



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции

5 февраля 2015 года

Москва 2015

УДК 793.3:796
С 56

Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XV Всероссийской научно-практической конференции 5 февраля 2015 года. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 59 с.

В сборнике представлены материалы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции по проблемам развития танцевального спорта в теоретическом и практическом плане раскрывающие современные проблемы подготовки спортсменов-танцоров, медико-биологические и психологические аспекты учебно-тренировочного процесса, а также актуальные вопросы подготовки специалистов по спортивным танцам.

Материалы сборника предназначены для широкого круга специалистов: тренеров, педагогов, спортсменов, а также могут быть использованы в качестве учебно-методического пособия для студентов и слушателей, проходящих обучение и переподготовку в сфере физической культуры и спорта.

Материалы печатаются в редакции авторов.

ISBN 978-5-905760-35-8

© Научно-организационное управление

СОДЕРЖАНИЕ

Александрова В.А. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ В ПАРЕ	5
Беляева И.А., Александрова В.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ПОСТАВЛЕННЫХ ПЕРЕД НИМИ ЗАДАЧ	9
Галанин Д.А., Сингина Н.Ф. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	13
Ленская Е.В., Жийяр М.В. СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	18
Медведенко К.С. , Новицкая О.В. ЭЛЕМЕНТЫ АНТИЧНОЙ ОРХЕСТРИКИ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	22
Пазына Н.А. ЭВОЛЮЦИЯ ТАБЛИЧНОГО МЕТОДА ОПИСАНИЯ ФИГУР НА ПРИМЕРЕ ЕГО СРАВНИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗА В УЧЕБНЫХ ПОСОБИЯХ ГАЯ ГОВАРДА (GUY HOWARD) И ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА (WORLD DANCE SPORT FEDERATION)	27
Серикова Ю.Н., Сингина Н.Ф. ЧЕРЛИДИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ	31
Серикова Ю.Н., Мягкова С.Н. ЧЕРЛИДИНГ КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	34
Сингина Н.Ф., Щукина С. ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	36
Сиротенко С.В., Захарьева Н.Н., Сингина Н.Ф. ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ИМЕЮЩИХ СРЫВ РИТМА ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ИСПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	38
Скаржинский А.И.	

ТАНЦТЕРАПИЯ ТАНЦАМИ	41
Тарханов И.В., Лукунина Е.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ БЫСТРЫХ И МЕДЛЕННЫХ ШАГОВ НАЗАД, РАЗЛИЧАЮЩИХСЯ СПОСОБОМ ОТТАЛКИВАНИЯ ОТ ОПОРЫ	43
Федорченко Б.И. ЦЕЛЕОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРИОРИТЕТЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ И МАСТЕРСТВА ИСПОЛНИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ РАЗВИТИЯ	48
Филатов С.В. ДУШОЙ ИСПОЛНЕННЫЙ ЗАХОД	52
Шанкина С.В., Зиновьева Т.С. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЈАМИ	55

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ В ПАРЕ

Александрова В.А., к.п.н., доцент кафедры ТиМ ТС

ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», г. Москва

Физическая подготовка во многом определяет успешность соревновательной деятельности высококвалифицированных танцоров. Определение особенностей физической подготовленности танцоров в паре позволит выявить недостатки в подготовке танцоров, а также будет способствовать решению вопросов комплектования пар. Одними из приоритетных физических качеств, по мнению специалистов, определяющих успешность на этапе спортивного совершенствования, являются координационные способности и выносливость.

Поскольку координационные способности очень объемны, на данном этапе мы выделил несколько групп: статическое и динамическое равновесие, умение осваивать новые двигательные действия, усложнять их и перестраивать в зависимости от меняющихся условий.

Для оценки выносливости было выделено по несколько показателей, определяющих уровень аэробной и анаэробной выносливости. Так как танцевальный спорт является парным видом, соответственно результат определяется не индивидуальными показателями, а состоянием пары. Следовательно, сравнительный анализ показателей физического состояния каждого из танцоров в паре позволит выявить слабые места в подготовке и скорректировать тренировочный процесс, с учетом особенностей и партнера и партнерши.

Задачи исследования:

1. Провести оценку координационных способностей танцоров.
2. Провести сравнительный анализ координационных способностей в паре.
3. Провести оценку выносливости танцоров.
4. Провести сравнительный анализ выносливости.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 20 человек (10 пар), танцоры высокого уровня от 1 разряда и выше, в возрасте 21-35 лет. Исследование проводилось на кафедре ТиМ ТС и НИИ спорта РГУФКСМиТ.

Методы исследования: педагогический эксперимент, метод тренажерных технологий, эргометрические методы, метод математической статистики.

Результаты исследования. Для оценки координационных способностей танцоров были выделены следующие виды координации:

- 1) баланс: лимит стабильности, поструральная устойчивость;
- 2) умение осваивать новые двигательные действия, усложнять их, выполнять изученные двигательные действия в меняющихся условиях.

Для оценки баланс использовался тренажерный комплекс «Биодекс-баланс»

Для оценки второй группы выделенных координационных способностей использовался комплекс на основе движений классической (базовой) аэробики. В работе Александровой В.А., Шияна В.В., разработана шкала оценки координационных способностей танцоров в лабораторных и полевых условиях [2].

Используя разработанную шкалу, представленную интервалами: очень низкая, низкая, ниже среднего, средняя, выше среднего, высокая, очень высокая, был проведен сравнительный анализ координационных способностей танцоров, результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ координационных способностей танцоров в паре

Пара	Координационные способности		
	Потсуральная устойчивость (общий)	Лимит стабильности (общий)	Аэробная комбинация
1 пара	Высокий	Высокий	Выше среднего
	Высокий	Высокий	Выше среднего
2 пара	Высокий	Высокий	Высокий
	Высокий	Высокий	Высокий
3 пара	Высокий	Высокий	Выше среднего
	Высокий	Высокий	Высокий
4 пара	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
	Выше среднего	средний	Выше среднего
5 пара	Выше среднего	Средний	Средний
	Выше среднего	Выше среднего	Средний
6 пара	Средний	Средний	Выше среднего
	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
7 пара	Высокий	Выше среднего	Высокий
	Выше среднего	Выше среднего	Высокий
8 пара	Выше среднего	Высокий	Высокий
	Высокий	Высокий	Высокий
9 пара	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
10 пара	Высокий	Выше среднего	Высокая
	Высокий	Выше среднего	Выше среднего
Совпадения %	70%	70%	80%

Из табл. 1 видно, что интервалы значений в паре практически совпадают – 70%, т.е. танцоры в паре имеют одинаковый уровень подготовки, одинаковый уровень тестируемых координационных способностей. В случаях, когда интервалы показателей в паре не совпадают, эти интервалы находятся рядом, т.е. не имеют большого разброса.

В целом по группе можно сказать, что уровень координационных способностей высококвалифицированных танцоров высокий.

Для оценки выносливости использовались лабораторная и полевая методики. Для оценки аэробных способностей использовалась полевая методика Пик-тест, для оценки анаэробных способностей проводилось тестирование на велоэргометре.

В работе Александровой В.А. [1] была разработана шкала оценки показателей аэробных и анаэробных возможностей для спортсменов танцевального спорта.

В табл. 2 представлен сравнительный анализ выносливости высококвалифицированных танцоров в паре.

Таблица 2

Сравнительный анализ показателей выносливости высококвалифицированных танцоров в паре

Пара	Испытуемые	Показатели выносливости			
		аэробной		анаэробной	
		МПК	VE	Wm.ср/М	Ат/м
1 пара	Юноша	Выше среднего	Выше среднего	Средний	Выше среднего
	девушка	Выше среднего	Выше среднего	Средний	Выше среднего
2 пара	Юноша	Средний	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
	Девушка	средний	средняя	Средний	средний
3 пара	Юноша	Выше среднего	Средний	Средний	Средняя
	Девушка	средний	Выше среднего	средний	Средний
4 пара	Юноша	Средний	Средний	средний	Средний
	Девушка	средний	средний	Средний	средний
5 пара	юноша	Выше среднего	Средний	Выше среднего	Выше среднего
	девушка	Средний	средний	Выше среднего	Выше среднего
6 пара	Юноша	Средний	Средний	средний	Средний
	девушка	Ниже среднего	средний	Средний	средний
7 пара	Юноша	Средний	средний	средний	Средний
	девушка	средний	средний	Ниже среднего	Ниже среднего
8 пара	Юноша	Выше среднего	Средний	Выше среднего	Выше среднего
	Девушка	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего	Выше среднего
9 пара	Юноша	Средний	Средний	средний	Средний
	Девушка	Средний	Средний	Ниже среднего	Средний

10 пара	Юноша	Средний	Выше среднего	Средний	средний
	девушка	Средний	Средний	средний	Средний
Совпадения %		70%	60%	70%	80%

Из таблицы 2 видно, что в представленных танцевальных парах большой процент совпадений интервалов значений выносливости, в среднем 70%, что может свидетельствовать об одинаковом уровне физической подготовленности высококвалифицированных танцоров. Что же касается оценки выносливости, то в основном показатели значений попали в интервалы среднее и выше среднего, что свидетельствует о недостаточно высоком уровне выносливости танцоров и соответственно требует необходимой коррекции тренировочного процесса с учетом воспитания такого физического качества как выносливости.

Выводы

1. Оценка координации высококвалифицированных танцоров выявила высокий уровень координационных способностей.
2. Сравнительный анализ координационных способностей в паре выявил 70% совпадений интервалов оценки показателей, что может свидетельствовать о равном уровне координационной подготовленности танцоров.
3. Оценка выносливости высококвалифицированных танцоров выявила, что уровень выносливости танцоров находится в интервалах значений средних и выше средних, что требует уделять дополнительное время в тренировочном процессе спортсменов на воспитание данного физического качества.
4. Сравнительный анализ танцоров в паре по показателям выносливости выявил в среднем 70% совпадений результатов, что свидетельствует о равном уровне состоянии выносливости танцоров в паре.
5. Таким образом, на этапе спортивного совершенствования танцоры в паре примерно одинакового уровня физической подготовленности.

Литература

1. Александрова В.А. Разработка шкалы оценки координационных способностей танцоров тестовым упражнением, построенным на основе шагов классической (базовой) аэробики / В.А. Александрова // Фитнес-аэробика-2012: материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики, 17–31 декабря 2012 года / РГУФКСМиТ. – М., 2012 – С.77-80.
2. Александрова В.А. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-танцоров / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». –2012. – № 6– С.12-17.
3. Волков Н.И. Возраст и показатели анаэробной производительности / Н.И. Волков // Выносливость у юных спортсменов / ред. Р.Е. Мотылянской. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С. 52–67.

4. Волков Н.И. Проблемы утомления и восстановления в теории и практике спорта / Н.И. Волков // Теория и практика физ. культуры – 1974. – № 1. – С. 60–64.

5. Лисицкая Т.С. Аэробика : в 2 т. Т. 1: Теория и методика / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

6. Лисицкая Т.С. Аэробика : в 2 т. Т. 2: Частные методики / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 215 с.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры). учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

8. www.biindex.com Электронный ресурс.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ПОСТАВЛЕННЫХ ПЕРЕД НИМИ ЗАДАЧ

Беляева И.М., студентка 5 курса кафедры ТиМ ТС,
Александрова В.А., к.п.н., доцент кафедры ТиМ ТС
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», г. Москва

За последнее десятилетие спортивные бальные танцы приобрели стремительное развитие. Количество пар каждый год увеличивается с геометрической прогрессией, сложность и продолжительность самих танцев повысилась. Все это привело к тому, что конкуренция в спортивных бальных танцах стала гораздо выше, что предъявляет к спортсменам повышенные требования к их физическим способностям, психологическому состоянию и внешнему виду.

Часто после напряженного периода соревнований и изнурительных тренировок наступает период отдыха: и психического, и физического. В этот период спортсмен тратит меньше сил и калорий, но при этом прием пищи не изменяется или становится больше: обычно больше в рационе становится продуктов с большим количеством углеводов. Это естественно приводит к увеличению веса. При возвращении к тренировкам спортсмену требуется в короткий период времени вернуться в спортивную форму. Для этого они используют различные методы, но совершенно ненаучного и вредного для здоровья характера.

Проблема поддержания и коррекции состава тела является важным, но совершенно нерешенным вопросом на сегодняшний день в танцевальном спорте.

Поэтому разработка методики оценки и методических подходов для системы питания танцоров является актуальной.

