

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/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/290758>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА 4

1.1.Теоретические аспекты функциональной подготовки спортсменов к выступлениям в финалах на соревнованиях по танцевальному спорту 4

1.2.Методы исследования 24

2.ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА 29

2.1.Методика исследования 29

2.2.Определение функционального состояния танцоров 31

2.3.Динамика нервно-психической активности в тренировочном процессе танцоров 34

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 43

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 44

ВВЕДЕНИЕ

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

Цель данной практики — углубить и закрепить научно-теоретические знания, выработать навыки практической и частично исследовательской работы, ознакомиться с системой практической работы.

Задачи практики:

- Общее планирование мероприятий по научно-исследовательской работе и по семестрам (индивидуальные задания)
- Обоснование выбора темы научно-исследовательской работы на основе анализа научной и научно-методической литературы в сфере физической культуры и спорта
- Разработка программы исследования и в случае необходимости ее коррекция
- Теоретический обзор по проблеме научного исследования
- Разработка собственного диагностического инструментария для решения поставленных задач
- Сбор и математико-статистическая обработка эмпирических данных (возможен и качественный анализ)
- Представление и интерпретация результатов научного исследования в соответствии с требованиями
- Разработка практических рекомендаций участникам исследования на основе дифференцированного и индивидуального подхода или по дальнейшей организации решения научной проблемы
- Представление результатов исследования в форме тезисов или выступления с докладом на конференции, заседании кафедры, СНО
- Подготовка отчетной документации по научно-исследовательской работе

1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1.1.Теоретические аспекты функциональной подготовки спортсменов к выступлениям в финалах на соревнованиях по танцевальному спорту

Традиционная форма спортивных бальных танцев, принятая Федерацией бальных танцев с 1930 года, включает в себя пять танцев в латиноамериканской секции (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв). Все они исполняются парами, и особенность латиноамериканских танцев, в отличие от европейских, заключается в том, что во время исполнения партнеры танцуют как в контакте, так и без него, держась за руки или просто на расстоянии друг от друга, без физического контакта, часто используя только визуальный контакт.

Все латиноамериканские танцы ритмичны и эмоциональны, требуют артистизма и большой физической

нагрузки. Поэтому, переходя из класса в класс и приобретая новый качественный уровень исполнения латиноамериканских танцев, учащиеся должны уделять много времени своему физическому и исполнительскому совершенствованию под руководством опытных преподавателей.

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]

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. 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.

Основные принципы танцевального спорта (спортивные бальные танцы):

- Каждый танец особенный, и характер каждого танца должен быть передан особенностями движений. Вам нужна танцующая душа, вам нужно жить танцем, рассказывать свою историю в танце.

- Партнер должен получать удовольствие от танца, а партнер должен получать удовольствие от танца с ней и руководства парой. Необходимо соблюдать гендерную составляющую - разделение принципов партнерского и напарничьего танца. Партнер выходит на паркет для того, чтобы показать партнеру. Важно не танцевать рядом друг с другом, а танцевать, взаимодействуя в парах!

- Основное соревнование сейчас заключается в том, чтобы показать больше контрастов за единицу времени и умение это преподнести, а также показать взаимодействие в паре.

- Талант Настойчивость Целеустремленность - ключевые факторы успеха

- Необходимо постоянно выполнять упражнения для накачки мышц и развития и отработки необходимых ключевых навыков.

- Только навыки закрепляют знания! Все танцевальные упражнения необходимо выполнять в первую очередь честно для себя.

- Необходимо давать танцорам конкретные задания по отработке действий! Танцору необходимо вести дневник с заданиями и оценкой прогресса. Будьте внимательны к своему танцу! Практика должна быть осознанной и эффективной.

- Естественность движений. Естественное движение с максимальным контролем частей тела и задействованием всех групп мышц. Важно уметь выполнять элементы любой сложности с красивой осанкой свободно, без зажима, с чувством веса.

