

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**«Развитие спортивно-технического мастерства в спортивных танцах у  
спортсменов»**

Студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта  
Хозеевой Дарьи Вадимовны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

Е.А Антипова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.м.н

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ**

Анализ теоретических данных по исследуемой проблеме на основании литературных источников.

История возникновения и развития спортивных танцев, общая характеристика танцевального спорта, основные понятия.

Особенности физического развития детей школьного возраста 10-11 лет, подходы к построению занятий.

Определение значимости спортивного мастерства в спортивных танцах для подготовки к соревнованиям.

В соревнованиях по спортивным танцам есть две программы это Европейская программа и Латиноамериканская. В первую программу входят пять разливных видов танца, такие как медленный вальс, танго, венский вальс, квикстеп. Во вторую программу, латиноамериканскую, входят такие стили танца как ча-ча-ча, румба, самба, джайс, пасадобль.

Спортивные танцы тоже характеризуются системой классов, они отражают уровень подготовки спортсменов, как и в любом другом спорте. Классы мастеров делятся на несколько уровней, и обозначаются латинскими буквами.

Самый высший класс в танцевальном спорте обозначается буквой – М, наверное это мечта каждого профессионального спортсмена, занимающегося профессиональным танцевальным спортом.

Помимо М (высшего класса) существует еще и другие классы, которые обозначаются латинскими буквами ( D, С, В, А, S, E).

Согласно положению в танцевальном спорте существует 11 возрастных групп, первая группа 9 лет и моложе, а крайняя группа 65/60 лет и старше.

Проблема физических качеств в современное время у детей школьного возраста.

Возрастные изменения и индивидуальные особенности детей при построении занятий по танцевальному спорту.

Экспериментальная часть исследования, организация и проведение. Выбор темы исследования, исследование проблемы организации и проведение тренировочного процесса.

Констатирующий этап, обработка результатов эксперимента, их сравнительная характеристика, оформление и описание экспериментальной работы.

**Актуальность исследования.** Спортивный бальный танец – активно развивающийся вид танцевального искусства, который в своём развитии, с одной стороны, несомненно, представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза искусства и спорта.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно влияют на физическое развитие спортсмена, повышение его работоспособности, улучшение работы зрительного аппарата, подвижность нервной системы и развитие волевых качеств.

Преимущества спортивных танцев – в отсутствии противопоказаний. Заниматься «с нуля» можно начинать даже в преклонном возрасте. Занятия помогают укрепить мышцы, подтянуть тело, поддерживать себя в тонусе.

Занятия спортивными танцами, как средство физического воспитания детей среднего школьного возраста рассматривалось многими специалистами. Анализ научно - методической литературы свидетельствует о достаточном использовании различных средств физического воспитания для повышения результативности спортивно-технического мастерства в спортивных танцах у спортсменов.

В связи с вышесказанным в настоящей бакалаврской работе мы раскрываем **проблему** недостаточного развитие методик по значимости спортивно-технического мастерства в постановке спортивных танцев.

**Новизной** моего исследования является теоретическая сторона, в работе разработаны методы и рекомендации по планированию педагогического процесса подготовки спортсменов для спортивных танцев, с четким объяснением и в соответствии со всеми федеральными стандартами.

**Целью** исследования является определение роли спортивно-технического мастерства в спортивных танцах путем выявление изначальных показателей у школьников спортивно технического мастерства, и конечных показателей, для спортсменов занимающихся танцами

**Объектом исследования** является спортивно-техническое мастерство спортсменов.

**Предмет исследования** – средства и методы развития спортивно-технического мастерства у спортсменов.

В качестве *гипотезы* мы предполагаем, что важным условием развития физических качеств является оптимизация тренировочных нагрузок по их характеру, объему и интенсивности, и если физическая подготовка осуществляется на основе учета индивидуальных особенностей процесса биологического созревания и связанного с ним уровня развития функциональных возможностей организма.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены следующие *задачи*:

- ознакомиться и изучить всю литературу, касающуюся данной темы, проанализировать интернет ресурсы, информационные статьи;
- изучить организацию и содержание спортивно-технической подготовки спортсменов, на чем она строиться, на что влияет и какие результаты дает;
- проанализировать существующие проблемы в данном аспекте исследования;

- разработать и экспериментально обосновать методику спортивно-технического мастерства, по итогу разработанной методике провести эксперимент и отразить все полученные результаты;

**Методы исследования** определялись задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литературы.
2. Педагогический эксперимент наблюдения.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ полученных данных.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложений. Работа изложена на 42 страницах. Работа изложена на 42 страницах содержит 3 таблицы. Использовано 33 литературных источников. Количество приложений – 3.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**Во введении** определяется и обосновывается тема работы, актуальность и её новизна. Обозначаются задачи, возникшие при выполнении исследования, проблема. Предлагается гипотеза, также обозначается объект, предмет и методы исследования. Кратко рассказывается о достоинствах спортивных танцев и общая характеристика.

