока, ни при каких обстоятельствах к рассмотрению приниматься не будут.

Порядок планирования ССТ ЧОС:

Президиум членской организации ФТСР в субъекте РФ устанавливает собственный порядок планирования ССТ ЧОС с учетом количества ССТ в год, других местных особенностей, а также на основе настоящего Положения.

11.4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях

Правила ФТСР формирования судейских бригад на российские соревнования категории А

В линейной судейской бригаде российских соревнований категории А допускается участие минимум 7, максимум 15 судей. Нарушение этих лимитов недопустимо.

Формирование линейной судейской бригады должно происходить в соответствии со следующими правилами:

- если в судейскую бригаду входит 7 судей, то от субъекта РФ, в котором проводится соревнование, и от каждого другого субъекта РФ может быть не более 2-х судей;

- если в судейскую бригаду входит 9 судей, то от субъекта РФ, в котором проводится соревнование, может быть не более 3 судей, а от каждого другого субъекта РФ может быть не более 2 судей;

- если в судейскую бригаду входит 11 судей, то от субъекта РФ, в котором проводится соревнование, может быть не более 4 судей, а от каждого другого субъекта РФ может быть не более 2 судей;

- если в судейскую бригаду входит 13 судей, то от субъекта РФ, в котором проводится соревнование, может быть не более 5 судей, а от каждого другого субъекта РФ, может быть не более 2 судей;

- если в судейскую бригаду входит 15 судей, то от субъекта РФ, в котором проводится соревнование, может быть не более 6 судей, а от каждого другого субъекта РФ, может быть не более 2 судей.

Организатор российского соревнования категории А обязан заблаговременно внести предложения главному судье соревнований о составе линейных судейских бригад.

Окончательное решение о составе линейных судейских бригад российского соревнования категории А принимает главный судья соревнований либо на основании предложения организатора, либо по собственному усмотрению.

В случае нарушения этих норм организатору соревнования может быть отказано в будущем в проведении российских соревнований категории А.

Контроль над выполнением этого правила возлагается на главного судью соревнований.

Правила вступают в силу с момента публикации на сайте ОСОО «ФТСР».

Президиум ФТСР

Порядок и критерии формирования судейских бригад в ФТСР

- Судейские бригады чемпионатов/первенств/кубков России формирует и утверждает исключительно Президиум ФТСР на основе рекомендаций, разрабатываемых Президентом ФТСР и координаторами Коллегии спортивных судей ФТСР, в соответствии со следующими принципами:

- В состав бригады на чемпионате или первенстве или кубке России среди пар могут входить не менее семи и не более пятнадцати спортивных судей всероссийской (высшей) категории, в состав бригады на чемпионате/первенстве/кубке России среди *формейшен* – не менее пяти и не более одиннадцати спортивных судей всероссийской (высшей) категории.

- по решению Президиума ФТСР в бригаду на чемпионат/первенство/кубок России могут быть включены не более двух спортивных судей международной категории ИДСФ из зарубежных федераций - членов ИДСФ (по одному от каждой федерации).

- Федеральный округ (Москва, Санкт-Петербург), на территории которого проводится чемпионат/первенство/кубок России, может быть представлен в бригаде двумя спортивными судьями, каждый прочий Федеральный округ (Москва, Санкт-Петербург) – как правило, одним или двумя спортивными судьями.

- Не разрешается включать в линейную бригаду двух и более спортивных судей от одного танцевально-спортивного клуба; не разрешается включать в линейную бригаду спортивного судью или главного судью, если в чемпионате/первенстве/кубке, оцениваемом данной линейной бригадой, участвует в качестве спортсмена хотя бы один из его родственников по восходящей или нисходящей линии (сын, дочь, внук, внучка, отец, мать), по супружеской линии (имеются в виду оба супруга, в том числе, если они состоят в гражданском браке), а также по линии брата или сестры (имеются в виду старшие и младшие братья и сестры, племянники). В состав линейной бригады входят спортивные судьи, оценивающие выступления спортсменов, и главный судья.