Цель работы. Теоретически и экспериментально обосновать методические подходы к системе питания спортсменов спортивных бальных танцев на основе подсчета и анализа ежедневных затрат калорий.

Объект исследования. Состав тела спортсменов танцевального спорта в возрасте 17–21 год.

Предмет исследования. Оценка затрат калорий спортсменов спортивных бальных танцев.

Исходя из цели настоящего исследования, нами были поставлены следующие задачи:

- оценить затраты калорий танцоров;
- провести пульсометрию танцоров в течение дня;
- провести сравнительный анализ между показателями ЧСС и затратами калорий;
- провести подсчет величины основного обмена танцоров;
- провести биоимпедансный анализ.

В работе были использованы следующие методы исследования:

- тестирование;
- анкетирование;
- пульсометрия;
- биоимпеданс;
- методы математической статистики;
- анализ литературы.

Организация исследования. Исследование проходило в течение месяца в предсоревновательный период. В исследовании участвовало 20 человек: 10 девушек и 10 юношей спортсменов спортивных бальных танцев в возрасте от 17 до 21 года, имеющих уровень подготовки от 1 взрослого разряда и выше.

Результаты исследования. Вначале был проведен первичный биоимпедансный анализ, были посчитаны среднесуточные затраты двигательной деятельности танцоров. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Среднесуточные затраты двигательной деятельности

Испытуем.	Пон.	Вт.	Ср.	Четв.	Пятн.	Суб.	Воскр.
Девушки	2808,2	2741,8	2727,3	2513,25	2919,3	2531,7	1815,3
Юноши	3052,5	3060,4	3139,2	3035,3	3077,6	3225	2020
Разница	244,3	318,6	411,9	522,05	158,3	693,3	204,7

Как видно из табл. 1, максимальные затраты среди девушек наблюдаются в пятницу, это связано с тем, что в этот день проходят подготовительные прогоны, которые моделируют соревновательные нагрузки.

Максимальные затраты юношей наблюдаются в субботу, это связано с тем, что в субботу у юношей к тренировкам добавляется работа.

Минимальные затраты среди девушек и юношей наблюдаются в воскресенье, это связано с отдыхом после тренировочной недели.

Наиболее наглядно результаты исследования представлены в рисунке 1.

Минимальная разница между затратами девушек и юношей наблюдается в пятницу, а максимальная разница наблюдается в субботу.

Следующим этапом исследования было проведение оценки интенсивности двигательной деятельности спортсменов в течение дня. Для этого мы использовали метод пульсометрии, а именно пульсометр Polar. Испытуемые носили его в течение всего дня и записывали в дневник все виды деятельности. И далее при помощи программы ProTrainer5 смогли изучить данные с пульсометров. Пример одной пульсометрии представлен на рис. 2.

Далее мы нашли зависимость между двигательной деятельностью и ЧСС (линейный коэффициент корреляции Пирсона). Данные представлены в табл.2.

Таблица 2

Зависимость между двигательной деятельностью и ЧСС

Деятельность	ккал	ЧСС/мин	ккал	ЧСС/мин
Сон	63	56	50	63,9
Прием пищи	94,5	74,5	75	98
Досуг	95	76	77	96
Транспорт	115	94	91,5	102
Разминка	226	105	215	115
Индив. занятие	425	135	298	140
Групп. занятие	378	123	316	150
Трен. занятие	746	187	649	197
ОФП	560	183	547	186
Коэфф. Пирсона	0,971534		0,972607	

Результаты (табл. 2) говорят о том, что зависимость между этими показателями велика, о чем свидетельствует высокий показатель коэффициента корреляции – 0,9.

Также было проведено измерение роста и веса спортсменов для того, чтобы провести подсчет индивидуального среднесуточного обмена веществ по формуле Харриса-Бенедикта.

ВОО (жен.) = $(655,1 + 9,6 * \text{масса тела (кг)} + 1,85 * \text{рост(см)} - 4,68 * \text{возраст (годы)}) * \text{коэффициент физической активности}$.

ВОО (ср.) = 2528,1 (ккал)

ВОО (муж.) = $(66,47 + 13,75 * \text{масса тела (кг)} + 5,0 * \text{рост(см)} - 6,74 * \text{возраст (годы)}) * \text{коэффициент физической активности}$.

ВОО (ср.) = 3072,2 (ккал)

Коэффициент = 1,6375

Результаты по этой формуле подтверждают оценку затрат калорий по методу анкетирования.

Следующим этапом исследования было проведение подсчета потребления калорий спортсменами. Для этого они заполняли личные дневники, куда записывали все приемы пищи. После этого мы смогли предложить им рекомендации по питанию, исходя из поставленных перед спортсменами задач. В данном случае у всех испытуемых была задача удерживать вес на исходных показателях.

Последним этапом нашего исследования было проведение контрольного биоимпедансного анализа. В данном случае нас интересовали 3 показателя: вес тела, жировая масса и скелетно-мышечная масса. Результаты анализа представлены в табл. 3.

Таблица 3

Биоимпедансный анализ экспериментальной группы
до и после исследования

Испытуемые	Вес		Жировая масса(%)		Скелетно-мышечная масса(%)	
	до	после	до	после	до	после
1	78	78	19,9	19,7	56,6	56,7
2	76	77	17,2	17,3	55,2	55,1
3	74	74	11,2	11,2	56,3	56,3
4	82	81	15,1	15,3	55,4	55,4
5	80	80	16,2	16,2	55,3	55,4
6	77	77	16,0	16,1	60,6	60,4
7	74	75	13,6	13,8	54,2	54,3
8	81	80	16,8	16,8	57,8	57,7
9	79	79	16,3	16,4	55,2	55,4
10	82	82	17,6	17,4	56,1	56,2
11	54	54	23,7	23,5	50,4	50,4
12	56	56	24,5	24,5	49,8	49,7
13	52	52	22,6	22,5	50,4	50,5
14	54	53	24,7	24,8	48,7	48,7

15	56	55	25,2	25,1	50,1	50,1
16	55	54	23,8	23,6	49,9	49,8
17	51	51	22,5	22,5	51,3	51,4
18	52	52	23,7	23,6	50,0	50,1
19	52	51	24,7	24,5	49,4	49,3
20	53	53	24,2	24,5	48,1	48,2

Из табл. 3 видно, что разница в показателях состава тела до и после исследования минимальна, статистически не достоверна, что свидетельствует о том, что показатели остались неизменными, и следовательно мы решили, поставленную перед собой задачу: удерживать показатели состава тела на неизменном уровне.

Выводы

1. Полученные результаты дают возможность предложить оптимальное соотношение среднесуточного потребления калорий для решения определенных задач, а именно:

- удержание веса;
- сброс веса;
- набор веса;

2. Предложенная нами методика позволяет решать задачи по коррекции веса при не изменяющемся тренировочном процессе.

Литература

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов / М.В. Арансон // Физкультура и спорт, 2001.
2. Карпенко М.В. Особенности рациона питания спортсменов / М.В. Карпенко, А.А. Запорожский, Т.А. Коновалова // Известия вузов. Пищевая технология. – 2007. – № 3. – С.118.
3. Токаев Э.С. Разработка рационов и программ питания для спортсменов / Э.С. Токаев, Р.Ю. Мироедов, О.Ю. Соломахина, Е.А. Некрасов, А.А. Хасанов // Мясные технологии. – 2010. – № 6. – С. 6-9.
4. Шилов В.Н. Здоровое питание / В.Н. Шилов, В.П. Мицьо // М.: Парус, Равновесие, 2006. – 237 с.

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Галанин Д.А., студент 4 курса кафедры ТиМ танцевального спорта
Сингина Н.Ф., к.п.н., доцент, зав. кафедры ТиМ ТС
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», г. Москва

Введение. Этап начальной подготовки играет определяющую роль в системе многолетней подготовки занимающихся спортивными бальными

танцами по многим факторам. Его роль сводится не только к развитию физических качеств, приобретению знаний и навыков, но и к воспитанию потребности и мотивации к занятиям спортивно-танцевальной деятельностью. Предполагается, что учет специфических особенностей занимающихся спортивными бальными танцами при построении учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки существенно повысит его эффективность, что в свою очередь окажет влияние на структуру многолетней спортивной подготовки в целом.

Цель исследования: определить влияние психолого-педагогических особенностей на построение учебно-тренировочного процесса занимающихся спортивными бальными танцами на этапе начальной подготовки.

Методы исследования.

1. Анализ научной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Сравнительный педагогический эксперимент.
4. Комплекс психологических методов исследования (Проективная методика Р.Жиля, методика по определению свойств темперамента, тест акцентуации личности.)
5. Методы математической статистики.

Результаты исследования. На основании проведенного исследования можно сказать, что среднее значение результатов контрольного соревнования экспериментальной группы равно 2,59 (оценка по 3-бальной шкале: 1- мин. значение, 2 – средний балл, 3 – высший бал). А показатель среднего значения контрольной группы равен 1,64. Что дает основание полагать о более успешном соревновательном результате экспериментальной группы (рис 1.) .

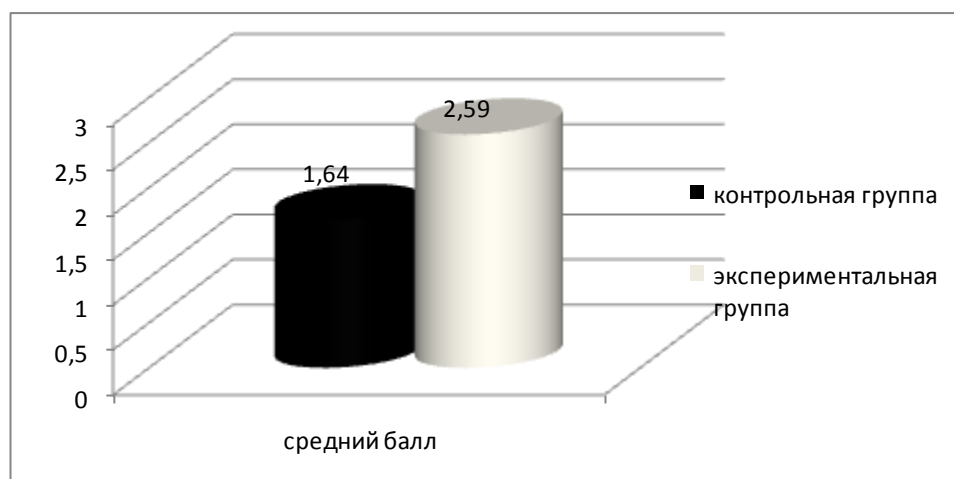


Рис. 1. Сравнительные анализ соревновательного результата контрольной и экспериментальной групп

Исследование сформированности межличностных отношений также показал различия в группах детей.

В отношении ребенка к окружающим в экспериментальной группе доминируют отношения к матери (61,9%), к родительской чете (51%), а затем к отцу (41%); в контрольной – отношение к матери (55,7%), к сиблингам (35%), а затем к отцу (29,8%).

В характеристике самого ребенка в экспериментальной группе преобладает любопытство (83%), в контрольной – социальная адекватность поведения (70,5%). Наименее выражена в обеих группах закрытость.

В целом, в экспериментальной группе показатели по одиннадцати шкалам ниже по сравнению с показателями детей из контрольной группы, но показатель по шкале закрытости, отгороженности в контрольной группе выше на 9%. (табл. 1.)

Таблица 1

Процентное соотношение результатов исследования по методике Рене Жиля у детей младшего школьного возраста

№ шкал	Название шкал	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Отношение к матери	61,9%	55,7%
2	Отношение к отцу	41,0%	29,8%
3	Отношение к матери и отцу как к родительской чете	51,0%	29,5%
4	Отношение к братьям и сестрам	40,5%	35,0%
5	Отношение к бабушке и дедушке	25,0%	24,3%
6	Отношение к другу	33,3%	29,5%
7	Отношение к учителю (авторитетному взрослому)	31,0%	28,3%
8	Любознательность	83,0%	65,0%
9	Доминантность	57,5%	40,0%
10	Общительность	75,0%	65,0%
11	Закрытость, отгороженность	15,0%	24,1%
12	Социальная адекватность поведения	73,0%	70,5%

Интерпретация результатов методики по определению свойств темперамента. Испытуемые распределились по уровню выявления свойств темперамента в следующих подгруппах: рис. 2.

