

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ТАНЦОРОВ 7-8 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНИНГА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
заочной формы обучения, группы 02011560
Саниной Екатерины Леонидовны

Научный руководитель
к.п.н., доцент Арсеев Е.А.

Рецензент
к.п.н., доцент,
заведующий кафедрой
физической культуры и спорта
АНО ВО БУКЭП
Щербин Д.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	7
1.1. Спортивные танцы как вид спорта и средство физического воспитания.....	7
1.2. Анатомо-физиологические особенности физического и функционального развития детей младшего школьного возраста.....	12
1.3. Ментальный тренинг – эффективный метод регуляции психических состояний.....	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1. Методы исследования.....	22
2.2. Организация исследования.....	27
ГЛАВА 3. МЕТОДИКА, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	29
3.1. Методика исследования.....	29
3.2. Определение функционального состояния юных танцоров.....	30
3.3. Динамика нервно-психической активности в тренировочном процессе юных танцоров.....	34
3.4. Влияние ментального тренинга на эффективность тренировочного процесса юных танцоров.....	39
ВЫВОДЫ	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное развитие спортивных танцев характеризуется высоким уровнем технического мастерства, постоянным усложнением композиций, омоложением спортсменов, расширением географии участников Международных соревнований и обострением конкурентной борьбы (О.В. Иванникова, 2003; А.А. Галлеев, 2007; А.Я. Ваганова, 2007; Г. Чеккетти, 2008; С.А. Дьякова, Е.А. Репникова, 2009; В.Л. Ботяев, В.В. Апокин, В.А. Стрельцов, 2012; Н.В. Котенко, 2012; Р.С. Журавлев, 2013). Острая соревновательная борьба и частое выступление на соревнованиях способствует возрастанию психологических нагрузок на организм танцоров (В.В. Барабанщикова, 2004; А.В. Родионов, 2008; Р.М. Загайнов, 2010; В.П. Губа, 2012), в том числе и на юных танцоров (Е.В. Путинцева 2010, 2017), что требует от них специальной психологической подготовки.

Это актуализирует проблему поиска новых, более эффективных средств и методов восстановления работоспособности юных танцоров.

В настоящее время в целях лучшего восстановления работоспособности в спорт внедряется ментальный тренинг. Ментальный тренинг определяется как систематический и долговременный тренинг способностей к психической саморегуляции, нацеленный на формирование максимальной подготовленности и укрепление физического здоровья (Л.-Э. Унесталь, 1995).

Этот метод достаточно широко применяется в подготовке как высококвалифицированных (Л.-Е. Unestahl, 1996; Л.-Э. Унесталь, 2003), так и юных спортсменов 10-14 лет (В.И. Баландин, П.В. Бундзен, 1997, П.В. Бундзен, В.И. Баландин, В.В. Загранцев, Л.-Э. Унесталь, 1998) и способствует достижению высоких спортивных результатов. В то же время, возможность освоения ментального тренинга более юными спортсменами, в частности, танцорами 7-8 лет, породила **противоречия** между:

– необходимостью в использовании ментального тренинга для совершенствования тренировочного процесса юных танцоров 7-8 лет и недостаточной научно-методической разработанностью его использования юными спортсменами данного возраста;

– эффективностью использования ментального тренинга в спортивной практике и неопределенностью возраста начала обучения и усвоения юными танцорами ментального тренинга.

Данные противоречия определили **проблему** исследования, которая заключается в поиске и выборе психолого-педагогических возможностей использования ментального тренинга в тренировочном процессе танцоров 7-8 лет для оптимизации их психического состояния, повышения роста спортивно-технических результатов и класса мастерства спортсменов.

Объект исследования – тренировочный процесс танцоров 7-8 лет на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – методы оптимизации психического состояния танцоров 7-8 лет на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – выявить, определить и обосновать возможность использования ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров 7-8 лет, способствующего оптимизации их психического состояния и повышению эффективности тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и выявить степень разработанности проблемы оптимизации психического состояния танцоров 7-8 лет в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки в теории и практике юношеского спорта.

2. Разработать методику использования ментального тренинга в тренировочном процессе танцоров 7-8 лет, способствующую оптимизации их психического состояния.

3. Экспериментально обосновать эффективность предложенной методики.