**В первой главе** " Теоретические основы развития спортивно-технического мастерства в спортивных танцах на основании различных источников. " кратко описана история возникновения танцевального спорта, характеристика на современном этапе спортивных танцев, отличие от других видов спорта, особенности. Даны основные понятия спортивного танца.

Так же рассмотрели все составляющие спортивных танцев, структуру, сколько программ и стилей включает данный вид спорта.

Рассмотрена система классов мастерства, описан порядок присвоения классов мастерства, деление на возрастные категории в спортивных танцах.

Обозначена характеристика квалификационной книги у спортсменов куда заносится определенные достижения.

Обозначена значимость регулярных занятий по разработанной методике для развития спортивно-технического мастерства в спортивных танца, для достижения высоких результатов.

По итогам работы, которая указана в первом и втором параграфе, мы пришли к выводу, что танцевальный спорт имеет ряд своих особенностей, отличающих себя от других видов, начиная от природы и специфики своего происхождения до методики обучения.

В процессе дальнейшей работы подробно рассмотрели особенности физического развития детей занимающихся спортивными танцами.

Мы выявили, что в наше время дети имеют низкий уровень двигательной активности из-за перегрузки школьной программой и увлечения компьютерными играми. В результате этого ухудшается здоровье детей, а также их эмоциональное состояние, в результате чего ребенку довольно трудно адаптироваться в социальном плане.

Подготовка к спортивным соревнованиям предполагает большую физическую нагрузку, которая требует высокого уровня технической и физической подготовки. Практические тренеры, занимающиеся научно-исследовательской работой в области спортивного танца, считают, что гибкость и координационные навыки имеют решающее значение для успешной танцевальной деятельности, а сила и скорость имеют второстепенное значение.

Так же нами были рассмотрены основные критерии физических качеств, которые необходимо учитывать при построение занятий спортивными танцами.

Таким образом, изучив необходимые литературные источники мы пришли к выводу, что физические особенности детей, занимающихся

танцевальным спортом необходимо обязательно учитывать при построении занятия, при выборе методики обучения, при выборе танцевального направления. Так же необходимо учитывать совместимость партнера и партнерши, это немаловажно для успешного результата на соревнованиях. А так же важно правильное распределение нагрузок, не только по возрастным категориям но и по половым особенностям.

Охарактеризовали тренировочный процесс , организованный в общеобразовательной школе с детьми среднего школьного возраста, занимающихся спортивными танцами.

В программу вошли физические тренировки на выносливость, гибкость, скорость, ритмическую память, воспроизведение ритма.

К основным , основополагающим принципам относятся : направленность на максимально возможные достижения; углубленная специализация ; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных воздействий; цикличность тренировочного процесса; возрастные особенности.

Используемые средства , методы и другие компоненты тренировочно-соревновательной деятельности адаптированы по отношению к возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся.

Так же в первой главе изучена природа спортивных танцев, в нее входит основы классического и народного танцы, гимнастика, музыка, некоторые виды спорта, акробатика, художественная гимнастика.

Разобраны отличия спортивного танца и спортивно-балльного танца.

Как показала личная практика, тем не менее, кружковая деятельность школы играет достаточно большую роль в воспитании и здоровье ребёнка. Дети охотно посещают занятия и, уже при получении первоначальных двигательных умений и навыков, испытывают ряд положительных эмоций, которые, в свою очередь, мотивирует их к дальнейшему совершенству.

**Во второй главе "Экспериментальная часть педагогического исследования" мы представляем вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и выводы.**

Исследование проводилось в два этапа в период с 2020 по 1 год.

Экспериментальная работа осуществлялась в спортивном зале МАОУ «СОШ с.Приволжское» Ровенского района Саратовской области в течение полу года. Всего исследованием было охвачено 20 учеников.

На констатирующем этапе в сентябре 2020 года было проведено первичное тестирование.

Целью исследования является определение роли спортивно-технического мастерства в спортивных танцах путем выявление изначальных показателей у школьников спортивно технического мастерства, и конечных показателей, для спортсменов занимающихся танцами, в двух группах – контрольной и экспериментальной.

#### **Задачи эксперимента**

1. Определить и сравнить уровень спортивно-технического мастерства у юниоров 10-11 лет, занимающихся по разработанному нами плану в начале и в конце эксперимента.
2. Установить, как изменился уровень развития спортивно-технического мастерства по выбранным нами критериям.
3. Оценить спортивно-техническое мастерство школьников занимающихся спортивными танцами.