1) по шкале «Предметная эргичность» у группы № 1 среднее значение – составляет 3,8 балла, у группы 3,5. Это означает пассивность, нежелание умственного напряжения испытуемых;

2) по шкале «Социальная эргичность» у группы №1 среднее значение – составляет 4,2 балла, у группы № 2 – 5,1, это говорит о среднем значении потребности в социальных контактах;

3) по шкале «Пластичность» у группы №1 среднее значение – составляет 3,2 балла, у группы № 2 – 3,1. Это означает, что у испытуемых склонность к монотонной работе, боязнь разных форм поведения;

4) по шкале «Социальная пластичность» у группы №1 среднее значение – составляет 3,8 балла, у группы № 2 – 3,5. Это означает низкий уровень готовности вступления в социальные контакты;

5) по шкале «Темп» у группы №1 среднее значение – составляет 3,4 балла, у группы № 2– 3,7. Это означает, что у испытуемых замедленность действий;

6) по шкале «Социальный темп» у группы №1 среднее значение – составляет 3,5 балла, у группы № 2 – 3,1. Это означает, что у испытуемых медленная речь, медленная вербализация;

7) по шкале «Эмоциональность» у группы №1 среднее значение – составляет 7,5 балла, у группы № 2 – 7,1. Это означает, что у испытуемых беспокойство по поводу учебы, ощущение неуверенности, тревоги;

8) по шкале «Социальная эмоциональность» у группы №1 среднее значение составляет 3,9 балла, у группы №2 – 3,1. Это означает, что у испытуемых низкая эмоциональность в общении;

9) по контрольной шкале «К» у группы № 1 среднее значение составляет 7,3 балла, у группы № 2 – 7,6. Это означает, что испытуемые хотят выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

Большинство детей показали низкий уровень выявления свойств темперамента (рис 2.).

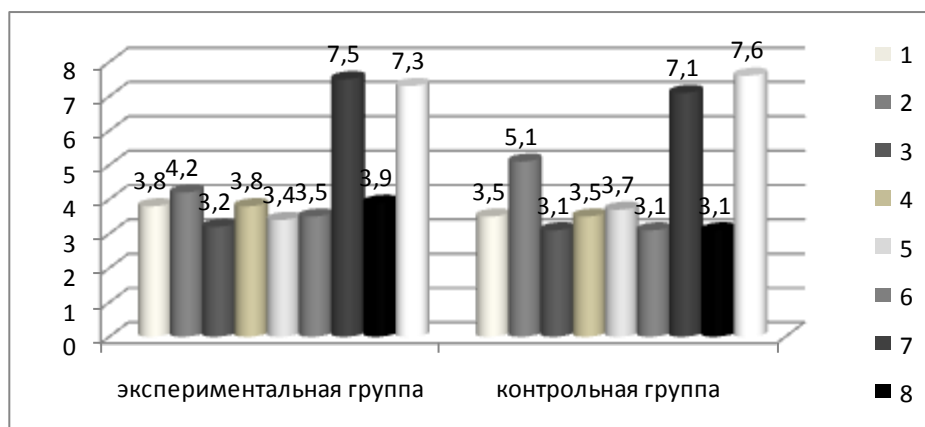


Рис. 2. Сравнительный анализ свойств темперамента

Интерпретация результатов теста акцентуации личности. Испытуемые распределились по уровню выявления свойств характера и темперамента в следующих подгруппах:

1) астено-невротический тип (психическая и физическая утомляемость, раздражительность): группа №1 – 45%, группа № 2 –25%;

2) неустойчивый тип (безвольность, повышенная внушаемость неустойчивых личностей): группа №1 – 25%, группа № 2 –30%;

3) возбудимый тип (пониженное настроение, озлобленность, раздражительность) группа №1 – 15%, группа № 2 –15%;

4) интровертированный тип (замкнутость, нежелание общаться, недостаток эмпатии в межличностных отношениях) группа № 1 – 15%, группа № 30 %.

Наглядно отразим данные на рис. 3.

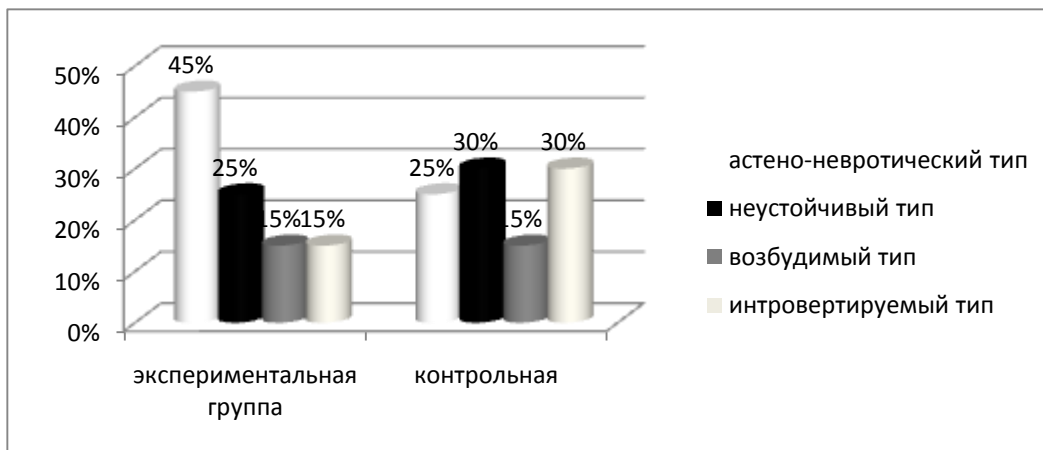


Рис. 3. Выявление свойств характера и темперамента

Таким образом, по результатам проведенной диагностики уровня тревожности детей можно сделать следующие выводы: дети, с которыми проводилась работа по другой программе более общительны, они лучше идут на контакт и отношения к родственникам у них лучше, чем у детей, которые занимались бальными танцами по обычной программе

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что применение предложенных методических приемов способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса занимающихся на начальном этапе.

СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ленская Е.В., аспирант,
Жийяр М.В., д.п.н., доцент
*Кафедра теоретико-методических основ
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», г. Москва*

Спортивные танцы – новая и активно развивающаяся дисциплина. Многие аспекты подготовки спортсменов-танцоров на сегодняшний день находятся в процессе изучения. Так, интерес для исследователей представляет проблема структурирования различных направлений работы с людьми, занимающимися танцами: техническая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.

В настоящей статье мы обратимся к вопросу технической подготовки в танцевальном спорте: рассмотрим ее структуру и определим содержание на этапе предварительной подготовки спортсменов.

Методы исследования, примененные для подготовки данного материала: изучение и анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, а также метод опроса в форме анкетирования.

Техническая подготовка в спортивных танцах. Существуют спортивные дисциплины, схожие со спортивными танцами по ряду специфических особенностей, характерных для данного вида спорта. Для видов спорта, предполагающих выступления дуэтом (танцы на льду, спортивные танцы), необходима подготовка, связанная с техническим взаимодействием партнеров [1, 2, 3]. Изучение опыта преподавания таких дисциплин позволяет утверждать, что существуют две стороны технической подготовки танцевального дуэта: техническая подготовка самого спортсмена (**освоение индивидуальной техники**) и техническая подготовка пары (**освоение дуэтной техники**).

Рис. 1 отражает базовые слагаемые технической подготовки в спортивных танцах.

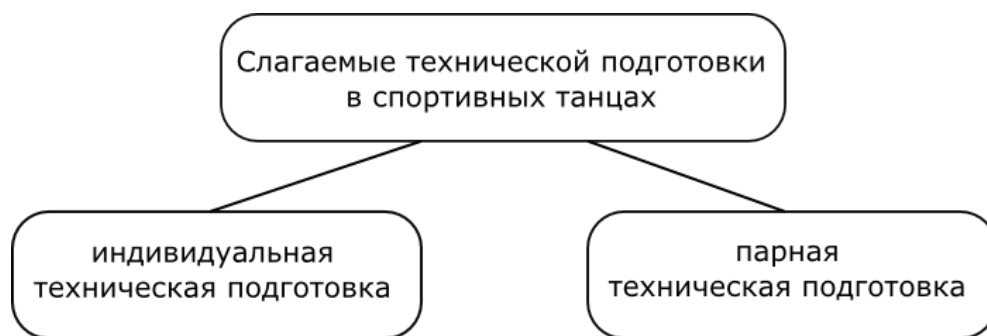


Рис. 1. Слагаемые технической подготовки в спортивных танцах

При этом необходимой основой для работы с парой является достаточное овладение техникой исполнения танца каждым танцором. Отметим, что в современной практике обучения спортивным бальным танцам не существует четкого разделения парного и одиночного компонентов подготовки.

Для спортивных дисциплин, в которых присутствует музыкальное сопровождение (художественная гимнастика, фигурное катание, аэробика, спортивные танцы), обязательным компонентом обучения является **музыкально-ритмическая подготовка спортсменов.**

Обучение технике выполнения физических упражнений и **совершенствование уже сформированной техники** является содержанием технической подготовки спортсмена. По мнению Е.В. Путинцевой, специфика технической подготовки в спортивных танцах заключается в том, что хореографические вариации танцоров состояются из множества фигур, каждая из которых имеет свой ритмический рисунок и должна быть исполнена строго в соответствии со звучащей музыкой. Танцевальному дуэту надлежит не только выполнять последовательность фигур, действуя синхронно, но и постоянно контролировать ритм и параметры тайминга [6].

Итак, мы выделили следующие структурные компоненты технической подготовки в спортивных танцах: музыкально-ритмическая подготовка, собственно техническая подготовка (школа движений и работа над своей композицией танца), освоение дуэтной техники.

На рис. 2 схематично представлены основные структурные компоненты технической подготовки в спортивных танцах.

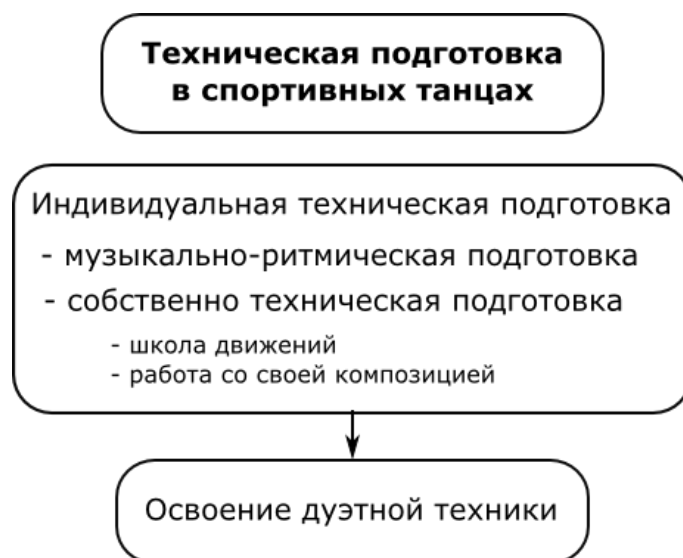


Рис. 2. Основные структурные компоненты технической подготовки в спортивных танцах

Этап предварительной подготовки в системе подготовки танцоров

Этапом предварительной (или начальной) [4] подготовки в спортивных танцах принято называть период с момента начала занятий и, как правило, до начала выступлений по классу Е и выше. В России традиционно начало занятий танцами приходится на детский возраст, часто совпадая с началом обучения в школе, поэтому, обращаясь к данному этапу подготовки спортсменов, мы будем иметь в виду работу с детьми 6–9 лет.

На каждом этапе в ходе многолетней подготовки спортсмена решаются определенные учебные задачи, а преемственность результатов этой деятельности призвана обеспечить непрерывность и прогрессивный характер становления танцора.

Задачи, стоящие перед тренером на определенном этапе работы, обусловлены требованиями, которые предъявляет соревновательная деятельность, и определяют содержание учебно-тренировочного процесса. Мы обратились к вопросу, какие задачи решаются в ходе технической подготовки юных танцоров.

В правилах, регламентирующих оценку выступления танцоров, не отражены технические действия, которые начинающим спортсменам необходимо продемонстрировать на соревнованиях, и которые составляют собственно содержание специальной технической подготовки начинающих танцоров.

Состав основных технических умений юных танцоров на этапе предварительной подготовки

С целью выделения состава основных технических умений на этапе начальной подготовки был проведен опрос действующих тренеров и судей. Экспертами в данном исследовании стали преподаватели по спортивным танцам со стажем тренерской деятельности от 2 до 25 лет, выступающие также в

качестве судей на соревнованиях по массовому спорту. Опрос проводился в форме анкетирования и включал в себя два вопроса:

1. Какие технические умения, на Ваш взгляд, являются первостепенными для детей на начальном этапе обучения спортивным бальным танцам (классы Н2, Н3, Н4)?