- Не разрешается включать в одну линейную бригаду спортивных судей, состоящих в любых близких или дальних родственных отношениях, в частности: супруг – супруга, в том числе если они состоят в гражданском браке, один из родителей – сын/дочь, брат – брат, сестра – брат, сестра – сестра, то же в отношении двоюродных братьев/сестер, дядя/тетя –

племянник/племянница, дедушка/бабушка – внук/внучка, брат/сестра мужа/жены и т. п. В состав линейной бригады входят спортивные судьи, оценивающие выступления спортсменов, и главный судья.

- В течение одного календарного года каждый спортивный судья может судить, как правило, один чемпионат или первенство России (судейство первенства среди детей и чемпионатов/первенств среди ансамблей и работа в качестве главного судьи не учитываются).

- Приглашение в бригаду спортивных судей, не являющихся членами ФТСР, возможно на основании специального решения Президиума ФТСР.

- Спортивный судья не должен судить одну и ту же дисциплину, а также одну и ту же возрастную категорию два года подряд.

- Президиум ФТСР имеет право в отдельных случаях включать в бригаду специалистов по своему усмотрению, вне зависимости от требований пункта 5.1., в частности, к судейству первенств среди детей и среди юниоров могут допускаться спортивные судьи, имеющие первую категорию.

- На соревновании по танцевальному спорту бригада спортивных судей должна судить все соревнование полностью от начального тура до финала. Произвольные замены спортивных судей организатором запрещаются, кроме случаев, изложенных в п. 7.3.21. настоящего Положения.

- Президиум членской ФТС в субъекте Российской Федерации имеет право разработать собственные критерии формирования судейских бригад для обслуживания соревнований, организуемых областной федерацией и ее членами. Вместе с тем такие критерии не должны вступать в противоречия с принципами, изложенными в статье 5 настоящего Положения.

- Судейские бригады чемпионатов/первенств/кубков Федерального округа формирует исключительно Координационное Собрание по судейству Федерального округа в соответствии с принципами, изложенными в пунктах 5.1.1., 5.1.4. – 5.1.7., и представляет их в Исполком ФТСР для утверждения Президиумом ФТСР.

- Судейские бригады чемпионатов/первенств/кубков, а также рейтинговых турниров субъекта Российской Федерации формирует и утверждает исключительно Президиум/Президент членской ФТС в субъекте Российской Федерации в соответствии с принципами, изложенными в пунктах 5.1.1., 5.1.4. – 5.1.7., и представляет их в Исполком ФТСР для сведения.

11.5. Подготовка и проведение соревнований по танцевальному спорту

Начиная подготовку к танцевальному турниру, организаторы должны продумать основную идею данного турнира: официальный чемпионат; первенство города, области; турнир, посвященный какому-то юбилею;

новогодний бал и т. п. Именно исходя из основной идеи турнира продумывается оформление зала, готовится рекламная компания, заказывается наградная продукция, а также подарки и памятные сувениры гостям турнира.

Подготовительный период

Подготовительный период в зависимости от уровня соревнования по времени составляет от 2 до 7 месяцев. Опытный организатор после окончания турнира делает тщательный анализ его проведения, выявляет причины недоработок сбоев, если они есть, и начинает подготовку к следующему соревнованию, переводя его в непрерывный процесс от турнира к турниру, опираясь на собственный опыт и опыт своих коллег, устраняя выявленные недостатки и недоработки, обогащая новыми идеями.

Основные задачи подготовительного периода

1. Найти источники финансирования;
2. Определится со сроком и местом проведения турнира;
3. Подписать договор с администрацией помещения, где планируется проведение турнира;
4. Определится с рангом турнира (клубный, межклубный, городской, областной, российский, международный);
5. Определится с возрастными категориями и классами мастерства участников, для которых будет проводиться соревнование;
6. Подготовить листовку-приглашение и разместить её в Интернете;
7. Своевременно подать заявку в региональный президиум (при необходимости в президиум ФТСР);
8. Сформировать оргкомитет и распределить обязанности;
9. Исходя из основной идеи, продумать оформление зала.
10. Продумать подготовку рабочих помещений (раздевалки, судейская и тренерская комнаты, гардероб, холл, туалетные комнаты, отдельное помещение для счётной комиссии, место для регистрации участников, место для торговли сопутствующими товарами, место для фотографа и т. д.);
11. Заказать необходимый реквизит (подиум для награждения, доска для информации и т. д.);
12. Подготовить рекламу турнира (рекламную статью в газету, рекламный ролик на ТВ, текст для бегущей строки, плакат-афишу, афиши, растяжки, баннеры):
13. Заказать наградную продукцию (кубки, медали, дипломы);
14. Заказать призы, подарки, сувениры, благодарственные письма, бейджи для судей и оргкомитета;
15. Заказать проездных билетов для судей;
16. Заказать гостиницы для судей, тренеров, участников и сопровождающих лиц;
17. Организовать питание судей, тренеров, участников и сопровождающих лиц.

