

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/290731>

**Тип работы:** Отчет по практике

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## ВВЕДЕНИЕ 3

### 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ВЫСТУПЛЕНИЯМ В ФИНАЛАХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ 4

#### 1.1.Понятие и сущность спортивных бальных танцев 4

#### 1.2.Соревновательная деятельность в танцевальном спорте: особенности и оценка 7

#### 1.3.Особенности функциональной подготовки танцоров к конкурсным выступлениям 11

### 2. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ВЫСТУПЛЕНИЯМ В ФИНАЛАХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ 17

#### 2.1. Методы исследования 17

#### 2.2. Организация исследования 21

### 3. МЕТОДИКА, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 23

#### 3.1.Методика исследования 23

#### 3.2.Определение функционального состояния танцоров 24

#### 3.3.Динамика нервно-психической активности в тренировочном процессе танцоров 27

#### 3.4.Влияние ментального тренинга на эффективность тренировочного процесса танцоров 32

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ 36

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 37

## ВВЕДЕНИЕ

Место прохождения практики – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург

Преддипломная практика логично завершает научно-исследовательскую деятельность магистрантов и представляет собой итоговое оформление всех видов работ, предусмотренных в процессе I и II этапов подготовки магистерской диссертации.

Основными задачами преддипломной практики является

- окончательное редактирование основных положений магистерской диссертации: актуальности, положений, выносимых на защиту, цели и задач, гипотезы, объекта и предмета исследования, новизны, теоретической и практической значимости работы, положения (ий), выносимого (ых) на защиту;
- систематизация и редактирование научной информации по разделам обзора научной литературы
- анализ и математическая обработка результатов научного исследования
- анализ и обобщение, научная интерпретация результатов проведенных исследований;
- редактирование, обобщение и оформление результатов научного исследования. в соответствии с требованиями действующего ГОСТа
- представление результатов исследования в форме научного доклада, умение вести научную дискуссию.

### 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ВЫСТУПЛЕНИЯМ В ФИНАЛАХ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ТАНЦЕВАЛЬНОМУ СПОРТУ

#### 1.1.Понятие и сущность спортивных бальных танцев

Термин "бальные танцы" относится к паре непрофессиональных светских танцев, зародившихся в средневековой Европе. Эти танцы были сильно изменены - любая эпоха в европейской истории - Ренессанс, Просвещение, классицизм, романтизм - породила танцевальный комплекс. На протяжении всего процесса развития европейской культуры бальные танцы находились под влиянием различных этнических источников и профессиональных танцев.

Бальный танец в 20 веке сформировался на основе европейского танца. На рубеже 19 и 20 веков музыкальная и танцевальная культуры Африки и Латинской Америки дали новую жизнь. Подавляющее

большинство современных бальных танцев имеют африканские "корни" и были хорошо замаскированы технической обработкой европейских танцевальных школ.

В 1920-х годах в Великобритании появился специальный комитет по бальным танцам, связанный с Имперской ассоциацией учителей танцев. Английские специалисты стандартизировали все известные в то время танцы - вальс, быстрый и медленный фокстрот, танго. Это появление соревновательного танца. С тех пор бальные танцы разделились на два направления - спортивный и социальный танец. В 1930-1950-х годах количество стандартных бальных танцев увеличилось, поскольку к ним были добавлены пять латиноамериканских танцев (в таком порядке: румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча). [16]

За последние десять лет танцевальный спорт привлекает все больше внимания Международного олимпийского комитета и других международных спортивных организаций. Спортивные танцы все чаще включаются в программы сложных международных спортивных мероприятий, таких как Всемирные игры, проходившие в Лахти (Финляндия) в 1997 году, Акита (Япония) в 2001 году, Дуйсбург (Германия) в 2005 году и Дуйсбург (Германия) в 2009 году.

В России были проведены следующие крупные международные соревнования IDSF: Открытый кубок СНГ по спортивным танцам, проходивший в Санкт-Петербурге в 2000, 2001, 2002, 2003 и 2004 годах; открытый международный чемпионат "Виват Россия!" С 2007 года он проводится каждый год в Сочи; Кубок Европы по танцам состоялся в Санкт-Петербурге в 2007 году; Чемпионат Европы по танцам состоялся в Москве в 2008 году; молодежный чемпионат Европы по латиноамериканским танцам состоялся в Москве в 2008 году и т.д. [1]

Ежегодно в России региональные федерации и клубы проводят 400-450 соревнований различного уровня. В последние годы были определены главные соревнования страны, причем не только в России, эти соревнования стали центром притяжения танцоров и экспертов