4. Разработать практические рекомендации по использованию ментального тренинга в тренировочном процессе танцоров 7-8 лет на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров будет способствовать оптимизации психического состояния юных танцоров, повышению их функционального состояния, росту спортивно-технических результатов и класса мастерства спортсменов, что в целом повысит эффективность тренировочного процесса.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

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

Научная новизна исследования состоит в том, что разработана и экспериментально обоснована методика использования ментального тренинга в тренировочном процессе танцоров 7-8 лет на этапе начальной подготовки, способствующая оптимизации их психического состояния, повышению функционального состояния, росту спортивно-технических результатов и класса мастерства юных спортсменов.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в диссертации обоснованы новые положения теории и методики юношеского спорта для повышения эффективности тренировочного процесса юных танцоров с использованием ментального тренинга.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и внедрении методики использования ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров, способствующей оптимизации их психического состояния, что позволяет им объективно оценивать свою нервно-психическую активность и значительно повышает рост спортивно-технических результатов. Даны практические рекомендации по использованию ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров на этапе начальной подготовки.

Апробация и внедрение полученных результатов. Результаты исследования апробированы и внедрены в тренировочный процесс юных танцоров муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеского центра «Ровесник».

Материалы диссертационного исследования представлены на 7-ой Международной научно-практической заочной конференции «Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт» с публикацией в сборнике материалов конференции, ISBN, индекс научного цитирования РИНЦ.

По теме исследования опубликована 1 научная работа.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

- концептуальные положения в области теории физического воспитания и спортивной тренировки (Ю.Д. Железняк, Ю.Ф. Курамшина, В.Б. Коренберга, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, В.И. Ляха и др.);
- теоретико-методические основы юношеского спорта (Л.В. Волкова, В.П. Филина, Н.А. Фомина, С.Б. Тихвинского, В.Г. Никитушкина и др.);
- теории спортивных способностей (К.К. Платонова, А.В. Родионова, Ю.Ф. Курамшина, В.И. Ляха и др.).

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Работа иллюстрирована 2 рисунками, 10 таблицами. Список использованной литературы включает 81 источник.

ГЛАВА 1. ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Спортивные танцы как вид спорта и средство физического воспитания

Современное танцевальное искусство вышло сегодня за рамки бытового и классического танца и вторглось в сферу спорта (Р.С. Журавлев, 2013) что, соответственно, изменило сущностные характеристики данного спортизированного явления и самого понятия «танец», как двигательного действия (А.А. Коваленко, 2000, 2001; В.А. Александрова, В.В. Шиян, 2012).

В «Театральной энциклопедии» танец определяется, как «вид искусства в котором средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела» (Т. 5, с. 50).

Первые бальные или светские танцы возникли в XVII веке, в эпоху средневекового Ренессанса – расцвета рыцарской культуры. Одним из важнейших элементов общественной жизни этого периода был бал, как место встречи и общения. Участвующие в балах и маскарадах пользовались свободой движений. На частные балы разрешалось приходить без всякого приглашения и танцевать с кем угодно: дамы не могли отказать приглашающим их кавалерам (М. Васильева-Рождественская, 1987).

На Руси так называемых «салонных танцев» не было вплоть до петровских времен, когда по указу царя под страхом жестокого наказания всем российским девушкам было приказано танцевать. Русские дамы и кавалеры обучались менуэту и полонезу у пленных шведских офицеров. Неумение танцевать становилось позорным, и потому бояре выписывали себе специальных учителей танцев, учтивости и комплиментов (Э.А. Королева, 1977; М. Васильева-Рождественская, 1987).

В эпоху барокко танец уже принимает на себя ту роль, которую

впоследствии берет на себя спорт; поддерживать культуру тела, наравне с культурой духа.

Каждая эпоха имела свой танцевальный стиль и репертуар. Это необходимо учитывать при организации педагогического процесса преподавания танцевальной подготовки в образовательных учреждениях, при выборе и включении в программу танцевальных движений разной направленности, разных жанров. В то же время искусство танца всегда дает возможность для выражения индивидуальности. Исполняя разнообразные по ритму и настроению танцы (плавные, лирические или бурные, темпераментные) – танцор сознательно или неосознанно выражает в них свойства собственного характера и настроения (Л.И. Жеребкина, 1999; Л.В. Браиловская; Г. Говард, 2003; О.В. Иванникова, 2003; С.А. Дьякова, Е.А. Репникова, 2009).