2. Какие критерии судейской оценки являются ведущими при оценивании выступления начинающих танцоров?

Для ответа на первый вопрос респондентам предлагалось самостоятельно перечислить умения в свободном порядке. Второй вопрос включал в себя список вариантов ответов, из которого следовало выбрать предпочтительные.

В результате анализа полученных ответов были выделены приоритетные задачи начальной технической подготовки детей, пришедших в танцы:

- изучение действий и фигур танцев,
- постановка корпуса,
- обучение технически правильным движениям стоп и коленей,
- музыкально-ритмическая подготовка.

Таким образом, содержание процесса специальной технической подготовки начинающих танцоров составляют индивидуальные знания, умения и навыки. Решение названных выше задач служит цели научить детей перемещаться по площадке и исполнять танцы программы (задача – изучение действий и фигур танцев) легко, без лишних нерациональных движений (задачи – постановка корпуса, обучение технически правильным движениям стоп и коленей) в заданные интервалы времени (задача – музыкально-ритмическая подготовка) [5].

Техническая подготовка юных танцоров представляет собой системное решение названных выше задач.

Заключение. Полученные данные могут быть использованы тренерами в спортивных секциях и в общеобразовательных школах, в учреждениях дополнительного образования при работе с начинающими спортсменами как школьного, так и более старшего возраста в ходе подготовки танцоров-одиночников (солистов) и танцевальных дуэтов.

Кроме того, настоящий материал может представлять интерес для исследователей, занимающихся разработкой проблемы специальной технической подготовки танцоров.

Литература

1. Абсалямова, И.В. Методика тренировки по фигурному катанию на коньках : Спортивные танцы на льду: Метод. рекомендации / И.В. Абсалямова ; ГЦОЛИФК. – М., 1980. – 19 с.

2. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Н. Балунова. – СПб., 2009. – 22 с.

3. Беляева, А.Ю. Специфические особенности спортивных танцев на льду как самостоятельного вида фигурного катания на коньках / А.Ю. Беляева // Конькобежный спорт и фигурное катание на коньках / Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1997. – С. 103-114

Адаптируя античные технологии овладения танцевальными движениями к современности, необходимо создавать образ композиции интересный для зрителей и судей, максимально способствующий реализации спортсмена на соревновательном помосте [1]. В связи с этим встает задача музыкального и хореографического образования, повышения артистизма и развития музыкального восприятия исполнителей.

Анализ результатов последних олимпийских игр показал, что представители художественной гимнастики внесли огромный вклад в общий командный медальный зачет Российской Федерации. Для удержания столь высокого уровня необходимо совершенствование организационно–методических аспектов повышения конкурентоспособности спортсменов.

Вышесказанное, а также недостаточная научно–методическая разработанность средств музыкально–ритмического воспитания в олимпийском спорте позволяют считать эту проблему актуальной для теории и практики художественной гимнастики.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что использование античной оркестрики в коррекционной работе по развитию метроритмических способностей спортсменов приведет к более высокому уровню музыкального восприятия, повысит артистизм, позволит более точно передавать образ соревновательной композиции, что в свою очередь повысит результативность соревновательной деятельности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс и предсоревновательная подготовка гимнасток в рамках четырехлетнего олимпийского цикла.

Предмет исследования – использование элементов античной оркестрики в системе педагогической коррекции музыкально-ритмического воспитания гимнасток.

Цель исследования – обоснование использования элементов античной оркестрики в системе оптимизации учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень метроритмических способностей гимнасток с помощью разработанных тестов.

2. Разработать модифицированные тесты: «Определение метрической пульсации» и «Определение сильной доли» для оценки чувства ритма испытуемых.

3. Апробировать методику коррекции музыкально-ритмических способностей гимнасток в условиях предсоревнованной подготовки.

Методы исследования. Основные: 1) анализ научно-методической литературы; 2) экспертные оценки; 3) педагогический эксперимент; 4) математическая статистика.

Разработанные модифицированные тесты: 1) «Определение метрической пульсации и сильной доли»; 2) «Воспроизведение ритмического рисунка».

В первом тесте испытуемым предлагалось прослушать польку и простучать по столу метрическую пульсацию долей, а затем определить сильную долю музыкального произведения.

Во втором тесте гимнасткам предлагалось прослушать, запомнить и воспроизвести, простучав в ладоши, ритмические рисунки (ритм. рис.) трех степеней сложности: ритм. рис. № 1 включал в себя четвертные и восьмые длительности; ритм. рис. № 2 – четвертные, восьмые и шестнадцатые; ритм. рис. № 3 – четвертные, шестнадцатые и синкопу.

Оценивались тесты следующим образом: 2 балла (б.) – за точное выполнение задания; 1 б. – с незначительными ошибками; 0 б. – с грубыми ошибками. Далее определялись уровни: низкий от 0 до 0,6 б.; средний – от 0,7 до 1,3 б.; высокий – от 1,4 до 2,0 б..

Результаты исследования. Исследование проводилось поэтапно с 2012 по 2014 г. на базе МБОУ ДОД СДЮСШ № 1 МО г. Краснодара. В констатирующем эксперименте приняли участие 51 гимнастка. Исследуемые были разделены на две подгруппы: спортивного совершенствования (СС) первого – третьего года обучения и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Результаты исследования представлены в таблице и рисунке.

Таблица

Средние значения и уровни метроритмических данных гимнасток на различных этапах подготовки

Исследуемые показатели	Этапы подготовки	
	СС 1 - 2	СС 3 - ВСМ
	Единицы измерения - баллы	
Метрическая пульсация	1,9 – высокий уровень	2,0 – высокий уровень
Сильная доля	1,6 – высокий уровень	1,7 – высокий уровень
Ритмический рисунок № 1	2,0 – высокий уровень	2,0 – высокий уровень
Ритмический рисунок № 2	0,7 – средний уровень	1,0 – средний уровень
Ритмический рисунок № 3	0,4 – низкий уровень	1,5 – высокий уровень

На основании полученных данных можно констатировать, что исследуемых характеризует высокие уровни определения метрической пульсации и определения сильной доли. Мы считаем, что за время тренировок выполнение гимнастками большого количества разноплановых композиций способствует более тонкому чувству музыки.

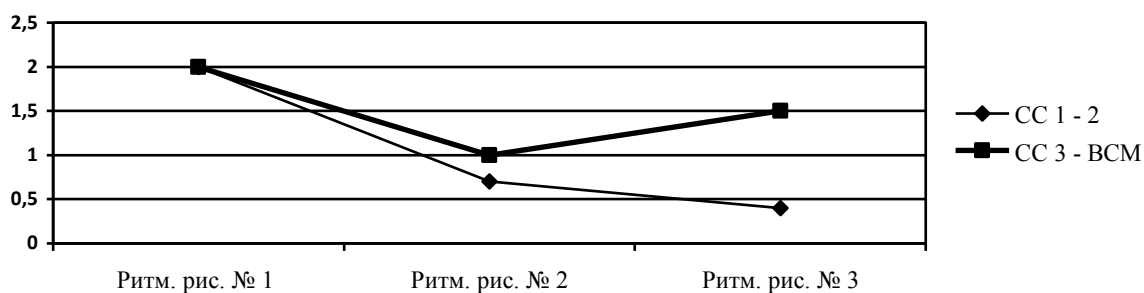


Рис. 2. Средние значения ритмических данных гимнасток

Сравнительный анализ выявил, одинаковые уровни показателей ритмических рисунков № 1 и 2. Однако, при повторении ритмического рисунка № 3, отмечена существенная разница средних значений (на 1,1 б.). Это можно объяснить тем, что спортсмены группы СС 3 – ВСМ участвуют в соревнованиях высокого уровня, исполняют сложные хореографические элементы и оригинальные танцевальные связки, что дает им возможность накапливать музыкальный опыт и воспроизводить ритмические фигуры включающие синкопы.

После проведения констатирующего эксперимента была сделана выборка спортсменок, имеющих средний и низкий уровни исследуемых показателей. Далее для них были подобраны средства коррекции.

1. Развитие чувства метра, ощущения сильных и слабых долей в музыке:

а) исследуемым предлагалось прослушать музыкальный фрагмент в размере $\frac{2}{4}$, затем поставить руки на пояс и двигаться под музыку, выделяя хлопком в ладоши каждую долю [9];

б) спортсменкам предлагалось прослушать музыкальный фрагмент в размере $\frac{3}{4}$. Далее испытуемым было задано поставить руки на пояс и двигаться 4 такта вперед по кругу и 4 такта назад: на сильную долю делать большой шаг, а на слабые – маленькие шаги на носках;

в) гимнасткам предлагалось прослушать музыкальный фрагмент в размере $\frac{4}{4}$, затем стоя в кругу, испытуемые на сильные доли должны были ударять мячом о пол, на слабые доли – ловить его [2].

2. Развитие чувства ритма:

а) «Соотношение длительностей». Спортсменам было объяснено понятие ритма (ритмического рисунка) как последовательности звуков разной протяженности. Испытуемым была представлена таблица с названием длительностей, их соотношением, соответствующими им ритмослогами и движениями;

б) «Использование ритмокарточек». Спортсменкам было предложено прослушать, а затем спеть со словами песни: «Как под горкой», «Ласточка», «Загадка». Испытуемые определяли наличие длительностей (четвертных, восьмых, половинных, шестнадцатых) и выкладывали на доске песню с

помощью ритмокарточек. Далее песня исполнялась ритмослогами и с показом движений [8];

в) «Прохождение ритмического лабиринта». Гимнасткам показывался специальный плакат. Испытуемые, следуя стрелкам на плакате, проговаривали ритмослогами и показывали движениями каждую ритмическую группу дважды. Затем ритмические группы проговаривались в обратном порядке;

г) «Определение ритмического рисунка». Спортсменкам было задано прослушать музыкальную пьесу Р. Санса «Большие колокола» [3]. После определения длительностей, испытуемым было предложено двигаться под музыку по кругу, проговаривая ритм ритмослогами и делая движения: на половинных длительностях – приставной шаг, на четвертных длительностях – шаг, на восьмых длительностях – ходьба на носках.

Далее было проведено контрольное тестирование. Положительная динамика была отмечена у 100% при определении метрической пульсации и у 50% – сильной доли; у 100% при воспроизведении ритмического рисунка № 1, у 88% – ритмического рисунка № 2 и у 61% – ритмического рисунка № 3; у 100% при прослушивании классической и народной музыки и у 75% – современной музыки.

С исследуемыми, не показавшими положительной динамики была продолжена коррекционная работа.

Выводы

1. Исследуемых гимнасток групп СС 1 -2 и СС 3 - ВСМ характеризуют: высокие уровни определения метрической пульсации (1,9 и 2,0 б.), определения сильной доли (1,6 и 1,7 б.), ритмического рисунка № 1 (2,0 б.); средние уровни ритмического рисунка № 2 (0,7 и 1,0 б.), низкий уровень (0,4 б.) и высокий уровень (1,5 б.) ритмического рисунка № 3.

2. После внедрения в учебно-тренировочный процесс и предсоревновательную подготовку коррекционной работы, направленной на развитие метроритмических способностей отмечается положительная динамика исследуемых показателей: метрической пульсации на 1,5 балла, сильной доли на 0,5 балл, ритмического рисунка № 1 на 1,6 балла, ритмического рисунка № 2 на 1,4 балла, ритмического рисунка № 3 на 0,5 балла.

Таким образом, апробированная методика музыкально – ритмического воспитания как элемента античной оркестрики позволила спортсменам более точно передавать образ композиции, повысить уровень артистизма и результативность соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации на 0,2 балла.

Литература

1. Апраксина О.А. Методика развития музыкального восприятия / О.А. Апраксина. – М., 2005. – 22 с.

2. Виноградов Л.В. Элементарное музицирование: пособие для учителя 1 класса / Л.В. Виноградов. – Краснодар, 1997. – 100 с.

стороны, закономерным продолжением фундаментальных трудов предшественников, а с другой – зеркалом современных тенденций развития нашего вида состязательной деятельности.

Для более глубокого понимания актуальности выхода в свет современных учебных пособий мы вновь вернемся в прошлое и обратимся к патриархам бального танца 20 века с вопросом: откуда бралась информация, которая в результате появлялась на страницах книг? И на наш вопрос мы получаем следующий ответ: в роли эталонной модели выступали лучшие танцоры своего времени. Автор учебника анализировал их исполнения и описывал то, что видел. Описание, приведенное в доступную форму, ложилось в основу издания. Далее приводится сравнение того, как реализован табличный метод описания фигур в пособии Гая Говарда и в изданиях WDSF.

