

*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-issledovatelskaya-rabota/290945>

**Тип работы:** Научно-исследовательская работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА 5

1.1.Теоретические аспекты функциональной подготовки спортсменов к выступлениям в финалах на соревнованиях по танцевальному спорту 5

1.2.Методы исследования 25

2.ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА 30

2.1.Методика исследования 30

2.2.Определение функционального состояния танцоров 31

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 40

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 41

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
- Понятийный аппарат, включая сопоставление понятий из зарубежной научной литературы

1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ РАБОТА

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

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

## 1.2. Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследования:

- Анализ и обобщение научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Психологический метод – ментальный тренинг.
- Психофизиологические методы: пульсометрия, метод оперативного контроля нервно-психической активности – электрокожное сопротивление (ЭКС), метод исследования состояния кардиореспираторной системы – «бельгийский тест».
- Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы проводятся с целью определения проработанности проблем, изученных в специальной научной литературе, и теоретической демонстрации целесообразности использования психологического тренинга в тренировочном процессе танцора, с целью повышения эффективности танцора.

Были проанализированы литературные источники в следующих областях: теория и методы физического воспитания, история и теория физического танца, музыкальная и ритмическая подготовка танцоров, а также возрастные особенности физического и функционального развития детей. Кроме того, также изучаются базовые знания о научно-методической деятельности в области спортивной культуры и спорта. Педагогическое наблюдение включает в себя анализ тренировочного процесса танцора, использование психологического тренинга и мониторинга сердечного ритма для формирования рабочей гипотезы. Особое внимание уделяется мониторингу поведения танцоров в различных психологических состояниях с помощью показателей ЭКС.

Педагогический эксперимент применялся как основной метод исследования. Это делается для проверки научной гипотезы. Его суть заключается в создании экспериментальной ситуации, в которой психическое состояние может быть оптимизировано во время обучения танцоров с помощью психологического тренинга. Ментальный тренинг проводился по методике П.В. Бундзена, В.И. Баландина (1997) по программе базисного психотренинга, которая включает 4 программы, записанные на аудиокассете № 1 – Базовый психологический тренинг, представляющий собой девятимесячное систематическое обучение, каждая программа основана на предыдущей программе. Для достижения максимальной эффективности очень важна последовательность тренировок. Психологический тренинг проводится после 10 минут тренировки. Психофизиологические методы: измерение пульса, метод оперативного контроля нейропсихологической активности - электродермальное сопротивление (ЭКС), метод изучения состояния сердечно-легочной системы – "Бельгийский тест".

Электрокожное сопротивление (ЭКС) измерялось по методике, разработанной в лаборатории психорегуляции ВНИИФКа В.П. Некрасовым с сотрудниками (1983). Электроды, используемые для измерения ЭКС, представляют собой два металлических полых цилиндра длиной 120 мм и диаметром 30 мм, изготовленных из немагнитной стали. Измерения производятся таким образом. Испытуемый держал

электрод в руке и держал его как ручку лыжной палки. В это время измеряли температуру всей поверхности кожи ладони. Показатель ЭКС измеряется в килограммах (кОм). При использовании этого метода диапазон измерения ЭКС составляет от 1 до 100 Ком, а измеренное значение легко объяснить. В табл. 1. представлена классификация показателей ЭКС (всей ладони) относительно уровня нервно-психической активности.

Таблица 1 – Показатели ЭКС относительно уровня нервно-психической активности, кОм

## 2.ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА

### 2.1.Методика исследования

Исследование основано на гипотезе о том, что использование психологического тренинга в тренировочном процессе танцоров поможет оптимизировать психическое состояние танцоров, повысить их функциональное состояние и увеличить рост спортивных и технических результатов.

Особенностью тренировочного процесса танцоров экспериментальной группы является то, что после тренировки, в течение 10-минутного восстановительного процесса, проводился психологический тренинг. В сидячем положении на скамейке студенты прослушали аудиокурс по базовому курсу психологического тренинга, который влияет на психическое состояние танцоров и их нейропсихологическую деятельность, и провели 10-минутный пассивный отдых в контрольной группе.

Нами разработана методика использования ментального тренинга в тренировочном процессе танцоров, способствующая оптимизации их психического состояния. Ментальный тренинг проводился после тренировки по методике П.В. Бундзена, В.И. Баландина (1997) по программе базисного психотренинга. Программа ментального тренинга, включает 4 программы, записанные на аудиокассете № 1 – Базовый психологический тренинг. Это девятимесячное систематическое обучение. Каждая программа основана на предыдущей программе. Для достижения максимальной эффективности очень важна последовательность тренировок. Тренинг проводится три раза в неделю, через 10 минут после занятий.