Предсоревновательный период

Предсоревновательный период – это последние 5-6 дней перед соревнованиями, возможно, самые сложные и напряжённые. Именно в эти дни обнаруживаются недостатки и недоработки, допущенные в подготовительный период, в то же время имеется последняя возможность для их устранения.

Кроме этого необходимо выполнить комплекс мероприятий, которые характерны именно для этого периода:

1. За 2-4 дня до начала турнира, в зависимости от его ранга, закрывается предварительная регистрация участников соревнования;

2. Уточняется программа соревнования;

3. Производится оформление зала под конкретный турнир (укладывается площадка, устанавливаются и развешиваются рекламные щиты и баннеры, украшается зал);

Именно в этот период необходимо:

4. Получить наградную продукцию (медали, кубки, дипломы, благодарственные письма, призы участникам, подарки судьям, бейджи для судей и оргкомитета) разместить всё это в отдельной комнате, обеспечить сохранность;

5. Назначить ответственных за подготовку и вручение наградной продукции (3-4 человека);

6. Разместить на площадке необходимый реквизит (подиум, доска для информации, судейские столики и т. д.);

7. Подготовить места для судьи-информатора и главного судьи соревнования;

8. Подготовить места для зрителей и VIP-гостей;

9. Подготовить изолированное место для счётной комиссии (обеспечить наличие стола, стульев, исправность электрических розеток);

10. Подготовить место для регистрации танцоров (обеспечить наличие стола, стульев, табличек, исправность электрических розеток);

11. Подготовить судейскую комнату (чайный стол, обед, банкет);

12. Подготовить раздевалки для спортсменов;

13. Проверить гардероб для верхней одежды;

14. Проверить функциональное состояние туалетных комнат;

15. Встретить и разместить в гостиницах города иногородних членов судейской бригады;

16. Встретить и разместить в гостиницах города иногородних спортсменов и сопровождающих (согласно предварительно поданным заявкам). Место размещения, по возможности, должно находиться в непосредственной близости от места проведения соревнования;

17. Если судьи турнира заезжают заранее, то необходимо предусмотреть для них питание и обеспечить их необходимой информацией (график движения транспорта, график проведения турнира, график судейства, контактные телефоны оргкомитета турнира и т. д.);

Каждый член судейской бригады и каждый руководитель делегации должен иметь полную и достоверную информацию по проведению данного турнира *заблаговременно*. Обо всех изменениях в программе проведения турнира немедленно должны быть оповещены все заинтересованные лица.

Проведение соревнований

В зависимости от количества участников, ранга соревнования и финансовых возможностей организаторов, соревнования проводятся в один, два или три дня³².

Количество отделений тоже может быть разным, от одного до четырёх.

Как правило, детские возрастные категории соревнуются в утренние отделения, юниорские – в дневные отделения, молодёжные, взрослые и сениорские категории, а также показательные выступления гостей турнира – в вечерние отделения.

Регистрация участников начинается за полтора-два часа до начала соревнования и заканчивается за сорок минут до начала соревнования.

Регистрационная комиссия проверяет наличие у спортсменов классификационных книжек, медицинских справок, страховок от несчастных случаев, проверяет соответствие квалификации и возраста участников положению о соревновании.

Каждая пара получает номер участника соревнования, который крепится на спине у партнёра. Судьи и тренеры получают соответствующие бейджи, дающие право беспрепятственного прохода на все этапы соревнования.