Сначала обратимся к таблицам Гая Говарда (табл. 1):

Таблица 1

Табличный метод описания фигур в пособии Гая Говарда и в изданиях WDSF

Шаг	Позиция стоп	Работа стопы	Выравнивание	Степень поворота	Подъем и снижение	ПДК	Наклон	Тайминг
1								

Столбец-1 – Шаг (Step). Здесь указывается порядковый номер исполняемого шага в описываемой фигуре (*шаг - перенос всего или части веса тела с одной ноги на другую*)

Столбец-2 – Позиции Стоп (Positions of Feet). Здесь описывается позиция одной стопы по отношению к другой стопе в конце шага.

Столбец-3 – Работа Стопы (Foot Work). Здесь описывается часть или части стопы, контактирующие с паркетом в процессе исполнения шага.

Столбец-4 – Выравнивание (Alignment). Здесь описываются 3 возможных положения стоп по отношению к залу - лицом (facing), спиной (backing) и поинтинг (pointing).

Столбец-5 – Степень Поворота (Amount of Turn). Здесь описывается степень поворота между стопами, выполняемая во время шага (измеряется в долях).

Столбец-6 – Подъем и Снижение (Rise and Fall). Здесь описывается наличие характерных подъемов и снижений, исполняемых за счет использования сгибания и разгибания суставов нижней конечности.

Столбец-7 – Противоположное Движение Корпуса (Contrary Body Movement). Здесь описывается характерное вращательное действие корпуса, используемое для инициации поворота и представляющее собой движение стороны к разноименной шаговой ноге.

Столбец-8 – Свэй или Наклон (Sway). Здесь описывается характерный наклон корпуса в правую и левую стороны, берущий свое начало области шиколотки. Данный наклон используется для наилучшего сохранения баланса, но в большей степени для создания визуального эффекта.

Столбец-9 – Тайминг (Timing). Здесь описывается методика счета шагов под музыку с использованием так нумерации соответствующих музыкальных ударов по их количеству в такте, так и специальных обозначений, среди которых Медленно (Slow), Быстро (Quick), И (&), А (a).

Далее обратимся к таблицам в новых учебниках WDSF.

Первая инновация состоит в том, что столбцы таблицы разделены на уровни, по условной степени сложности описываемых компонентов. Серый уровень наиболее простой и по своему содержанию сильно напоминает таблицу Гая Говарда. Далее следует Желтый уровень, имеющий ряд существенных изменений, и в завершении наиболее продвинутой - Красный уровень.

Далее обратимся более подробно к каждому из них.

Серый уровень (табл. 2):

Таблица 2

Шаг/ Действие	Постановка стоп	Направление Выравнивание	Степень поворота	Действия стопы	Тайминг
1					

Столбец-1 – Шаг/Действие (Step/Action). Аналог колонки Шаг в книге Говарда. Отличий практически нет за исключением добавления термина Действие, который предполагает, что иногда можно считать не только шаги, но и некоторые принципиальные движения, не включающие перенос веса.

Столбец-2 – Постановка стопы (Foot Placement). Аналог колонки Позиции Стоп в книге Говарда. И здесь мы встречаем 1-ое существенное нововведение, состоящее в более детальном описании движения (а не позицию) одной стопы относительно другой как в начале, так и в конце шага. Описание реализовано за счет добавления дополнительной ячейки (всего 2 ячейки для каждого шага).

Столбец-3 – Выравнивание/Направление (Alignment/Direction). Аналог колонки Выравнивание в книге Говарда. Подробно описывает направление движения пары в зале (direction) и её ориентировку по отношению к данным направлениям (alignment).

Столбец-4 – Степень Поворота (Quantity of Turn). Аналог колонки с тем же названием в книге Говарда. Так же описывает количество поворота, выполняемое между стопами в процессе шага и измеряемое в долях. В развитие исторического материала более точно описан «загадочный» принцип Начала Поворота (Commence to Turn), который предполагает существенную вариативность степени поворота, как таковой, и имеет свои технические особенности.

Столбец-5 – Действие стопы (Foot Action). Аналог колонки Работа Стопы в книге Говарда. Так же описывает часть или части стопы, контактирующие с паркетом в процессе исполнения шага.

Столбец-6 – Тайминг (Timing). Аналог одноименной колонки в книге Говарда. Так же описывает способ счета шагов и действий в сочетании с ритмом музыкальной композиции. Обновлением данного раздела является новая методика счета - Хореографический Тайминг. Данная методика заключается в порядковой возрастающей нумерации каждого первого удара такта (например 123 223 323 423) и используется при составлении хореографий для достижения более точной синхронизации с музыкальной структурой.

Как видно из описанного выше, Серый Уровень в значительной степени повторяет первоисточник, но так же имеет целый ряд как существенных, так и незначительных отличий, с которыми можно ближе ознакомиться непосредственно в самом пособии.

Перейдем к описанию Желтого Уровня сложности (табл. 3):

Таблица 3

	Позиция пары	Вращение	Подъем и снижение
1			

Столбец-1 – Позиция Пары (Couple Position). Не имеет аналогов в книге Говарда. Описывает специфическую комбинацию Рамки (Позиция Рук) и Контакта Центров партнеров. Всего известно 9 основных позиций центров, среди которых: закрытая, наружная, променадная, контр-променадная, фоллавей, контр-фоллавей, правый угол, левый угол и крыло.

Столбец-2 – Вращение (Rotation). Аналог колонки Противо-Движение Корпуса в книге Говарда. Касательно корпусных действий стоит сделать небольшое отступление и сказать о том, что в новых учебниках они описаны крайне подробно и в своей основе базируются на анатомической модели строения человеческого тела, а именно на специфических осях координат, относительно которых данные действия происходят.

Вращение происходит в вертикальной оси и бывает 3-х видов, идентичных по форме, но различных по степени, функции и характеру исполнения.

Столбец-3 – Подъемы и снижения (Rise and Fall). Аналог одноименной колонки в книге Говарда. Данный раздел включает детальное описание того, какая именно часть нижней конечности выполняет сгибание или разгибание (стопа, колено), а так же содержит описание и указание Корпусного Подъема.

В заключении перейдем к описанию Красного Уровня сложности (табл. 4):

Таблица 4

	Тип наклона	Экстеншен	Неожиданное движение
1			

По утверждению многих авторов (Т.С. Лисицкая 2009; А.Н. Майсейчик 2010; А.Н. Житько, 2008), это обусловлено определенными недостатками традиционной системы физического воспитания – консервативностью и авторитарностью организации уроков физической культуры, однообразием используемых физических упражнений, отсутствием индивидуального подхода и учета интересов детей и подростков.

Как известно, не так давно в системе физического воспитания нашей страны стало практиковаться дифференцированное обучение, что позволяет использовать на уроках разнообразные современные двигательные системы, например, черлидинг.

В то же время методические рекомендации по применению данного направления в программе по физическому воспитанию школьников не достаточно разработаны.

Цель нашей работы – повышение эффективности процесса физического воспитания школьниц 13–15 лет посредством применения черлидинга.

Объект исследования: школьницы 13–15 лет.

Предмет исследования: процесс физического воспитания школьниц 13–15 лет.

Гипотеза. Мы полагали, что применение в процессе физического воспитания школьниц 13–15 лет средств черлидинга, будет способствовать повышению заинтересованности школьниц в уроках физической культурой, вследствие, чего повысится посещаемость занятий, а это в свою очередь послужит объективным фактором для повышения их физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень физической подготовленности школьниц 13–15 лет в начале педагогического эксперимента.

2. Разработать методику занятий черлидингом со школьницами 13–15 лет.

3. Определить эффективность влияния занятий черлидингом на физическую подготовленность школьниц 13–15 лет.

Методы:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Педагогическое тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

Исследования проводились в период с ноября 2010 года – по март 2012 года и осуществлялись в четыре этапа. В исследовании принимали участие школьницы 13–15 лет общеобразовательной школы № 49 и лицея № 8 «Олимпия» г. Волгограда.

Таблица 1

Среднестатистические показатели физической подготовленности школьниц 13-15 лет контрольной и экспериментальной групп в педагогическом эксперименте, (M±m)

Тесты	Контрольная группа (M±m)			Экспериментальная группа (M±m)		
	в начале э-та	в конце э-та	t/p	в начале э-та	в конце э-та	t/p
Бег на 30м (с)	5,65±0,11	5,68±0,11	0,19 (p>0,05)	5,73 ±0,09	5,72±0,08	0,69 (p>0,05)
Отжимания (кол-во раз)	7,6±0,96	7,8±0,95	0,15 (p>0,05)	13,3±1,66	18,2±1,1	2,51 (p<0,05)
Складка со стойки (см)	8,5±1,28	9,0±1,14	0,29 (p>0,05)	11,3±1,71	16,7±0,76	2,88 (p<0,05)
Прыжок в длину с места (см)	154±4,7	155,0±4,01	0,16 (p>0,05)	157,3±1,71	163,5±1,5	2,73 (p<0,05)
Подъем туловища за 30 с (кол-во раз)	23,4±0,99	21,7±1,04	1,21 (p>0,05)	21,2±1,42	24,9±0,31	2,55 (p<0,05)
Приседание за 30 сек (кол-во раз)	27,1±0,5	25,8±0,59	1,72 (p>0,05)	24,5±1,4	28,1±0,53	2,42 (p≤0,05)

Выводы

1. Анализ результатов исходного тестирования физической подготовленности свидетельствуют о том, что к началу педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы школьниц не имели существенных различий практически по всем исследуемым показателям (p>0,05). При этом основные физические качества у школьниц находятся на среднем уровне развития.

2. Была разработана методика занятий черлидингом со школьницами 13–15 лет, применяемая в качестве третьего урока физической культуры. Занятие включало подготовительную часть, в которую вошли общеразвивающие упражнения для мышц шеи, верхнего плечевого пояса, туловища и пояса нижних конечностей. В основной части решались задачи по овладению и совершенствованию техники основных структурных элементов черлидинга. Заключительная часть включала в себя упражнения на развитие гибкости, расслабления и дыхание.

3. Установлено, что занятия черлидингом оказали существенное положительное влияние на уровень физической подготовленности девушек экспериментальной группы, что выразилось в более значительном улучшении их физической подготовленности к концу эксперимента (p<0,05), по сравнению с контрольной у них изменения носили менее выраженный характер (p>0,05). В частности у школьниц экспериментальной группы показатель силовых

Отмечается, что с целью формирования физической культуры личности, гармоничного физического развития и повышения уровня физической подготовленности детей и подростков традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, нуждается в преобразовании, которое позволит более полно реализовать ценностный потенциал их физкультурно-спортивной активности. На сегодняшний день остается актуальным вопрос о необходимости реализации новых форм, методов и содержания физического воспитания школьной молодежи.

Одним из направлений выхода из сложившейся ситуации является внедрение современных двигательных систем, интересных молодежи.

Как известно, не так давно в системе физического воспитания нашей страны стало практиковаться дифференцированное обучение, что позволяет использовать на уроках такой вид танцевально-двигательной деятельности как черлидинг. Занятия черлидингом являются одной из инновационных форм в системе внеклассной работы. Данное направление активно развивается в нашей стране, как в виде самостоятельных занятий школьников, так и как раздел танцевальной подготовки в кружках эстетической направленности. (Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин, 2008).

Исходя из вышесказанного, **целью** нашей работы стало изучение черлидинга как средство привлечения учащейся молодежи к занятиям физической культурой.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащейся молодежи 14–16 лет.

Предмет исследования: черлидинг как средство привлечения учащейся молодежи 14–16 лет к занятиям физической культурой.

Гипотеза исследования. Мы полагаем, что применение средств черлидинга, будет наиболее полно способствовать реализации интересов учащейся молодежи 14–16 лет в процессе учебных занятий с использованием средств черлидинга и будет являться основой удовлетворенности содержанием физкультурной деятельности и ее результатами, что в свою очередь усиливает мотивацию дальнейшей деятельности учащихся к процессу физического воспитания.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в практике работы общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования, в процессе профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Основные параметры оценки пар и в Танцах на Колясках и в Бальных Танцах идентичны:

- 1) основной ритм и темп танцевального движения;
- 2) линии корпуса;
- 3) динамика;
- 4) техника;
- 5) музыкальность.

При оценке танцора-колясочника внимание судьи обращается на умение слышать ритм и двигаться не только верхней частью тела под музыку, но и умение владеть коляской, а также взаимодействие партнеров.

