

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры



Физическая культура, здоровоохранение и образование

Материалы всероссийской
научно-практической конференции,
посвященной памяти В.С. Пирусского



Томск 2008

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре,
спорту Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
памяти В.С.Пирусского*

Томск, 20-21 ноября 2008 года

находить время для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

СПЕЦИФИКА СТРУКТУРИРОВАННЫХ ТАНЦЕВ КАК СОВМЕСТНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Якунина Е.Н. (Томский государственный университет, г. Томск)

Структурированные танцы в последнее время приобретают все большую популярность. Это обусловлено их большим разнообразием, социальным характером и наличием ряда уровней, внутри которых возможности для развития и совершенствования движений тела невероятно велики. Структурированный танец - это перемещение по определенной схеме, по заранее известным законам в некоторой системе движения [1].

В теории танца существует биологическое и социокультурное научное направление и множество подходов к изучению танцев. Среди них не сложилось концепции, рассматривающей танец с позиции представления о сплоченности людей в совместной деятельности. В теории спортивной подготовки проблема сплоченности и комплектования исследовалась преимущественно на примере спортивных игр, циклических видов спорта и реже в парных видах спорта [2, 3].

Целью нашего исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование методики учебно-тренировочного процесса в занятиях структурированными танцами, как элемента совместной спортивной деятельности студентов.

Коллективные танцы как средство принятия друг друга

Коллективные танцы были обязательными для самых ранних исторических обществ, были средствами коллективного общения, частью ритуала, который координировал всю активность коллектива и был главным средством накопления, сохранения и передачи знания. В коллективном танце требуется синхронность исполнения, главный принцип, который основан на умении участников слушать и слышать, т.е. чувствовать друг друга.

Групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей [4]. В коллективном танце приобретается разнообразный опыт партнерских отношений, адаптация к жизни в коллективе. В процессе группового взаимодействия приходит принятие ценностей и потребностей других. Коллективный танец позволяет наработать и держать в порядке свое жизненное пространство - удержать точку своего внутреннего мира, не мешая при этом другим, создавая общее гармоничное движение вперед.

Анализ изменения отношений и навыков коллективной работы в экспериментальной группе учащихся в процессе занятий народными и историко-бытовыми танцами показал эффективность обучения этого танцевального направления

Так в русских танцах присутствует широта души, удаль, гармония. Для того чтобы воцарился порядок и гармония нужен центр вокруг которого все могло бы вращаться, так как это точка, концентрирующая все силы. В хороводе все связаны центральной нитью. После изучения и концертной постановки ряда танцев (русский лирический, кадрили, русские тройки), уровень душевности, взаимопомощи и со-настройки внутри членов группы возрос.

Внимание обучающихся тренируется постоянно, особенно на первых порах изучения танцев, так как необходимо помнить о множестве нюансов одновременно. Например, при исполнении ирландских танцев руки необходимо держать вдоль тела, корпус прямо, должна присутствовать хорошая выворотность стоп. Постоянно зафиксированное положение корпуса будто бы выражает сдержанность в чувствах, но вряд ли можно говорить об отсутствии эмоций: ирландские и шотландские танцы очень экспрессивны и в них содержится сильная энергетика. Мы используем ряд кельтских танцев для повышения общего тонуса группы, если это необходимо.

Согласно одному из основных убеждений Г.Г. Гадамера [5], онтологию искусства и спорта определяет понятие «игра». В учебном процессе мы используем игровые танцы, и считаем их значение неопенимым в прививании навыков танцевания. Игровое состояние учащихся выступает как необходимое начало творческого процесса, обеспечивающее его успех.

В процессе коллективного танцевания основной объединяющей составляющей выступает ритм, при достаточно простой лексике движений. Овладение ритмочувствованием [6] и, в конечном счёте, ритмопластикой одинаково важно как для танцора, так и для спортсмена. Не подлежит сомнению, что на уровне ритмически гармонизированного движения возникает особая согласованность действий, которая обусловлена распределением и перераспределением мышечных усилий в определённые интервалы времени, определяющим наиболее оптимальное ритмическое соотношение как отдельных частей одного движения, так и ряда движений композиции, а также эстетически оправданное, логическое сочетание их.

Танец как средство коллективной работы в паре

Бальные танцы – это тот вид танца, который по своей истории возникновения и логике подразумевает парное танцевание. В процессе танца оба партнера то берут на себя роль то лидера, то ведомого, что создает возможность диалога. Таким образом, через использование бальных танцев прорабатывается вопрос налаживания отношений, развитие способности настройки на партнера, вопрос гармоничных отношений с противоположным полом.