Используя неисчерпаемые возможности пластики человеческого тела, хореография на протяжении многих веков шлифовала и разрабатывала выразительные танцевальные движения. В результате этого сложного процесса возникла система собственно хореографических движений, особый художественный материал танцевальной образности и красота движений тела (Г. Чеккетти, 2008; И.А. Винер, А.М. Кабаева, 2012).

Обучение детей языку танца – это, прежде всего, обучение языку человеческих чувств; танцевальное движение скорее не обозначает, а выражает реалии человеческой жизни. Изобразительно-выразительные средства танца, используемые на занятиях, характеризуются обобщенностью и условностью, раскрываясь в единстве с музыкой и драматургией (З.П. Резникова, 1971; Е.В. Лебедева, 2001; Л.В. Браиловская, 2003; У. Лэрд, 2003).

Для детей спортивный танец – это, в первую очередь, спорт, и только потом уже искусство (Н.А. Рубштейн, 2002). Огромное значение имеет точное и эффективное исполнение технических двигательных задач. Красота движений достигается во многом за счет легкости, геометрической точности,

ритмичности, последовательности, гармоничности сочетания движений и музыки (Т.С. Лисицкая, 1988; П.К. Арнольд, 1996; О.В. Иванникова, 2003).

Спортивный бальный танец сочетает в себе черты как спорта, так и искусства. Наряду с двигательными навыками, ловкостью, координацией движений большое значение имеет эстетическое впечатление, художественное содержание, воплощенное в танце исполнителем и передаваемое зрителю. Этим бальные танцы и отличаются от «застывших» произведений живописи и литературы. Важно, чтобы обучение танцам начиналось с раннего детства, поскольку именно в эти годы жизни ребенка закладывается фундамент его здоровья, и важную роль при этом играет активный двигательный режим (И.Е. Семенова 1999; Н. Кауль, 2004).

Танец развивает силу и гибкость, улучшает телосложение, координацию движений, способствует развитию спонтанности и свободы движений, повышает умственную активность и работоспособность (Р.С. Журавлев, 2013). Обучение бальному танцу является одним из важных факторов формирования творческих способностей учащихся (В.А. Шароватова, 1999; И.А. Шипилина, 2004; Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар, 2013).

Зарождение соревновательного начала в танцевальном искусстве, зарождение спортивного танца следует отнести к началу XX века: в Ницце в 1907 году было организовано первое танцевальное состязание – турнир по танго. Именно этот факт можно рассматривать как зарождение современной спортивно-танцевальной деятельности. Через два года, в 1909 году в Париже был организован первый Чемпионат Мира по бальным танцам. В первых танцевальных турнирах не было разделения на «любителей» и «профессионалов», равно как не предавалось никакого значения национальной принадлежности танцоров. Правила участия в чемпионатах никем специально не разрабатывались: имела место

полная и абсолютно произвольная свобода творчества как танцоров, так и судей.

Парижский Чемпионат Мира 1911 года стал первым турниром, заявленным как «соревнование профессионалов и любителей». В 1922 году разделение на «любителей» и «профессионалов» было оформлено организационно. В 1922 году была основана Всемирная федерация танцев. В 1929 году к последней присоединилась и организация профессионалов, а в 1935 году в Праге была создана Международная Любительская Танцевальная Федерация (РЮА), ставшая организатором всех международных соревнований вплоть до 1939 года, когда в связи с начавшейся войной она прекратила свое существование.

После Второй Мировой войны в 1950 году в Эдинбурге был организован Международный Совет по Бальным Танцам, а в июле 1953 года была восстановлена Международная Любительская Танцевальная Федерация.