Очень часто в танцах на колясках уровень «условно здорового» танцора может быть разным, но преимущество отдается паре, в которой оба партнера двигаются в гармонии.

Социальная адаптация или интеграция в общество – процесс активного приспособления человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств. Показателем успешной социальной адаптации является высокий социальный статус индивида в данной среде, а также его удовлетворенность этой средой в целом

Актуальность данной темы подтверждается еще и тем, что количество людей с ограниченными возможностями постоянно растет. И они остро ощущают свою зависимость и одиночество. В целях наиболее эффективной интеграции этих людей в общество следует принимать меры, которые будут способствовать развитию их потенциальных способностей и уверенности в себе.

Важнейшим условием для самореализации человека с ограниченными возможностями является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности, приобретение умения осваивать и применять без непосредственной посторонней помощи знания и навыки для решения повседневных задач.

Проблема социальной адаптации инвалидов – проблема приспособленности инвалидов к полноценной жизни в обществе здоровых людей приобрела в последнее время особую важность.

Сейчас, на смену социальной помощи инвалидам, которая долгие годы провозглашалась и с разной степенью успешности претворялась в жизнь, приходят прогрессивные идеи и технологии социальной адаптации инвалидов, их интеграции (включения) в современное общество, как полноценных его членов.

Одним из важнейших направлений преодоления многочисленных социальных барьеров, которые не позволяют инвалидам активно включиться в жизнь общества и полноценно участвовать в ней, является вовлечение их в общественную жизнь, активизация творческого, художественного и интеллектуального, а также спортивного потенциала не только для своего блага, но и для обогащения всего общества.

Творческая и общественная реабилитация инвалидов является одним из

Организация исследования. Проведено обследование 37 регулярно тренирующихся спортсменов-танцоров (класс А - М) в возрасте 17 – 21 года, тренирующихся в различных танцевальных клубах города Москвы.

В исследование были включены практически здоровые спортсмены, относившиеся к I –II группам здоровья: Тренировочный стаж спортсменов был от 7 до 10 лет. Количество тренировок составляло 5–6 дней в неделю, один раз в день, продолжительность – 2–3 часа. Исследования проводились в весенний (подготовительный) период подготовки годичного цикла тренировки. Срыв ритма дыхания при исполнении танца отмечен у 100% танцоров.

Для субъективной оценки степени тяжести нарушения ритма дыхания нами была разработана 3-х бальная шкала:

1) **легкие нарушения ритма дыхания**-принимались незначительные субъективные ощущения нехватки воздуха при исполнении танцев, существенно не ухудшающие танцевальные движения и не влияющие на спортивную результативность (1балл);

2) **среднетяжелые нарушения ритма дыхания**- принимались субъективные ощущения дискомфорта, выражающиеся в значительной нехватке воздуха и ухудшающие качество исполнения танцев (2балл);

3) **тяжелые нарушения ритма дыхания**- принимались субъективные ощущения выраженного дискомфорта, выражающиеся в развитии «мертвой точки» и/или значительной нехватке воздуха и прекращении исполнения танца(3балла).

По тяжести нарушения ритма дыхания танцоры разделены на 2 группы: 1гр – 32чел (86,5%) имеют легкий вариант нарушения ритма дыхания и 2 гр – 5чел (13,5%) средне тяжелый, в основном при исполнении бальной программы. Все спортсмены, относящиеся к 2-ой группе отмечали значительное ухудшение качества исполнения танцев при нарушении ритма дыхания. Танцоров, имеющих тяжелый вариант нарушения ритма дыхания, среди обследованных высококвалифицированных спортсменов выявлено не было. Анализируя данные анкетирования танцевальных программ можно сказать, что развитие срыва дыхания в легкой степени чаще отмечены в 1 группе при исполнении латиноамериканской танцевальной программы. Танцоры 2 группы отмечают срыв дыхания в 80% при исполнении Европейской бальной программы в финале соревнований. Чаще нарушения ритма дыхания наблюдаются при исполнении танцев: «Венский вальс», «Квикстеп», «Танго», реже были отмечены нарушения при исполнении танцев латиноамериканской программы «Самба», « Джайв».

Результаты исследования.

Частота тяжести срыва дыхания у танцоров с различными типами вегетативной регуляции.

В ваготоническом типе в 100% случаев-легкий срыв дыхания.В нормотоническом типе в 83%-легкий срыв и 17%-средне-тяжелый.В симпатикотоническом типе-в 50% средне-тяжелый срыв дыхания.

Соотношение типов вегетативной регуляции у различных групп танцоров высокой квалификации с нарушением ритма дыхания в состоянии покоя.

В структуре спектральных характеристик ритмов РГДС у танцоров в покое.

В 1 группе танцоров по ритму сердца в 60%-нормотония, в 30%-ваготония, 10%-симпатикотония.

Во 2 группе в 66%- нормотония и в 34%- симпатикотония.

По ритму САД.

В 1 группе 70%-нормотония, 20%-симпатикотония, 10%-ваготония.

Во 2 группе в 66%-симпатикотония, 34%-нормотония.

По ритму ДАД.

И в 1-ой и во 2-ой группе, сильная симпатизация. Во 2-ой группе в 100% случаев.

По ритму дыхания.

В 1 группе в 90% случаев наблюдается благоприятный ваготонический тип регуляции.

Во 2 группе преобладает симпатикотонический тип регуляции-66%.

Функциональная проба с навязанным ритмом дыхания.

После проведения пробы в обеих группах наблюдается сильная симпатизация в обеих группах.

В 80% случаев в 1 группе и в 100% во 2-ой группе.

Показатели производительности работы сердца в покое и при дыхательной пробе.

Достоверные различия выявлено не было.

Характеристика показателей внешнего дыхания.

Достоверные различия были выявлены по показателю ЖЕЛ.

В 1-ой группе- $3894,462 \pm 0,38$

Во 2-ой группе- $4389 \pm 0,41$

Психофизиологические характеристики.

Теппинг-тест.

Танцоры с нормотоническим типом имеют лучшую частоту повторений.

С симпатикотоническим типом чаще делали ошибки.

Тест PWC170

Танцоры с ваготоническим типом регуляции имеют лучшие показатели-19%.

Норматоники – 16%

Симпатикотоники – 14%.

Выводы

1. Индивидуально-типологические особенности вегетативной регуляции определяют адаптивные возможности танцоров высокой квалификации. Это выражается в достоверных различиях параметров функционального состояния: центральной нервной системы (психофизиологическое тестирование статических координационных свойств нервной системы); системы кровообращения и дыхания.

непосредственно перед занятиями бальными танцами и особенно, тогда, когда они заменяют или дополняют уроки ритмики или физической культуры.

Сеансы танцтерапии направлены на то, чтобы научить человека осознавать собственное энергетическое напряжение, уметь избавляться от него как на физическом, так и на психологическом уровнях. Постепенно, при выполнении различных упражнений и заданий, становится понятно, каким образом это напряжение появляется, откуда оно исходит. И тогда, по образному выражению Фрейда и Юнга “высвеченное сознанием темное пятно рефлекса” не появляется больше совсем. То есть, поведение человека становится более рефлексивным и более сознательным. Танец помогает почувствовать не только свое личностное внутреннее дыхание движения, но и собственный ритм и темперамент.

Интересны наработки танцтерапии в комплексе упражнений и игр для воздействия на образное мышление человека. Образы, воспроизводимые через движение, помогают увидеть сам род эмоциональных проблем, страхи и зажимы. Выражая свои эмоции в танце при помощи образов, мы высвобождаем свою творческую энергию и она приводит в порядок наше эмоциональное и физическое тело. Отсюда, становится понятно, что надо не сдерживать свои эмоции, а наоборот, учиться правильно и свободно их выражать. Тело человека начинает приоткрывать завесу своих тайн. И то, что раньше было слепое, начинает прозревать, а то, что раньше было глухо, начинает слышать. Следовательно, происходит осуществление новых сил и возможностей.

На первых занятиях группа учится элементарному движению в пространстве. Задача танцтерапевта состоит в том, чтобы группа занимающихся в целом могла прочувствовать пространство, общность своих движений в этом пространстве и конкретно свой вклад в этом своем продвижении в пространстве. Постепенно, собственное движение начинает осознаваться как часть всеобщего. Таким образом, мы учимся следовать движению “общего тела”, находя в нем собственное. Это единение мироощущения форм движения способствует обмену и оживлению собственной энергии. На физическом плане это выражается у человека в усилении обмена веществ. Тело пробуждается от сна, аутогенно получает “самодоверие” и само же находит свои лекарства. Оно начинает чувствовать и говорить о том, что ему необходимо и о том, что ему не желательно. Особенно, это касается пищи человека, того, чем питается его тело и духовный мир. В этом случае, танец выступает, как адсорбент того, что можно человеку есть, а что нет.

Спектр возможностей для применения Танцтерапии чрезвычайно велик. Принцип и последующая модель построения работы танцтерапевта складываются в зависимости от тех целей и задач, которые преследует танцевальный коллектив, возраст и количество членов в котором может варьироваться.

Судя по благодарственным письмам, Танцтерапия имеет положительный опыт работы с людьми подверженным тем, или иным отклонениям в психическом и физическом развитии. Особенно, с нарушением двигательных

формировании к учитывались: номер испытуемой, номер попытки, номер тензоплатформы, опорная нога (правая или левая).

В моменты времени, для которых были определены значения угла в коленном суставе (α), были дополнительно зарегистрированы и значения угла в голеностопном суставе (β).

Результаты и их обсуждение. Результаты измерения основных кинематических показателей шагов назад представлены в табл.1.

Таблица 1

Кинематические показатели ($\bar{X} \pm \sigma$) выполнения медленных и быстрых танцевальных шагов назад

Наименование показателя	Ритм шагов			
	Медленно (60 шаг/мин)		Быстро (120 шаг/мин)	
	каблуком	носком	каблуком	носком
Длина шага, м	0,93±0,10*	0,91±0,10*	0,92±0,07*	0,88±0,08*
Средняя скорость перемещения, м/с	1,11±0,13*	0,97±0,13*	2,17±0,17*	2,00±0,19*
Опорный период, с	1,10±0,06	1,10±0,06	0,57±0,03	0,57±0,03
1 фаза/t оп, %	21±3	20±6	22±4	23±3
2 фаза/t оп, %	34±4	36±5	31±6	29±6
3 фаза/t оп, %	33±5	33±4	36±7	38±8
4 фаза/t оп, %	12±3	12±4	11±4	10±6
(1 фаза+2 фаза)/t оп, %	55±3	55±3	53±7	53±5

Примечание. * – статистическая значимость различий между средними арифметическими в данном темпе у испытуемых в разных условиях отталкивания (по критерию Вилкоксона)

При исполнении как медленных, так и быстрых шагов средние значения длины шага и средней скорости перемещения меньше при отталкивании носком, чем при отталкивании каблуком. Длительность периода опоры и относительная длительность фаз в изученных вариантах шагов назад у мастеров спорта статистически значимо не различается в каждом из темпов. Полученные результаты практически подтверждают выводы более ранних работ [Тарханов, Лукунина, 2014], дают дополнительные основания для утверждения о постоянстве ритмической структуры не только медленных, но и быстрых шагов.

Результаты измерения сил реакции опоры представлены в табл.2.

Показатели компонент сил реакции опоры
танцевальных шагов назад

Наименование показателя	Ритм шагов			
	Медленно (60 шаг/мин)		Быстро (120 шаг/мин)	
	каблуком	носком	каблуком	носком
Вертикальная составляющая				
Fz1 max/P	0,96±0,09*	1,02±0,08*	1,07±0,14	1,04±0,12
Fz min/P	0,84±0,05	0,86±0,05	0,82±0,07	0,79±0,06
Fz2 max/P	1,11±0,05	1,11±0,05	1,21±0,06	1,26±0,05
Fz2 max/Fz1 max	1,16±0,13	1,09±0,09	1,14±0,16	1,23±0,14
Горизонтальная составляющая				
Fx min/P	0,29±0,08	0,30±0,08	0,31±0,07	0,32±0,07
Fx max/P	0,34±0,06	0,36±0,06	0,31±0,06	0,32±0,05
Fx min/Fx max	0,85±0,25	0,82±0,19	1,03±0,28	0,89±0,39

P – вес испытуемой

* – статистическая значимость различий между средними арифметическими в данном темпе у испытуемых в разных условиях отталкивания (по критерию Вилкоксона).