Результаты исследований [7] показали, что медленный вальс оказывают гармонизирующее влияние на психические состояния танцующих. Показатели функционального состояния становятся более интегрированными. Так, после занятий показатели самочувствия, активности и настроения имели гораздо больше значимых корреляционных связей между

собой, чем до занятий. Медленный темп позволяет всем участникам мягко со-настроиться друг с другом, почувствовать себя как часть целого и гармонизировать свое состояние после интенсивной работы.

Венский вальс имеет более высокий темп, поэтому его уместнее использовать как ресурс активизации жизненных сил организма. Именно в этом виде вальса (и всех фигурных производных) смена ролей ведущего - ведомого выходит на первый план. Движение получается тогда, когда движущийся вперед по линии танца является активным, а идущий назад - пассивным. Его задача пропустить идущего вперед и отдохнуть за этот такт. В следующий момент тот, кто шел назад, должен идти вперед, и если он не примет на себя активную роль, то движения вперед не будет.

В зале обычно одновременно танцует довольно много пар. И при этом партнер является ответственным за безопасность пары в пространстве. Важным моментом является то, как осознает себя пара в пространстве. В жизни мы взаимодействуем с разными людьми, при этом кто-то является нашим партнером, кто-то является препятствием на пути достижения наших целей, а для кого-то мы являемся таким же препятствием. И эти взаимоотношения проецируются на паркет, где существует свой этикет, свои культурные нормы и правила поведения.

В процессе обучения мы используем ряд фигурных вальсов на основе венского со сменой партнеров. Учащиеся в процессе одного танца повторяют один и тот же этюд с различными партнерами, что усложняет задачу быстрой настройки на нового человека, координации в личном и общем пространстве и дает дополнительные возможности для творчества. Таким образом, балльные танцы развивают коллективизм и чувство команды.

Использование вальсов в учебно-тренировочном процессе является эффективным средством гармонизации отношений, оказывает положительное влияние на развитие коммуникативных способностей и эффективность процесса общения. Делает этот процесс более быстрым, более эффективным и оставляет яркие следы в эмоциональной сфере каждого учащегося независимо от степени навыков танцевания.

Список литературы:

1. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика // Спорт, духовные ценности, культура. - М., - 1997. - Вып. 5. - С. 85-93.;
2. Блок Л. Д. Классический танец: История и современность. - М.: Искусство, 1987. - 556с.;
3. Лоуэн А. - Физическая динамика структуры характера. - М. Издательская фирма «Компания ПАНИ». - 1996. - 320 с.
4. Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения Психологический журнал. - Т. 3, №3, 1982. - С. 84-92
5. Гадамер Г.Г. Истина и метод. - М.: Прогресс, 1988. - 699с.;
6. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. - СПб: Издательский центр «Гуманитарная академия», 2000. - 319 с.
7. Жаворонкова И.А. Сочетание индивидуально-психологических

особенностей партнёров в танцевальных дуэтах. //Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Тамбов, ТГУ, 2006. С.79-85.

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НОКАУТИРУЮЩЕГО УДАРА.

Баянов В.А. *(Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа
бокса», г. Томск)*

Возможно, люди использовали свои кулаки, чтобы уладить споры в течение многих столетий прежде, чем кто-то подумал об организации таких встреч для развлечения других. Имеется свидетельство того, что бокс существовал примерно в 1500 году до нашей эры на острове Крит. Современные исследования позволяют также утверждать, что этот вид единоборств был известен в Африке намного раньше, особенно в области, теперь известной как Эфиопия. Распространение бокса следовало за расширением Египетской цивилизации через Средиземноморье и Ближний Восток. В 686 году до нашей эры бокс был усовершенствован настолько, чтобы быть включенным в Олимпийские Игры. Поединки проходили на открытом воздухе, где зрители и являли собой границы пионадки, на которой боролись спортсмены. Борьба продолжалась до тех пор, пока один из участников был не в состоянии продолжать поединок. Хотя первые боксеры, прежде всего, боролись за славу, тем не менее, победитель получал золото, домашний скот или другие трофеи. Чтобы защищать руки и запястья, борцы тонкими мягкими полосками кожи оплетали свои кулаки, а иногда и две трети предплечий. К 4-ому столетию до нашей эры полоски делались из более твердой кожи, которые не только служили защитой для рук, но и превращали их в наступательное оружие. Период первых правил. Этот период неразрывно связан с именем Джона Браутона - чемпиона Англии с 1740 по 1750 гг. Он стал основоположником современного направления в боксе. Пользуясь не меньшей популярностью, чем Фигг, Браунтон превосходил его в боксерском искусстве. Разработанные им правила несколько смягчили грубость практического боя. По этим правилам поединки проводились на ринге (в переводе с английского - "круг"). Время боя не было разделено на раунды. Раунд считался законченным после падения одного из соперников. Матчи могли длиться от 30 до 70 раундов. Соответственно и продолжительность боя была от 20 минут до 4 часов. Техника бойцов