Главный судья совместно с организатором турнира *заблаговременно* проверяет готовность всех служб и всех помещений к турниру.

Площадка для проведения разминки должна быть готова не позднее, чем за 1 час до начала проведения соревнования.

За 15-20 минут до начала соревнования разминка заканчивается и танцоры одевают танцевальные костюмы, площадка приводится в порядок.

Главный судья и организатор турнира принимают решение, в какой форме будет проходить начало соревнования, будет ли парад участников и подъём флага.

Счётная комиссия готовит проект программы проведения данного отделения и предоставляет этот проект для утверждения главному судье, после внесения изменений и утверждения главным судьёй данный график предоставляется судье-информатору, другие экземпляры вывешиваются в судейской комнате и на информационной доске.

К началу соревнования в каждой категории представители оргкомитета подготавливают техническую документацию («бегунки») для каждого судьи. По окончании каждого тура судья заполняет «бегунок» и

³² Мы не рассматриваем такие турниры, как «Слава России», «Виват Россия»

ставит свою подпись.

Заключительный период

Основные задачи

Организовать отъезд команд-участниц и членов судейской бригады, предусмотреть свои действия на случай нелётной погоды (заказ гостиницы, горячее питание судьям)

Привести в порядок место проведения турнира.

Забрать оставшиеся канцтовары, призы, другую наградную продукцию, снять украшение, баннеры, рекламные щиты, при необходимости разобрать паркет.

Дать подробную информацию в средства массовой информации.

Собрать оргкомитет и сделать подробный анализ проведённого мероприятия.

Сделать детальный финансовый отчёт.

11.6. Основы судейства соревнований

Судейство в спортивных бальных танцах – сложный процесс, требующий от каждого судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того чтобы судить на турнирах небольшого масштаба, необходимы определенные навыки.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию.

Правила требуют, чтобы танцы выполнялись участниками безукоризненно, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно.

Судья обязан замечать все допускаемые танцором ошибки. Для достижения максимальной объективности оценки каждого упражнения в практике применяется следующее:

- на каждый танец комплектуется бригада из 7 и более судей;
- оценки выводятся самостоятельно каждым из судей;
- обеспечивается паритетность при комплектовании судейских бригад;
- качество судейства постоянно контролируется главным судьей.

Спортивный судья должен быть хорошим знатоком техники танцевальных движений, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

Основы судейства должен знать не только тренер, но и каждый танцор, так как эти знания способствуют повышению его спортивного мастерства и помогают успешнее выступать на турнирах.

11.7. Подготовка судей

Квалификационная категория «Представитель жюри Всероссийской категории» присваивается Российским Танцевальным Союзом по представлению руководящих органов структурных подразделений Российского Танцевального Союза.

К представлению на присвоение квалификационной категории «Представитель жюри Всероссийской категории» прилагаются следующие документы:

- выписка из карточки учета спортивной судейской деятельности, содержащая сведения о выполнении условий присвоения квалификационной категории «Представитель жюри Всероссийской категории» в соответствии с Квалификационными требованиями;
- решение постоянно действующего руководящего органа структурного подразделения Российского Танцевального Союза, содержащее ходатайство о присвоении спортивному судье всероссийской категории.

Для присвоения всероссийской квалификационной категории «Представитель жюри Всероссийской категории» необходимо:

- иметь практику спортивного судейства соревнований субъектов Российской Федерации регионального и межрегионального масштаба в течение двух лет и более с момента присвоения категории «Представитель жюри первой категории»;
- в течение спортивной судейской деятельности неоднократно участвовать в судействе соревнований не ниже муниципального уровня на различных судейских должностях, вести методическую работу;
- участвовать в работе главных судейских коллегий соревнований (высшего спортивного судейского органа соревнований) рангом не ниже уровня субъекта Российской Федерации.
- иметь непосредственное членство в Российском Танцевальном Союзе;

Представитель жюри всероссийской категории один раз в четыре года должен проходить перееаттестацию на подтверждение своей квалификационной категории. Перееаттестация проводится Российским Танцевальным Союзом и включает в себя:

- наличие лицензии Всемирного Танцевального Совета на право судейства открытых международных соревнований;
- участие в судействе спортивных соревнований в период между перееаттестациями.
- теоретический зачет и практическую часть;

Судья Всероссийской категории один раз в четыре года проходит повышение квалификации на базе Российского Государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма или

других высших учебных заведений физической культуры и спорта Российской Федерации;

Судья Всероссийской категории может участвовать в работе судейских коллегий соревнований любого ранга на различных должностях за исключением международных соревнований, отмеченных в правилах Всемирного Танцевального Совета, а также Чемпионатов России среди профессионалов.