Расчет относительных показателей вертикальной и горизонтальной составляющих сил реакции опоры показал, что в обоих двигательных заданиях относительное значение экстремума при отталкивании больше, чем при постановке ноги на опору. Это относится, в первую очередь, к вертикальной составляющей сил реакции опоры.

Обращает на себя относительная величина максимума (Fz1 max/P) при постановке стопы на опору, которая существенно меньше во время отталкивания каблуком (0,96±0,09), чем при отталкивании носком (1,02±0,08). Средние значения относительных показателей взаимодействия с опорой не имеют статистически значимых различий при использовании разных способов отталкивания, что свидетельствует о стабильности динамических характеристик на фоне изменения внешней формы шагов назад. Смена способа отталкивания стопой от опоры влияет на характер перемещения между опорными поверхностями стоп в медленном темпе: движение с носка на носок сопровождается более сильным задним толчком в момент постановки маховой ноги на опору.

Изменения внешней формы шагов были отмечены на примере показателей углового перемещения в коленном и голеностопном суставе (табл. 3).

Движение в коленном суставе опорной ноги в период от момента постановки ноги на опору (α_0) до момента вертикали (α_2) характеризуется практически сходными величинами всех исследованных показателей коленного угла. Можно видеть, что нет статистически значимых различий между шагами с отталкиванием носком и каблуком как в темпе 60, так и в темпе 120 шаг/мин. Это можно трактовать как способ оптимизации движения колена для формального соблюдения условий двигательного задания впервой половине шага назад.

Значимые различия выявлены между показателями угла в голеностопном суставе. По сравнению с шагами с отталкиванием каблуком, в шагах назад с отталкиванием носком испытываемые в среднем больше, на 3–7 градусов, сгибают стопу к моменту постановки ее на опору (β_0). В дальнейшем эта разница в степени сгибания стопы заметна по показателям голеностопного угла в конце первой ($\Delta\beta_1$ и β_1) и второй фаз шага назад (β_2). И, в конечном итоге, проявляется в уменьшенном суммарном разгибании стопы ($\beta_{\max 1} - \beta_2$), ведь максимумы сгибания стопы при постановке значимо не различаются.

Таблица 3

Показатель коленного угла	Ритм шагов				Показатель голеностоп. угла	Ритм шагов			
	Медленно 60 шаг/мин		Быстро 120 шаг/мин			Медленно 60 шаг/мин		Быстро 120 шаг/мин	
	кб	нс	кб	нс		кб	нс	кб	нс
α_0	149±10	147±8	142±8	143±6	β_0	155±9*	157±9*	146±8*	151±9*
$\alpha_{\max 1}$	152±5	153±5	146±5	147±6	$\beta_{\max 1}$	158±8	159±9	150±10	153±9
$\Delta\alpha_1$	17±6	14±7	16±6	14±5	$\Delta\beta_1$	46±8*	40±12*	40±10	36±8
α_1	135±6	139±8	130±8	133±6	β_1	111±5*	119±8*	110±7*	116±7*
$\Delta\alpha_2$	21±6	24±8	21±10	21±6	$\Delta\beta_2$	6±4	9±7	8±7	5±2
α_2	114±6	115±5	109±6	113±6	β_2	110±6*	114±4*	108±7*	115±6*
$\alpha_{\max 1} - \alpha_2$	38±5	38±6	37±7	34±8	$\beta_{\max 1} - \beta_2$	53±9	49±9	48±11*	42±8*
α_{\min}	113±6	113±5	109±6	112±6	β_{\min}	105±6*	110±4*	102±6*	111±7*
$\Delta\alpha_3$	15±9*	9±3*	27±9	21±12	$\Delta\beta_3$	31±11*	23±5*	37±6*	32±9*
α_3	130±8*	124±6*	136±9	134±1 2	β_3	141±9*	137±7*	145±7	147±9
$\Delta\alpha_4$	29±7	33±6	15±9*	21±11 *	$\Delta\beta_4$	14±5*	27±6*	6±6*	17±9*
$\alpha_{\max 2}$	159±5	157±5	151±4	155±7	$\beta_{\max 2}$	155±6*	164±5*	150±8*	164±5*
α_4	158±4*	154±6*	151±4	151±1 4	β_4	136±8 *	162±5*	135±7*	162±8*
$\alpha_{\max 2} - \alpha_{\min}$	46±6	45±5	42±6	43±3	$\beta_{\max 2} - \beta_{\min}$	50±9*	55±4*	48±8*	53±3*

Примечание. * - статистическая значимость различий между средними арифметическими в данном темпе у испытуемых в разных условиях отталкивания (по критерию Вилкоксона)

Вторая половина шага, т.е. период движения от момента вертикали (α_2) до завершения периода опоры (α_4), характеризуется своими особенностями.

В третьей фазе шага, от момента вертикали до касания пола маховой ногой (α_3), наблюдаются относительно большие величины размаха разгибания коленного сустава при отталкивании каблукком и по сравнению с отталкиванием носком. При этом большая степень сгибания колена опорной ноги после выноса маховой при отталкивании носком может быть связана с установкой на сохранение контакта корпуса с партнером путем относительно более длительной опоры на носок, что замедляет разгибание коленного сустава. Особенно в темпе 60 шаг/мин. Такую же логику процесса можно наблюдать и в голеностопном суставе.

В четвертой фазе наоборот, размах и степень разгибания в коленном суставе и сгибания стопы в среднем значимо больше при отталкивании носком. Разница между средними значениями опять же составляет порядка 3-7 градусов. Таким образом, в период двойной опоры компенсируется задержка разгибания опорного колена и сгибания опорной стопы. В ключевые для судейской оценки моменты шага это позволяет достигать сходства внешней формы шагов с различными вариантами отталкивания, не нарушая технических требований исполнения фигур.

Значительная разница между максимумами голеностопного угла ($\beta_{\max 2}$) при отталкивании носком и каблукком объясняется не только с тем, что в периоде двойной опоры необходимо обеспечить сгибание стопы, достаточное для отталкивания носком в течение всего периода отталкивания. Еще необходимо сгибать стопу до момента отрыва стопы настолько визуально заметно, чтобы у судьи на соревнованиях, во-первых, не посчитали опущенный к полу каблук ошибкой работы стопы и, во-вторых, смогли бы положительно оценить эстетику удлиненных линий ног.

Литературы

1. Тарханов И. В. Биомеханика взаимодействия с опорой при выполнении танцевальных шагов в различном темпе / И. В. Тарханов, Е. А. Лукунина, А. А. Шалманов // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 5. – С. 50–55
2. Тарханов И.В. Сравнительный анализ техники танцевальных шагов назад, различающихся способом отталкивания стопой от опоры / И. В. Тарханов, Е. А. Лукунина // Всероссийская научно–практическая конференция с международным участием "Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля", 19-21 нояб. 2014 г. : материалы / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2014. – 172 с. – С. 103-110.

уровня мастерства. Весь спортивно-танцевальный педагогический процесс можно условно выразить в табл.1.

Таблица 1

Этапы и классы

1-этап Начальная танцевальная культура		2-этап Массовый танцевальный спорт к л а с с ы			3-этап Основной спорт		4-этап Спорт высших достижений	
ШТ	солисты	N	E	D	C	B	A	S,M
Любые танцы + основы соревновательной программы		4 танца w,q, cha,j Обязательная программа	6 танцев w,t,q cha,r,j классификация	8 танцев w,t,f,q cha,s,r,j классификация	10 танцев w,t,v,f,q cha,s,r,pd, j классификация	Бт или Лт по выбору +10 танцев	Бт или Лт по выбору +10 танцев	Бт или Лт по выбору +10 танцев

Как мы видим в таблице, процесс воспитания танцоров объемный и характеризуется определёнными этапами развития и совершенствования. Весь педагогический процесс логически хорошо структурирован благодаря существующей классификации танцоров, выраженной в буквенном эквиваленте.

Подобная система спортивной подготовки позволяет любому человеку легко и доступно войти в этот педагогический процесс в любой возрастной категории, в любой классификационный этап, и продолжить, в силу своих способностей и возможностей, путь развития, обучения и совершенствования от начального этапа до высших личных спортивных результатов. В этом заключается демократичность, популярность и массовость этого вида спорта.

Основная роль в этом процессе принадлежит руководителям, педагогам, тренерам, их воспитанникам и конечно арбитрам, которые дают оценку результатам, достигнутым совместным трудом наставника и ученика. Выставляя оценку, арбитр высказывает своё мнение относительно качества исполненного танца, а качественная характеристика танца это есть результат, достигнутый той или иной парой. Таким образом, арбитр оценивает не только результат танцора, но и труд тренера, педагога, наставника. По результатам оценок арбитров, тренер и танцоры делают выводы, находят положительные и отрицательные стороны исполняемых танцев, корректируют учебно-тренировочный процесс, который в итоге приводит к росту мастерства и к победе. Как мы знаем, в спорте всегда равняются на победителей. Стремление побеждать в каждом соревновании, важнейший стимул спорта. Благодаря коллегиальности оценок судей и «Скейтинг» системе, в спортивных танцах победители определяются не только в каждом соревновании, но и по итогам года.

Существует показатель СКР (суммарный качественный результат), который определяется как среднее арифметическое лучших оценок результатов

выступлений танцоров на различных соревнованиях. В итоге исполнительское мастерство пары подтверждается не только на одном соревновании, но и на целой серии соревнований различного масштаба. Показатель СКР позволяет определять суммарные результаты класса и уровня мастерства танцоров, а с другой стороны, объективизируются субъективные оценки за счет большего количества мнений разных арбитров. На соревнованиях оценка и отбор пар происходит методом сравнения группы исполнителей, при помощи общепринятых критериев оценки. Очень важно понимать возникновение и актуальность этих критериев во всём спортивно-танцевальном педагогическом процессе. Критерии оценки возникли, как следствие самого педагогического процесса обучения и воспитания танцоров.

1. В танцах – музыка это всё. Поэтому обучение танцам начинается с восприятия музыки и её ритмической основы. Ноги танцуют ритм, а тело танцует музыку. Танцевальной музыкой пронизан весь учебно-тренировочный процесс от разминки в начале занятий и до выступлений на соревнованиях. Путь совершенствования мастерства проходит от простого усвоения ритма танца на начальном этапе, до воплощения в пластике всей глубины и красоты мелодического содержания музыки средствами дуэтной танцевальной хореографии в более высоких классах.

2. Другим важным элементом педагогического танцевального процесса является осанка, или, как говорят в хореографии, «спина». От умения правильно держать спину зависит весь танец. Воспитание правильной осанки – это многолетний кропотливый труд тренера и танцора, который в итоге дает качественное восприятие всех исполняемых танцев.

3. Следующим важным моментом учебного процесса является танцевальная оснащённость спортивных танцев. Программа соревнований состоит из пяти бальных и пяти латиноамериканских танцев. В настоящее время бальные танцы включают в себя 139, а латиноамериканские – 177 основных танцевальных фигур, всего более трёхсот шестнадцати основных фигур, элементов и движений. Этот учебно-методический материал является основой всей хореографической и спортивно-танцевальной подготовки танцоров. Изучение и освоение танцевальных фигур и технических действий программных танцев, позволяет развивать и воспитывать мастеров высокого класса способных воплощать танцевально-музыкальные произведения во всей их красоте и многообразии.

Общепризнанными критериями оценки считаются: Ритм танцевального движения; «Тайминг» танцевального движения; Линии корпуса; Техника работы ног и стопы; Динамика (как следствие правильной техники – четвёртый критерий, и как управляемая энергия - пятый критерий); Музыкальность. Эти шесть критериев полностью отражают весь учебно-педагогический процесс от первых шагов освоения танцев, до высшего уровня исполнительского мастерства.

Для арбитров критерии оценки являются той канвой, которая позволяет им определить лучшие пары и сделать свой выбор. А вот, как работают критерии оценки относительно условных этапов спортивно-танцевального педагогического процесса, следует рассмотреть отдельно. Мы знаем, что спорт это специально организованная спортивная деятельность, с целью достижения высоких спортивных результатов и возможностью пройти путь спортивного совершенствования в соответствии с классификацией танцев. При рассмотрении спортивных танцев с точки зрения спортивно-тренировочного педагогического процесса, мы видим три составляющие:

- основной танцевальный спорт,
- массовый танцевальный спорт,
- спорт высших достижений.