У всех участников эксперимента произошли качественные и количественные изменения в результатах: все спортсмены улучшили свои показатели при выполнении тестовых заданий. Причиной незначительных изменений в показателях можно считать ту ситуацию, в которой оказалось мировое сообщество - пандемия, отсутствие регулярных учебно-тренировочных занятий в весенне- летний период. Многие ребята занимались

дома , не было возможности проводить учебно-тренировочные занятия в спортивном зале школы.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что методика организации и проведения учебно-тренировочных занятий , комплексы, составленные на основе выбранных нами упражнений , эффективно воздействовали на процесс улучшения спортивно-технического мастерства в спортивных танцах у школьников.

**В заключении** работы можно сделать вывод, что занятия спортивными танцами благоприятно влияют на организм обучающихся . Достоинства спортивных танцев - в их изящности, эмоциональности и зрелищности . Секрет популярности спортивных танцев в том, что они доступны всем. В спортивных танцах, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной взаимосвязи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес , с которым занимаются ими люди самых различных возрастов и профессий. Доступность и популярность спортивных танцев делает их значительным средством физического воспитания детей 10 - 11- и летнего возраста и средством пропаганды занятий физической культурой и спортом.

## Список используемых источников

1. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, **2016**. - 128 с.
2. Алексидзе, Георгий Школа балетмейстера / Георгий Алексидзе. - М.: ГИТИС, **2017**. - 104 с.
3. Ауэрбах, Л. Л. Ауэрбах. Рассказы о вальсе / Л. Ауэрбах. - М.: Советский композитор, **2017**. - 176 с.
4. Балет национального оперного театра (Париж). Гастроли в СССР. Июнь 1958. - М.: Госконцерт, **2016. - 159** с.
5. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, **2013**. - 624 с.
6. Барчуков И.С. Физическая культура - М.: Академия, 2011, 528 стр.
7. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015. - 272 с.
8. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Л.В. Браиловская. - М.: Феникс, **2015**. - 224 с.
9. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Под общ. ред. Н.Н. Маликова - М.: Академия, 2010, 528 стр.
10. Васильева-Рождественская, М. Историко-бытовой танец / М. Васильева-Рождественская. - М.: Искусство, **2015**. - 392 с.
11. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта - М.: Академия, 2010, 256 стр.
12. Жаки, Грин Хаас Анатомия танца / Жаки Грин Хаас. - М.: Попурри, 2014. - 200 с.
13. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2004. 272 с.

14. История "Русского балета", реальная и фантастическая в рисунках, мемуарах и фотографиях из архива Михаила Ларионова. - М.: Издательская программа "Интерроса", **2015**. - 432 с.
15. Красовская, В. История русского балета / В. Красовская. - Москва: **Высшая школа**, **2014**. - 232 с.
16. Летягова, Т. В. Краткий словарь танцев / Т.В. Летягова. - М.: Флинта, **2014**. - 272 с.
17. Львов-Анохин, Б. Алла Шелест / Б. Львов-Анохин. - М.: Искусство, **2014**. - 128 с.
18. Мороз С.Н. Отечественный спорт и олимпийское движение Учебное пособие для учащихся 2-4 классов - М.: Ювента, 2010, 80 стр.
19. Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др. Педагогика физической культуры и спорта. Под ред. С.Д. Неверковича - М.: Академия, 2010, 329 стр.
20. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм - М.: Советский спорт, 2010, 310 стр.
21. Рассел, Джесси Батман (хореография) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - **272** с.
22. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура - М.: Академия, 2011, 174 стр.
23. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.
24. Семёнов А.Г., Баева Т.Е., Бекасова С.Н. Педагогика физической культуры - М.: ПРОСПЕКТ, 2011, 320 стр.
25. Спенсер Г. Воспитание умственное, нравственное и физическое Пер. с англ. М.А. Лазаревой - М.: ЛИБРОКОМ, 2011, 230 стр.
26. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 368 с.
27. Слонимский, Ю. В честь танца / Ю. Слонимский. - М.: Искусство, **2017**. - 402 с.

28. Танец. Теория и практика. - Москва: РГГУ, 2016. - **309** с.
29. Танцевальный словарь. - М.: ЁЁ Медиа, 2013. - **412** с.
30. Фокин, М. Против течения / М. Фокин. - М.: Искусство, 2015. - 640 с.
31. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2013. - 544 с.
32. Чистякова, В. В мире танца / В. Чистякова. - М.: Искусство, 2017. - 180 с.
33. Шубарин, В. А. Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM) / В.А. Шубарин. - М.: Лань, Планета музыки, 2017. - 240 с.