Спортивный судья имеет право:

- знать правила соревнований, выполнять их требования, владеть методикой судейства и правильно применять её на практике;

- в соответствии со своей квалификацией и категорией судить соревнования, носить нагрудный судейский значок, а также судейскую эмблему;

- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы;

- быть корректным, вежливым и доброжелательным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, способствовать проведению соревнований на квалифицированном уровне;

- бороться с проявлениями грубости, недисциплинированности, нарушениями правил соревнований и поведения со стороны участников, тренеров, представителей команд;

- проводить семинары и инструктажи по поручению соответствующих танцевально-спортивных организаций;

- ходатайствовать о повышении квалификационной категории в соответствии с Квалификационными требованиями;

- ходатайствовать о выдаче дубликата судейской книжки (удостоверения);

- повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям, вести работу по пропаганде спорта, иметь регулярную практику судейства спортивных соревнований различного уровня;

- исполнять спортивные судейские обязанности в опрятной судейской форме, установленной правилами соревнований.

Порядок лишения и снижения квалификационных категорий спортивным судьям, а также временного отстранения от спортивного судейства

За невыполнение или ненадлежащее выполнение своих обязанностей судья может быть лишен квалификационной категории, отстранен от

спортивного судейства (дисквалифицирован), а также ему может быть снижена квалификационная категория.

Решения о вынесении дисквалификации с установлением срока ее действия принимаются танцевально-спортивными организациями соответствующего уровня:

- для судей первой категории и ниже – региональными структурными подразделениями Российского Танцевального Союза по месту жительства судьи;

- для спортивных судей Всероссийской категории – Российским Танцевальным Союзом.

Решение о дисквалификации, принятое Российским Танцевальным Союзом, действительно на всей территории Российской Федерации.

Решение о дисквалификации, принятое региональными структурными подразделениями Российского Танцевального Союза действительно на территории данного субъекта Российской Федерации.

Решение о дисквалификации, принятое международной организацией, распространяется на деятельность судьи при его подтверждении решением Российского Танцевального Союза.

В случае снижения квалификационной категории, она может быть присвоена вновь при повторном выполнении требований и условий присвоения для данной квалификационной категории.

В случае лишения квалификационной категории, она может быть присвоена вновь в порядке, установленном настоящим положением, начиная с третьей квалификационной категории.

Информация о применении мер дисциплинарного воздействия заносится в карточку учета спортивной судейской деятельности.

Учёт спортивной судейской деятельности представителей жюри Российского Танцевального Союза

Учет спортивной судейской деятельности представителя жюри всероссийской и международной категории осуществляется Российским Танцевальным Союзом.

Организации, осуществляющие учет спортивной судейской деятельности представителя жюри первой, второй, третьей и четвертой категории, судьи, определяются Российским Танцевальным Союзом.