- Непрерывность движения. Постоянное движение - либо перемещение по паркету, либо действие тела, перемещение частей тела на месте. Непрерывное плавное движение без "остановок", они должны быть исключены, за исключением специальных линий, задуманных в соответствии с хореографией. Танцор никогда не бывает статичным, постоянно происходит растяжка и стретчинг.

- Координация, изоляция, ось тела. Необходимы объемные, а не плоские движения. Трехмерный объем и естественность движений благодаря утеплению и растяжке. Любое быстрое действие должно выполняться на выдохе.

- Своевременность и четкость переноса массы тела. Обязательно следите за своевременным переносом веса тела с одной ноги на другую. Существует 2 типа переноса веса - сначала самостоятельный перенос веса, затем синхронный перенос в паре. Необходимо почувствовать вес (силу давления на пол). Вес может ощущаться в любой части тела отдельно (вес лопатки, вес бедра и т.д.). Необходимо найти оптимальное сочетание расслабления и опускания веса на стопу, с быстрым сбором и движением.

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.

Чтобы принять участие в первом конкурсе, они зачисляются в один из низших классов (хобби или H), и они могут перейти в более высокий класс, заняв определенные места в конкурсе бальных танцев и заработав определенные баллы. В младших классах разрешается танцевать не все бальные танцы и не все элементы. Самый высокий уровень мастерства среди любителей - M-level.

Уровень мастерства танцора представлен латинским алфавитом: E (самый низкий), D, C, B, A, S и M (самый

высокий, мечта большинства танцоров!).

Обычно также говорят о так называемом N-классе, или классе хобби, или классе SHBT (школа бальных танцев), который является самым низким, с которого взрослые танцоры обычно начинают участвовать в соревнованиях. Этот класс не включен в основную классификацию ФТСР, но FTSD позволяет региональным танцевальным организациям вводить этот класс начинающим танцорам, которые не достигли уровня E. Категория мастерства означает полный набор навыков: определенную степень физического развития, психологическую и музыкально-эстетическую подготовку спортсменов, а также техническое качество исполнения танцевальных персонажей.

Классы мастерства присваиваются по результатам конкурса. Танцевальные пары, хорошо выступившие на конкурсе - например, вышедшие в финал и/или занявшие призовые места, - получают определенное количество баллов. Участие в соревнованиях и баллы заносятся в квалификационный сертификат спортсмена. Когда танцоры набирают определенное количество баллов, они переводятся в следующий класс, который заносится в квалификационную книгу.

Классифицируйте танцоров по уровню подготовки.

Нулевой класс, класс N (буква "N" означает "начинающий" или "нулевой класс") N-4 - это начальный класс бальных танцев. Танцоры исполняют только 4 танца: медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча и джайв. Эта группа элементов ограничена самыми базовыми движениями. Самба добавляется к N-5, а N-6 добавляется к тому же танцу, что и класс E.

В бальных танцах есть термин "хобби-класс". Он подходит для начинающих взрослых спортсменов, которые готовы танцевать больше танцев и больший набор видов спорта, чем начинающие дети. Обычно в этом случае организаторы соревнований по бальным танцам вообще не накладывают ограничений на костюмы и элементы исполнения. Этот хобби-класс является полуофициальным.

Хобби обычно делятся на хобби-4, увлечения-5 и увлечения-6, в зависимости от количества исполняемых танцев. Это начальный класс, в котором набор элементов ограничен самыми базовыми действиями. Хобби-4: Исполняются только 4 танца: медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча и джайв. Хобби-5: Это все Хобби-4 плюс танцы самбы. Хобби-6: Это все хобби-5 плюс танец венский вальс.

Тот же термин может быть использован в несколько более широком смысле. В этом случае он подходит для начинающих взрослых спортсменов, которые готовы танцевать больше танцев и больший набор движений. Обычно в этом случае организаторы конкурса вообще не накладывают ограничений на одежду и визуальные элементы. Такие увлечения имеют полуофициальный статус.