Прежде всего, это крупнейшее открытое соревнование в стране и мире - Открытый международный чемпионат "Слава России", который ежегодно проводится в Москве в конце октября и набирает силу и популярность. Открытый международный конкурс "Виват, Россия!", организованный в Сочи в июне. В течение шести дней "Славы России" более 11 000 спортсменов разных возрастов со всей России, стран СНГ и дальнего зарубежья борются за право стать первой парой игроков на самом престижном чемпионате России. Золото этого соревнования почти так же ценно, как золото официального чемпионата России, как и один из самых популярных чемпионатов Европы - Открытый чемпионат Германии в Штутгарте. [16]

Самый известный традиционный чемпионат России, который стартует каждый год, также должен включать в себя: февраль - кубок "Русского клуба" в Москве. Организатор ТСК "Русский клуб"; Март-Чемпионат Москвы "Генератор главного приза". Организатор ТСК "Динамо"; март - соревнования на Кубок мэра Москвы. Организатор ТСК "Танцевальная линия". Повсеместно проводятся открытые чемпионаты Кубка местных исполнительных глав. Например, Международный кубок глав правительств проводится в Губкине уже три года подряд, привлекая танцоров всех возрастных групп из России и соседних регионов. [32] Федерация танцевального спорта России пользуется авторитетом в международной организации IDSF, благодаря высоким достижениям российских танцоров и их тренеров, а также плодотворному сотрудничеству с крупнейшими зарубежными федерациями, организаторами мероприятий и персоналом. Еще одним доказательством является то, что IDSF впервые решила провести конференцию 2008 года в Москве.

Бальные танцы очень популярны, и чемпионаты проводятся по всему миру. Сейчас соревнования проводятся по спортивным танцам. Были сформированы три программы: Европа, Латинская Америка и так называемая "десятка", которая включает в себя все десять танцев. Любительские чемпионаты мира проводятся под эгидой IDSF, а профессиональные чемпионаты - под эгидой Британской танцевальной организации. Соревнования по английскому языку, особенно Открытый чемпионат Великобритании, по-прежнему остаются самыми престижными соревнованиями в мире.

Спортивные бальные танцы разделены на 2 программы: Европа и Латинская Америка. Европейские программы включают: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и быстрый шаг (fast foxtrot). В Латинской Америке: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

В Соединенных Штатах Америки сохранена национальная версия, которая используется как для некоторых бальных танцев, так и для соревнований по ней - "American smooth" и "American rhythm".

Слово "бальный" происходит из французского языка и происходит от латинского глагола ballare, что означает "танцевать". Из огромного разнообразия элитных (исторических и повседневных) и народных танцев характеристики бального танца следующие.

Все бальные танцы парные. Пара состоит из джентльмена и леди, и они танцуют в соответствии с точкой

соприкосновения. В европейском плане этот контакт более интенсивный. Это всегда существовало на протяжении всего танца. В латиноамериканских программах контакт более свободный, чаще всего из-за соединенных рук, а иногда он может быть потерян и усугублен из-за напряжения при выполнении номеров.

## 1.2. Соревновательная деятельность в танцевальном спорте: особенности и оценка

Главным атрибутом спорта как особого вида деятельности является соревнование. В связи с историческими и сложившимися условиями деятельности в конкретном виде спорта, соревнование имеет свои собственные специфические обстоятельства, которые определяются содержанием и формой самого мероприятия и подчиняются правилам соревнований.

Спортивные (бальные) танцы имеют одно главное отличие от других видов спорта с точки зрения соревнований и подготовки.

Во всех видах спорта сезон включает в себя три-четыре выступления, а в остальное время идет подготовка, но у нас есть несколько соревнований для опытных танцевальных пар, которые проводятся с частотой два раза в неделю. Поэтому в спортивном танце существует другой способ исполнения.

Поскольку исполнение бальных танцев требует определенных навыков и подготовки, популярность бальных танцев в обществе со временем снизилась. В 1960-х годах появление этого искажения ознаменовало конец парного танца. Такие танцы, как вальс, танго, фокстрот и т.д. На самом деле, он больше не служит общественным развлечениям. В истории бальных танцев открылась новая страница. Латиноамериканские программы включают танцы: самба (ритм-50-52 такта в минуту), ча-ча-ча (ритм-30-32 такта в минуту), румба (ритм-25-27 тактов в минуту), пасодобль (ритм-60-62 такта в минуту) и джайв (ритм - 42-44 такта в минуту) В латиноамериканских танцах только самба и пасодобль движутся вдоль танцевальной линии. В других танцах танцоры остаются более или менее на одном месте, хотя в этих танцах танцоров можно перемещать по танцполу с возвращением в исходную точку или без него. Женские платья обычно короткие, очень открытые и обтягивающие (в соответствии с теми же требованиями). Костюмы кавалеров также обтягивающие, часто (но не всегда) черные. Смысл такого вида одежды в том, чтобы показать работу мышц спортсменов.