Попытки любителей достичь общего согласия с Международным Советом по Бальным Танцам оказались не успешными, поэтому 12 мая 1957 года был основан Международный Совет танцоров-любителей, занимающихся спортивными бальными танцами как видом спортивной, но не профессиональной деятельности (М. Васильева-Рождественская, 1987). Начиная с 1981 года к Международному Совету танцоров – любителей присоединяются новые любительские ассоциации и к началу 1990 годов, все более настойчивыми становятся попытки добиться признания спортивных бальных танцев как вида спорта Международным Олимпийским Комитетом. В связи с этим, 11 ноября 1990 года название Международный Совет танцоров-любителей было заменено на Международную Федерацию танцевального спорта. В 1995 году Хуан Антонио Самаранч написал президенту Федерации: «Пользуясь случаем, я поздравляю Вас с достижением своей цели и приглашаю Вас в «олимпийскую семью».

Так Международная Федерация танцевального спорта достигла временного признания Международного Олимпийского Комитета, а 4 сентября 1997 года танцевальный спорт и Международная Федерация танцевального спорта получили полное признание Международного Олимпийского Комитета (А.Н. Шульгина, 1988).

В 2000 году, в Москве состоялся первый национальный конгресс Федерации танцевального спорта России, в рамках которого решались вопросы методики подготовки пар различного возраста, узкоспециальные вопросы техники исполнения латинской и европейской программ.

Обобщая вышеизложенное, мы можем сделать заключение о том, что балльный танец, являясь сложной синтетической деятельностью, оказывает влияние на развитие личности ребенка. Танцевальная подготовка является эффективным средством не только интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания, раскрытия творческого потенциала ребенка, но и физического развития. Занятия спортивным танцем, как разновидность физической активности, позитивно влияют на различные психические процессы; сочетание физической тренировки и эстетического творчества благотворно сказывается на становлении гармоничной личности младшего школьника (Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар, 2013). Правильная организация педагогического процесса преподавания спортивных танцев позволит наиболее полно раскрыть творческий потенциал школьников, содействовать более успешной адаптации детей к школе. Спортивный танец должен рассматриваться как сложная, многогранная педагогическая деятельность, соединяющая в себе черты спорта и хореографического искусства. Необходимо также отметить, что при составлении программ по танцевальной подготовке следует обращать внимание не только на рассмотрение танцевального образа как особой формы отражения действительности, художественного осознания мира, но и уделять достаточно внимания физическому

воспитанию танцоров (В.А. Александрова, В.В. Шиян, 2012; В.М. Смирнов, В.И. Дубровский, 2002; Р.С. Журавлев, 2013).

Анализ литературы показал, что проблеме развития бальных танцев, как одного из видов спорта уделяется недостаточно внимания. Обучение спортивным танцам не входит в набор видов спорта для детско-юношеских спортивных школ. Методика обучения спортивным танцам разработана еще недостаточно. Научно-методической литературы по обучению детей и в частности младшего школьного возраста спортивным танцам как виду спорта также недостаточно (Ю.А. Стрипкова, 2000; А.А. Коваленко, 2001; Н. Кауль, 2004), что послужило основанием для проведения специального исследования.

1.2. Анатомо-физиологические особенности физического и функционального развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст охватывает детей с 6-7 до 11 лет.

Рационально обоснованное физическое воспитание невозможно без учета основных биологических закономерностей формирования детского организма. Применение разнообразных в количественном и качественном отношении физических нагрузок является оптимальным в пределах, определенных, свойственных данному этапу возрастного развития физиологических норм.

В младшем школьном возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. В среднем за год длина тела увеличивается на 4-5 см, вес – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 2-3 см. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Относительно слабое развитие мышц позвоночника, обеспечивающих длительное поддержание статических напряжений при удержании различных

поз тела, большая высота межпозвоночных дисков, а также значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновения сколиозов и плоскостопия (Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников, 1991; Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, 2010 и др.)

Исследования авторов показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

По данным А.П. Матвеева, С.Б. Мельникова (1991), Е.Н. Литвинова, Г.И. Погадаева, Т.Ю. Торочковой, Р.Я. Шитовой (1997) в младшем школьном возрасте (по сравнению с предшествующим дошкольным) отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы. Для этого возраста характерна высокая частота сердечных сокращений (76-96 уд/мин.), которая обеспечивает достижение необходимого минутного объема крови, компенсируя относительно небольшой ударный объем сердца. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца.