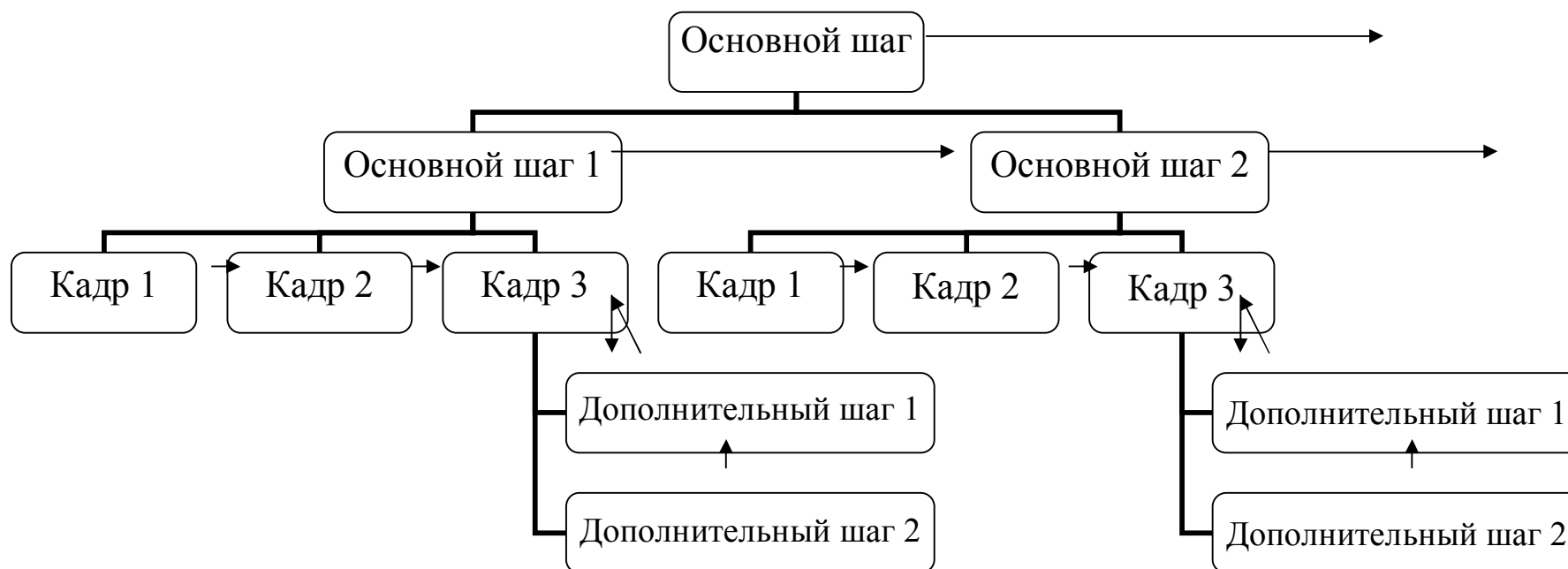
Краткая характеристика танцев латиноамериканской программы

Движение	Настроение	Музыкальный размер	Тактов в мин.	Акцент	Соревнование	Подъем и снижение
Самба						
Ритмичное, быстрое, подвижное, стелящееся.	Радостное, задорное, веселое.	2/4 или 4/4	50-52	на 1-й и 2-й (1-й сильнее) удар.	1,5-2 минуты	Пружинящее (bounce) движение
Ча-ча-ча						
Яркое, нахальное, страстное, четкое.	Игривое, веселое, живое, хулиганское.	4/4	30-32	на 1-й и 3-й (1-й сильнее) удар	1,5-2 минуты	Нет
Румба						
На месте, плавное, продолженное с акцентами, скользящее.	Минорное, драматическое	4/4	27-31		1,5-2 минуты	
Джайв						
Ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков.	Энергичный, буйный, задорный, зажигательный	4/4	40-46	1-й и 3-й или 2-й и 4-й или 1-й, 2-й, 3-й, 4-й удар	1,5-2 минуты	Нет
Пасодобль						
Ритмичное, мощное, стиля Фламенко, по кругу, действия с плащом.	Парадное, взрывное, напряженное	2/4	60-62	на каждый удар	1,5-2 минуты	Подъем в некоторых фигурах.