Обычно на соревнованиях по хобби нет требований к одежде, и нет времени менять костюмы и обувь (со стандартных на латиноамериканские и наоборот). Все танцы танцуются непрерывно.

Класс E. В следующей категории это также может быть запись. Он исполняет медленные вальсы, венские вальсы и быстрые шаги в европейских программах, а также самбу, ча-ча-ча и джайв в Латинской Америке.

Класс D. Включает в себя восемь бальных танцев. Медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп - европейские программы. Самба, Ча-ча-ча, румба, джайв - Латинская Америка.

Класс C. Включает в себя все десять бальных танцев. Медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп - европейские программы. Самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв - Латинская Америка. Карьера серьезного танцора обычно начинается с этого курса.

Более высокий класс. В спортивных бальных танцах за ним следуют категории B, A, S и M. Для категории в, согласно регламенту региональных федераций танца и спорта, танцевальные пары должны выполнить две программы (Европа и Латинская Америка). Начиная с категории в, соревнования по спортивным бальным танцам проводятся по программе и по двум программам одновременно (два многоборья). В старших классах - A, B, S, M - для перехода из класса в класс необходимо выполнить дополнительные условия, например, добиться успеха в серьезном рейтинговом соревновании. В младших классах разрешается танцевать не все танцы и не все элементы, что предусмотрено правилами ФТСР по танцам и номерам..

Классификация танцоров по возрастным группам:

Дети 0 - старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше;

Дети 1 - старшему в текущем году исполняется 7-9 лет;

Дети 2 - старшему в текущем году исполняется 10 - 11 лет;

Юниоры 1 - старшему в текущем году исполняется 12 - 13 лет;

Юниоры 2 - старшему в текущем году исполняется 14 - 15 лет;

Молодёжь - старшему в текущем году исполняется 16 - 18 лет;

Взрослые - старшему в текущем году исполняется 19 лет и старше;

Сеньоры - младшему в текущем году исполняется 35 лет и старше.

Второй партнер в паре может быть моложе нижней возрастной границы своей возрастной категории: в Дети 2, Юниоры 1, Юниоры 2, Молодёжь максимум на четыре года, в категории взрослые - максимум на пять лет. Оба партнера в категории сеньоры должны быть не моложе 35 лет. В категории сеньоры могут также выделяться категории сеньоры 1 и сеньоры 2, гранд-сеньоры и т.д. [16]

Как отмечают современные авторы, спортивные соревнования являются основой существования и развития спорта. Специально организованные соревнования призваны максимально развить умственные и физические способности человека или группы людей (команды), показать и сравнить уровень подготовки, достичь наивысших результатов или победить в неконфронтационных соревновательных условиях, уникальных для видов спорта, предусмотренных специальными правилами.

Несмотря на широкое развитие исследований в области общей спортивной психологии, особенно в области танцевального спорта, специфические характеристики спортивных бальных танцев и психологическая структура соревновательной деятельности до сих пор полностью не исследованы. В то же время различные формы физических упражнений являются благоприятной основой для психолого-педагогического анализа этой конкретной человеческой деятельности. Высокая степень специфичности и определенности соревновательной деятельности, разнообразие ее видов, обусловленность участия во всех без исключения психологических функциях человека и наличие серьезных ситуаций - все это способствует этому. Все это облегчает наблюдение и изучение психолого-педагогических функций и личностных черт спортсменов в различных взаимоотношениях.

Современный этап развития танцевального движения высших достижений характеризуется переходом на профессиональную основу. Качество управления подготовительной работой этой танцевальной пары выдвигает более высокие требования, и одним из непереносимых условий является объективная оценка достигнутого уровня мастерства. Основой этой оценки и других показателей являются результаты контроля соревновательной деятельности, поскольку только в случае жесткой конкуренции положительные и отрицательные аспекты здоровья спортсменов проявятся в полной мере.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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 координации 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/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/290758>