В процессе обучения танцоров динамика нейропсихологической деятельности изучалась без использования психологического тренинга и внешкольного психологического тренинга. Нервно-психическая активность определяется индексом электродермального сопротивления (ЭКС). Были измерены показатели ЭКС: перед тренировкой танцоры отдыхали в течение 5 минут после тренировки (перед разминкой), после тренировки и 10 минут после восстановления.

### 2.2.Определение функционального состояния танцоров

В ходе тренировочного процесса необходимо создавать условия для более эффективного расширения адаптационного потенциала спортсменов, что в свою очередь положительно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы, поскольку отражает количественные аспекты адаптационной деятельности и возможностей организма. При отсутствии снижения этих способностей, из-за определенного напряжения регуляторной системы и важнейшей центральной нервной системы, они поддерживаются на соответствующем уровне, что скажется на продуктивности физических нагрузок.

В начале исследования была проведена фоновая диагностика функционального состояния организма танцовщицы. С целью подтверждения определения эффективности использования психологического тренинга при обучении танцоров была протестирована деятельность сердечно-сосудистой системы. Сердечно-сосудистая система - самая важная система организма. Он определяется как показатель состояния всего организма, и его параметры являются основными параметрами для оценки его функционального состояния.

Общие параметры сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений (ЧСС). Его динамика позволяет судить об адаптации системы кровообращения к потребностям организма.

В нашем исследовании использовался метод ручной пальпации, который позволил нам оценить частоту сердечных сокращений, почувствовав пульсацию лучевой артерии.

В спортивной медицине существует множество тестов, которые позволяют оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозу физической нагрузки путем изменения частоты сердечных сокращений.

В исследовании мы использовали реакцию сердечно-сосудистой системы на наклон туловища -

"бельгийский тест".

Наклон вниз при опускании руки может вызвать изменения в притоке крови к сердцу. Чем выше здоровье сердца и кровеносных сосудов, тем крепче общее самочувствие и тем быстрее пульс придет в норму после этого теста.

В нашем исследовании "бельгийский тест" использовался для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, которая определялась в начале и в конце эксперимента. Результаты тестирования функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма танцоров представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели реакции (ПР2) сердечно-сосудистой системы танцоров на дозированную физическую нагрузку между экспериментальной и контрольной группами (до эксперимента)

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

При выполнении восстановительных мероприятий большое значение имеет диагностика общего уровня нервно-психической активности, отражающего соотношение процессов возбуждения и торможения. В качестве оперативного и объективного контроля уровня нейропсихологической активности танцора используется индекс электродермального сопротивления.

Электродермальное сопротивление (ЭКС), характеризующее уровень нервно-психической активности (НПА), измеряют до и после эксперимента с целью определения уровня нервно-психической активности и выявления негативных проявлений вегетативной нервной системы.

В процессе тренировки мы непосредственно рассматривали динамику предварительных показателей, характеризующих объективное состояние нейропсихологической активности танцора. Производительность спортсменов и танцоров измерялась: до тренировки (после того, как танцоры пришли на тренировку и отдохнули в течение 5 минут), после тренировки и через 10 минут после восстановления. Это позволяет объективно оценить нейропсихологическую активность танцоров во время физических нагрузок (табл. 6).  
Таблица 6 – Показатели ЭКС до и после тренировки и через 10 мин. восстановления в тренировочном процессе между экспериментальной и контрольной группами (до эксперимента), КОМ

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Традиционная форма спортивных бальных танцев, принятая Федерацией бальных танцев, включает в себя пять танцев из латиноамериканской части (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв) с 1930 года. Все они исполняются парами. Разница между латинским танцем и европейским танцем заключается в том, что во время исполнения партнеры танцуют в контакте и без контакта, держась за руки или далеко друг от друга, без физического контакта, обычно используется только визуальный контакт.

Все латиноамериканские танцы обладают ритмом и эмоциями, требующими артистизма и огромного физического воздействия. Поэтому, переходя от одного занятия к другому, чтобы получить новый качественный уровень исполнения латиноамериканских танцев, учащиеся должны уделять много времени под руководством опытных преподавателей совершенствованию своего тела и производительности. Физическая подготовка спортсмена зависит от способности оценивать спортивную деятельность при строго определенном уровне физических и умственных затрат, приводящих к конкретным результатам. Из-за недостаточной физической подготовки невозможно достичь запланированных результатов, поэтому необходимо применять соответствующую систему развития спортивного потенциала.

## 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/290945>