Краткая характеристика танцев европейской программы

Движение	Настроение	Музыкальный размер	Тактов в мин.	Акцент	Соревнование	Подъем и снижение
Танго						
Компактное, резкое, убедительное, плавное, плоское, стаккато-ванное, быстрая смена от медленного к быстрому.	Страстное, огненное, уверенное, агрессивное, быстрая смена настроения	2/4	31-32	на 1-й и 3-й удар	1,5-2 минуты	Нет, за исключением отдельных элементов.
Венский вальс						
Свинговое (с замахом), летящее, плоское, мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.	Романтическое, радостное ликование, восхищение.	3/4	60	на каждый удар	1-1,5 минуты	Без подъема в стопе на внутренней части поворота.
Медленный (английский) вальс						
Свинговое (с замахом), мягкое, плавное, по кругу, маятниковое.	Чувственное, романтическое, грустное, лирическое.	3/4	27-30	на каждый удар	1,5-2 минуты	Подъем начинается в конце счета 1, продолжается на 2 и 3, снижение в конце 3.
Квикстеп						
Быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное.	Веселое, радостное, шутивное, остроумное	4/4	48-52	на 1-й и 3-й удар	1,5-2 минуты	То же, но снижение в конце 4.
Медленный фокстрот						
Линейное, поступательное, непрерывное, свинговое, мягкое, плавное; сочетание маятникового и метрономного.	Вежливое, любезное, обходительное	4/4	29-32	на 1-й и 3-й удар (1-й сильнее)	1,5-2 минуты	Подъем в конце счета 1, Верх на 2, Подъем/Снижение в конце 3.

Схема фрагмента разветвленной программы «Спортивные бальные танцы»



Основной шаг – танец «Медленный вальс».

Основной шаг 1 – *Перемена* (правая, левая).

кадр 1 – Двигательные действия:

- 1.1. Подъем туловища на носке стопы.
- 1.2. Равновесие на носке стопы одной ноги.
- 1.3. Глубокие приседания.
- 1.4. Глубокие выпады вперед и в сторону.
- 1.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

кадр 2 – Танцевальные движения:

- 2.1. Закрытая перемена.

кадр 3 – Контроль.

Основной шаг 2 – *Поворот* (правый, левый).

кадр 1 – Двигательные действия:

- 1.1 Круговые движения верхней части туловища.

кадр 2 – Танцевальные движения:

- 2.1. Поворот.

кадр 3 – контроль.

Дополнительный шаг 1 – Индивидуальные консультации.

Дополнительный шаг 2 – Индивидуальные домашние задания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Основная

1. *Блеер А. Н.* Терминология спорта: толковый словарь-справочник (1-е изд.) учеб. пособие ВПО / А. Н. Блеер. – М., 2010.
2. *Румба О. Г.* Rort de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами: учебно-метод. пособие / О. Г. Румба. – СПб., 2005.

Дополнительная

1. Бальные танцы / Сост. А.Н.Беликова. – М.: Советская Россия, 1984. – 112 с.
2. Бальный танец для школьников: метод. рекомендации и программа. – М.: ВНИИЦ НТ и КТР, 1984. – 39 с.
3. Бальные танцы / Сост. А. Н. Шульгина. – М.: Советская Россия, 1988. – 80 с.
4. Бальный танец / Авт.-сост. Н. В. Шарыгин. – Л., 1981. – 77 с.
5. *Беспалько В. П.* Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
6. *Земсков Е. А.* О формировании осанки у человека / Е. А. Земскова // Физ. культ., воспит., образов. – М., 1997. – № 1, 2, 3.
7. Комплексная программа физического воспитания // В сб.: Физическое воспитание учащихся I-XI классов: Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1996. – С. 106-204.
8. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / Перевод Ю. Пина. – СПб.: Rest, 1993. – 163 с.
9. Пересмотренная техника европейских танцев / Перевод Ю. Пина. – СПб, Rest, 1993. – 184 с.
10. *Селевко Г. К.* Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 142 с.
11. *Семенова Л. П.* Советы тренерам: сб. упр. и метод. рекомендации. – 2-е изд., перераб / Л. П. Семенова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 173 с.
12. *Сивицкий В. А.* Методики оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие / В. А. Сивицкий. – М.: Всерос. фед. худ. гим-ки, СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005

**Светлана Викторовна Орлова
Елена Геннадьевна Салимгареева**

Учебно-методическое издание

**Теория и методика танцевального спорта
Учебно-методическое пособие
для самостоятельной работы студентов**

Сдано в набор – 08.12.2011
Подписано в печать – 22.12.2011
Бумага офсетная. Формат 60х90/11
Печ. л. 6. Усл.- Изд. л. 4,3
Тираж – 100 экз.
Заказ № 1314

Издательство ООО «Мегапринт»,
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф. 5
Тел.: 8 (3952) 20-20-59, 768-360