Сегодня латиноамериканские танцы становятся все более и более модными. Они очарованы своими зажигательными и элегантными движениями. Но, кроме того, все эти танцы основаны на движении бедер и очень энергичны, что очень помогает сформировать тонкую талию и красивые линии бедер. Кроме того, танцы позволяют справиться с некоторыми комплексами. Чем дальше вы постигаете науку танца, тем более расслабленными и свободными будут ваши движения, что дает вам все больше и больше возможностей для самовыражения. И, пожалуй, самое главное, бальные танцы могут улучшить настроение и принести положительную энергию.

В спортивных бальных танцах существует система учебных программ, отражающая уровень подготовки спортсменов (аналогично спортивной категории в других видах спорта, "поясу" в боевых искусствах). Танцоры также классифицируются по возрасту. Такая система позволяет создать достаточно равную конкуренцию на танцполе и способствовать работе судей соревнований.

Правила отнесения танцоров к определенным возрастным категориям и классам предусмотрены правилами ФТСР (Российской федерации танцевального спорта). Чтобы создать более или менее эквивалентные соревнования на танцполе, в спортивных бальных танцах была введена система классов, отражающая уровень подготовки танцоров и систему возрастных категорий для распределения танцоров по возрастным группам.

1. Александрова В.А. Специфические особенности построения макроцикла высококвалифицированных танцоров [Текст] / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – №3. – С. 88-91.
2. Барабанщикова В.В. Психологическая саморегуляция состояния в спортивных танцах [Текст] / В.В. Барабанщикова // Проблемы развития танцевальных видов спорта: материалы VIII всерос. науч.-практ. конф. / РГУФК; лаб. спорт, танца. – М., 2004. – С. 38-44.
3. Баландин В.И. Повышение функциональных возможностей и соревновательной надежности юных спортсменов методом ментальной тренировки [Текст] / В.И. Баландин, П.В. Бундзен // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 4. – С. 22-26; 39-40.
4. Ботяев В.Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки координационных способностей спортсменов специализирующихся в сложно-координационных видах спорта [Текст] / В.Л. Ботяев, В.В. Апокин, В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 71-76.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник [Текст] / А.Я. Ваганова. – СПб.; М.; – Краснодар, 2007.

- 191 с.

6. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учеб. пособие [Электронный ресурс] / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова и др. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 400 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57604>.
7. Галлеев, А.А. Двигательные координативные в системе подготовки спортсменов-танцоров [Текст] / А.А. Галлеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. – С. 14-16.
8. Говард Г. Техника европейских танцев [Текст] / Г. Говард. – М.: Артис, 2003. – 255 с.
9. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования [Электронный ресурс] / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2012. – 384 с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>.
10. Дьякова С.А. К вопросу о формировании пластичности в спортивных танцах [Текст] / С.А. Дьякова, Е.А. Репникова // Современные проблемы развития танцевального спорта : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. / Рос. гос.ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 27-29.
11. Журавлев Р.С. Структура инновационного процесса в обучении спортивным бальным танцам [Текст] / Р.С. Журавлев // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – С. 24-27.
12. Коваленко А.А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах [Текст] / А.А. Коваленко // Спортивные танцы: Бюллетень. – 2001. – № 6. – С. 8-10.
13. Котенко Н.В. Особенности хореографической подготовки в танцевальном спорте [Текст] / Н.В. Котенко // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте : Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – С. 25-29.
14. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча [Текст] / авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 61 с.
15. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев [Текст]: пер. с англ. в 2-х ч. Ч. 1 : Румба, самба. / У. Лэрд. – М.: Артис, 2003. – 180 с.
16. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев [Текст]: пер. с англ. в 2-х ч. Ч. 2 : Пасодобль, ча-ча-ча, джайв / У. Лэрд. – М.: Артис, 2003. – 242 с.
17. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебно-методическое пособие [Текст] / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. –Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 148 с.
18. Путинцева Е.В. Формирование психической и тактической готовности юных танцоров к участию в соревнованиях с помощью деловых игр [Текст] / Е.В. Путинцева: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте» (9 февраля 2017 г.) : под. ред. В.А. Александровой. – М.: РГУФКСМиТ , 2017. – С. 60-64.
19. Семенова И. Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев: учеб. пособие – М.: РГАФК, 1999. – 44 с.
20. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
21. Стрипкова Ю.А. Учебная программа и тематическое планирование для групп начального обучения по спортивным танцам [Текст] / Ю.А. Стрипкова // Спортивные танцы: Бюллетень. – 2000. – № 6. – С. 36- 37.
22. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев [Текст] / В.А. Шароватова // Спортивные танцы: Бюллетень. – 1999. – № 5. – С. 9-25.
23. Шипилина И.А. Хореография в спорте [Текст]: учебник / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/290731>*