На таблице основной танцевальный спорт обозначен условно 3 этапом. Основной танцевальный спорт – это период, когда танцевальная пара в своём развитии овладела всеми десятью программными танцами и стабильно показывает на соревнованиях хороший качественный результат в обеих программах. Дальнейшее совершенствование мастерства этого уровня позволяет воспитывать танцевальные пары для спорта высших достижений. Если рассматривать таблицу с начала, мы видим классический дидактический пример постепенного формирования танцевальных пар, их развития с учетом классификации от N класса до С, с постепенным расширением количества изучаемых танцев и изучением более сложных фигур и технических действий. Этот этап наиболее массовый и условно относится к понятию «массовый танцевальный спорт».

Первый этап – начальная танцевальная культура носит образовательный характер, это кружки, танцевальные группы, школы танцев и другие образовательные формы. Задача этого этапа заложить основы танцевальной культуры, вовлечь в регулярные занятия, сформировать танцевальные пары для последующего приобщения их к регулярному учебно-тренировочному спортивному процессу. Первый этап нельзя называть спортом, но проводить мероприятия состязательного характера необходимо. Система поощрений на первом этапе очень важна, но не может быть такой же, как в спорте. Нельзя вручать спортивные медали и кубки начинающим, это дискредитация системы поощрений спорта. Понимание основных этапов спортивно-танцевального педагогического процесса, позволяет нам определить основные цели арбитров и приоритетное использование критериев при оценке качества исполняемых танцев, на разных уровнях подготовки. Выступления начинающих на первом этапе носят образовательный характер, поэтому оценка арбитров должна выражаться в баллах и приоритетными критериями являются первые три критерия. Выступления танцевальных пар на втором этапе наиболее ответственные и важные, так как на классификационных соревнованиях этого этапа идет формирование основных технических и танцевальных качеств танцоров необходимых для будущего исполнительского мастерства третьего

Сегодня технический уровень исполнителей-танцоров высшей категории настолько высок, что порой арбитрам сложно определить преимущества какой-либо пары. Предпочтения отдаются оригинальным качествам исполнения, в том числе и выразительным. Привлекает внимание не только техника, но и образность танца.

Традиции проведения соревнований, – одновременное исполнение танца шестью и более парами в течение короткого времени, не даёт возможность судьям и зрителям воспринять и оценить художественный образ, создаваемый танцорами. Но, может быть, этот образ, – всего лишь мираж?

Много лет назад, в беседе с замечательным мастером бальной хореографии Аллой Чеботарёвой, я спросил: «Алла, Вы создаёте какой-либо образ на паркете?». «Хороший вопрос... Я подумаю», – ответила Алла. Через несколько дней я получил ответ: «Да... Я танцую идеальную себя в разных состояниях души, но не могу объяснить, как мне это удаётся». Ей удавалось. Удавалось создавать яркие образы женщин: счастливых, восторженных, слегка высокомерных и встревоженных. Это достигалось в органичных дуэтах с великолепными партнёрами, такими как Пётр Чеботарёв и Геннадий Гунько. В художественной гимнастике, в фигурном катании на коньках художественный образ давно стал неотъемлемой частью соревновательных программ. Музыкальный материал, костюм, пластика, жесты, пантомима исполнителя, хореографическая композиция, даже световое оформление выступления, – всё в органичном единстве объединяются в художественный образ, в произведение искусства.

В танцевальном спорте, разумеется, своя специфика соревновательного процесса, системы судейства, музыкального сопровождения состязаний. Нужно ли что-либо менять в организации соревнований, в судейских критериях, в системе обучения, а если и нужно, то что?

Попытаемся разобраться, что же представляет собой художественный образ в танце, какими средствами воплощается.

Художественный образ в танце – это, как известно, единство содержания и формы: единство точной, яркой, завершённой формы движения и выразительного (ясного), насыщенного эмоционально-психологического содержания.

Хореографический образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела, жестов и мимики. Необходимо отметить, что образ «создается» – воспринимается зрителем в любом случае, даже если танцоры не ставят перед собой этой задачи. Такова специфика визуального восприятия человеческих движений. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой должно находить свое воплощение в движениях исполнителя, в фигурах, в логике композиции пространственной и лексической. Танец должен использоваться в качестве художественного **языка**, движения танцоров должны быть **речью**, выражающей определенный, заданный смысл. В

противном случае – это превращается бессодержательные и непонятные движения под музыку. Художественный образ в танце неразрывно связан с танцевальной выразительностью – качеством танцора и способом пластически-интонационной окраски движений. **Танцевальная выразительность** (экспрессия - фр. expression), как понятие, – это пластическая ясность, читаемость танцевальных знаков. С другой стороны танцевальная выразительность, как качество танцора, – это единство художественно-творческих, психо-физических, коммуникативных и кинетических способностей исполнителя, с помощью которых он передаёт (высказывает) содержание своего танца, сущность своего художественного образа.

Танцор – исполнитель для создания художественного образа может использовать следующие средства: пластику тела; танцевальное движение-действие; танцевальную позу; танцевальный жест; динамику пластики – темп; музыкально-пластический ритм; пространственную амплитуду исполнения движения и кантиленность; пространственное направление, расположение, перемещение и ракурс фигуры танцовщика (визуально-семантическое значение); пантомиму и мимику; актерское мастерство (средство перевоплощения и раскрытия художественного образа); форму тела танцовщика (визуальный образ-силуэт – манера держать осанку); костюм и макияж; лексическую и пространственную композицию танца; хореографическую режиссуру и некоторые другие. Все эти компоненты системы выразительных средств в художественной реальности имеют определенные знаковые функции. Арсенал выразительных средств, как видно, очень богат, нужно только создать условия для их использования в танцевальном спорте.

Методика обучения технике танца существует и применяется в различных видах хореографического искусства. Она имеет общие принципы и существенные различия в зависимости от стиля и характера пластического языка. Но, к сожалению, пока нет достаточно убедительной педагогической методики воспитания танцевальной выразительности, есть только отдельные приемы и способы, чаще всего заимствованные их других педагогических методик и воспитательно-образовательных систем.

Вперёд к искусству!

Возможно ли, при оценке спортсменов ввести дополнительную шкалу «за художественный образ» или «за танцевальную выразительность»? Возможно ли, заблаговременно знакомить участников соревнований с музыкальным материалом, чтобы они могли соответственно ему выстроить свой хореографический образ? Нужно ли учитывать внешние данные спортсменов: эстетику линий тела, культуру движения, манеру держать осанку в зависимости от образа и танцевального материала? Нужны ли танцорам-спортсменам занятия по актерскому мастерству и пантомиме?

Вперёд – к истокам!

Эмоции обогащают жизнь человека. Идеи без эмоций холодны, «светят, но не греют», лишены жизненности и энергии, не способны перейти в дело. Убежденность без чувств невозможна [2].

Данную проблему исследовали многие ученые: Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, Е.И. Игнатъева, В.А. Крутецкого, Н.С. Лейтеса, Я.А. Пономорева, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Эльконина и др.

Эмоциональные отношения – это переживание связи человека с другими людьми, предметами и явлениями объективного мира. Эмоциональные отношения характеризуют влияние эмоций на взаимодействие человека с внешним миром.

Основными эмоциональными отношениями являются привязанность, страсть, вражда, неприязнь, ненависть. Нарушение эмоциональных отношений является стресс.

Поэтому в статье рассматриваются личностные факторы, вызывающие стресс. Кроме причин появления стрессов, анализируется стрессовое состояние организма - стрессовое напряжение, его основные признаки и причины.

В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Л.А Китаев-Смык, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса [4].

В настоящее время ученые различают эвстресс (положительный стресс, который сочетается с желательным эффектом и мобилизует организм) и дистресс (отрицательный стресс с нежелательным вредоносным эффектом). Следующая область – внутриличностный стресс. Большинство наших требований к внешнему миру и его воздействия на нас связаны с этим видом стресса. Эта область является как бы центробежной силой, которая оказывает влияние на все сферы нашей жизни. Если мы не находимся в мире сами с собой, то наше внутреннее смятение, переживание проявляется в негативном отношении, воздействиях на внешний мир и нарушает межличностные взаимосвязи. В эту категорию стресса входят такие события, как несбывшиеся ожидания, нереализованные потребности, бессмысленность и бесцельность поступков, болезненные воспоминания, неадекватность оценки событий и т.п.

В критических условиях при неспособности субъекта найти быстрый и разумный выход из опасной ситуации возникает особый вид эмоциональных процессов - аффект. Одно из существенных проявлений аффекта состоит в том, что он, «навязывая субъекту стереотипные действия, представляет собой определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуаций: бегство, оцепенение, агрессию и т.п.» [3, С. 45].

На важную мобилизационную, интегративно-защитную роль эмоций в свое время указывал П.К. Анохин. Он писал: «Производя почти моментальную

интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма». Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры [1, С. 68].

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний - это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности. Практически все элементарные органические ощущения имеют свой эмоциональный тон. О тесной связи, которая существует между эмоциями и деятельностью организма, говорит тот факт, что всякое эмоциональное состояние сопровождается многими физиологическими изменениями организма.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются.

Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Итак, преодолевать барьеры взаимопонимания, возникающие в различных ситуациях общения, непросто. Для этого нужно хорошо разбираться в нюансах человеческой психологии, в том числе и своей собственной. Значительно проще другое – самому не создавать эти барьеры. Чтобы не оказаться основным препятствием на пути к взаимопониманию с окружающими, человеку необходимо знать психологические правила общения, и прежде всего научиться управлять своими эмоциями, которые чаще всего становятся источником межличностных конфликтов.

Проще всего было бы признать эмоции вредным наследием прошлого, доставшимся нам от «братьев меньших», которые по своей эволюционной

незрелости не могли воспользоваться разумом для наилучшего приспособления к окружающей среде и вынуждены были довольствоваться столь примитивными механизмами приспособления, как страх, заставлявший убегать от опасности; ярость, которая без лишних колебаний мобилизовывала мускулатуру на борьбу за достижения результата; удовольствие, в погоне за которым не знали усталости и снисхождения. Такой точки зрения придерживался известный психолог И.Д. Ладанов, с повышенной эмоциональностью отвергавший право эмоций на участие в регуляции человеческой деятельности: «Бесполезность или даже вредность эмоции известна каждому. Представим, например, человека, который должен пересечь улицу; если он боится автомобилей, он потеряет хладнокровие и побежит. Печаль, радость, гнев, ослабляя внимание и здравый смысл, часто вынуждают нас совершать нежелательные действия» [5, С. 87].

Современная культура и спорт активно вторгаются в эмоциональный мир человека. При этом наблюдаются два, на первый взгляд, противоположных, но по сути взаимосвязанных процесса – повышение эмоциональной возбудимости и распространение апатии. Подобные явления, когда эмоциональные состояния человека начинают приближаться к полюсам, когда утрачивается контроль над эмоциями и умеренные их проявления все чаще сменяются крайностями, – свидетельство явного неблагополучия в эмоциональной сфере. В результате возрастает напряжение в человеческих взаимоотношениях.

Ученый И.Д. Ладанов доказал, что невозможность выразить гнев приводит к последующему ухудшению самочувствия и состояния здоровья. Постоянное сдерживание проявлений гнева (в мимике, жестах, словах) может способствовать развитию таких заболеваний, как гипертония, язва желудка, мигрень и пр. Поэтому И.Д. Ладанов предлагает выражать гнев, но делать это конструктивно, что, по его мнению, возможно, если человек, охваченный гневом, хочет «установить, восстановить или поддержать позитивные отношения с другими. Он действует и говорит таким образом, чтобы прямо и искренне выразить свои чувства, сохраняя достаточный контроль над их интенсивностью, которая не больше, чем нужно для убеждения других в истинности своих переживаний» [5, С. 95].

Как сохранить контроль над интенсивностью чувства, если первое, что утрачивается в гневе, – это способность управлять своим состоянием? Потому мы и не даем волю своим эмоциям, что не уверены в возможности сохранить контроль над ними и направить их в конструктивное русло. Есть и другая причина излишней сдержанности – традиции, регулирующие эмоциональные проявления.

Таким образом, управление эмоциями, это активная работа над развитием личностных качеств и повышение уровня образования в области психологии. Управление эмоциями обычно начинается с мотива и следует до рациональной оценки адекватности в профессиональной деятельности субъекта. Управление эмоциями есть непосредственное отражение, переживания и регулировка сложившихся отношений, а не их рефлексия.

Литература

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань, 2000. – 456 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М., 2005. – 890 с.
3. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М., 2006. – 670 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М., 2000. – 670 с.
5. Ладанов И.Д. Управление стрессом / И.Д. Ладанов. – М., 1989. – 390 с.