

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)
(ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»)**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции

Москва
2012

Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте :
Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. –
М. : РГУФКСМиТ, 2012. – 73 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.

ISBN 978-5-905760-03-7

© Научно-организационное управление

СОДЕРЖАНИЕ

1. Александрова В.А., Чудакова К. ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	5
2. Возный А.П. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ МИРОВОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ РИТМОПЛАСТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ.....	10
3. Зайцева Е.В., Зорилова Л.С. РАСХОЖДЕНИЕ МЕЖДУ ДУХОВНЫМИ ИДЕАЛАМИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ОРИЕНТИРАМИ В СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦАХ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	15
4. Киреева К.В. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	20
5. Ключин Н.В. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ (ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА) НА БАЗОВОМ УРОВНЕ.....	23
6. Котенко Н.В. ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.....	25
7. Машков А.В. ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ РОССИИ.....	30
8. Пазына Н.А., Александрова В.А., Корниенко Т.Г. ОЦЕНКА ВЫНОСЛИВОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ В ВОЗРАСТЕ 21-30 ЛЕТ.....	38
9. Жердева Л.Ю., Ростовцева М.Ю. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ФИТНЕСА И ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ЕГО ЧАСТИ.....	42
10. Скаржинский А.И. МЕХАНИЗМЫ СКРЫТОЙ КОМПЕНСАЦИИ ОРГАНИЗМА ТАНЦОРОВ, СВЯЗЫВАЕМЫЕ С ОБЕЗВОЖИВАНИЕМ.....	46
11. Захарьева Н.Н., Соколова Е.Р., Котенко Н.В. ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТАНЦОРОВ ПРИ ИСПОЛНЕНИИ БАЛЬНОЙ И ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММ.....	51
12. Тарханов И.В., Лукунина Е.А. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИГИБНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ШАГОВ НАЗАД.....	56
13. Усольцева Н., Александрова В.А.	

РАЗРАБОТКА ШКАЛЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТАНЦОРОВ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ ЧСС И РЕЗУЛЬТАТАМ СОРЕВНОВАНИЙ.....	60
14. Федорченко Б.И. ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ВКУС, КАК ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ОЦЕНОЧНАЯ КАТЕГОРИЯ МАСТЕРСТВА ИСПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ.....	65

ОЦЕНКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Александрова В.А., Чудакова К.
РГУФКСМиТ

Актуальность. Спортивные бальные танцы – это вид спортивной активности, предъявляющий серьезные требования к освоению новых двигательных действий, проявлению быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания и еще множество параметров. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость — способностью человека быстро целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимают способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи.

Существует условное разделение координационных способностей на три группы:

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Удержание определенной позы в статическом и динамическом режиме – одна из отличительных особенностей, влияющих на качество выполнения стандартной программы в спортивных бальных танцах. Поэтому оценка баланса актуальна для танцоров спортивных бальных танцев, как и уровень состояния координационных способностей в целом.

Цель. Оценка координационных способностей танцоров высокой квалификации.

Задачи:

- 1) Оценить состояние баланса у танцоров высокой квалификации.
- 2) Оценить многоуровневую систему координационных способностей у танцоров высокой квалификации.
- 3) Разработать шкалу оценки координационных способностей у танцоров высокой квалификации.

Методы:

- 1) Баланс-система «Биодекс».
- 2) Педагогические методы.