При физических нагрузках ЧСС у детей 6-10 лет возрастает в большей степени, чем у взрослых. При интенсивности нагрузки 70 % от максимальной ЧСС у мальчиков 7-8 лет увеличивается до 162,2 уд./мин., 9-10 лет до 164,4 уд./мин., у девочек до 170,9 уд./мин. и 177,5 уд./мин. соответственно. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом возрасте проявляются в том, что ЧСС после нагрузки (50-70% от максимальной) восстанавливается за 1-3 минуты.

В период с 6 до 10 лет изменяется деятельность дыхательной системы, существенно возрастает емкость легких (с 1100 до 2200 мл), снижается частота дыхания (до 18-24 дыханий в минуту).

Мышечная система ребенка в процессе онтогенеза претерпевает значительные структурные и функциональные изменения. Мышцы детей

младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001). Одновременно с ростом тела увеличивается мышечная ткань. Если в 8 лет масса мышц составляет в среднем 27 % массы тела, то к 12 годам уже 29,4 %.

Младший школьный возраст – период относительно «спокойного» развития высшей нервной деятельности. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток.

В младшем школьном возрасте закрепляются и развиваются основные познавательные процессы (восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь), необходимость которых связана с поступлением в школу. Эти процессы к концу младшего школьного возраста должны превратиться в высшие психические функции.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Младший школьный возраст является периодом преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять вниманием, памятью, мышлением (Р.С. Немов, 2001).

Усвоение в ходе учебной деятельности основ теоретического сознания и мышления ведет к возникновению и развитию таких новых качественных образований, как рефлексия, анализ и внутренний план действий. В этот период качественно меняется способность к произвольной регуляции поведения. Происходящая в этом возрасте «утрата детской непосредственности» (Л.С. Выготский, 1999) характеризует новый уровень развития мотивационно-потребностной сферы, что позволяет ребенку действовать не непосредственно, а руководствоваться сознательными

целями, социально выработанными нормами, правилами и способами поведения.

Возраст 6-12 лет рассматривается как период передачи ребенку систематических знаний и умений. В этом возрасте у ребенка наиболее интенсивно развивается (или не развивается) способность к овладению окружающей его средой. При позитивном исходе этой стадии развития у ребенка формируется переживание своей умелости, при неудачном же исходе – чувство неполноценности и неспособности быть наравне с другими. Ведущая роль учебной деятельности в этом процессе не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности (игры, труд, занятия спортом, танцами, искусством, и прочее), в ходе которых совершенствуются и закрепляются новые достижения ребенка.

Движения являются биологической потребностью ребенка, степень удовлетворения этой потребности во многом определяет характер роста и развития детского организма. Выявлена прямая зависимость между двигательной активностью ребенка, его умственным развитием и умственной работоспособностью (Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова и др., 2010).

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивный процесс развития двигательных функций ребенка. В возрасте 7-11 лет отмечается наиболее важный прирост по многим показателям моторного развития: мышечная выносливость, пространственная ориентация движений, зрительно-двигательная координация (В.И. Козлов, Д.А. Фарбер, 1983, с. 62 – 89). В этот период наблюдается ярко выраженный психомоторный процесс. Начинают вступать в строй высшие корковые уровни организации движений, что обеспечивает прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создает необходимые условия для освоения все большего числа двигательных навыков и предметных ручных манипуляций.

Рядом авторов установлено, что в младшем школьном возрасте идет интенсивное нарастание физических способностей (П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак, 1996).

Среди ведущих физических способностей наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте выделяются скоростные и координационные способности, а также способности к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности (А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, 1991).

Так, естественный прирост показателей координационных способностей (КС) с 7 до 10 лет, составляет в среднем у девочек 63,3 %, у мальчиков – 56,2 %. В качестве одного из основных средств развития КС в данном возрасте используют подвижные игры, которые положительно влияют на все психофизиологические функции и качества школьников (В.И. Лях, 2000).

Выносливость в условиях умеренных нагрузок эффективно развивается на протяжении всего младшего школьного возраста, но наилучшего результата можно добиться у мальчиков 8-10 лет и у девочек 7-9 лет. Выносливость в условиях больших нагрузок наиболее интенсивно увеличивается у мальчиков с 8 до 11 лет, а у девочек – с 9 до 11 лет (А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, 1991).

Быстрота (скорость) движений характеризуется числом движений, которое ребенок в состоянии произвести за единицу времени. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции, и частотой движений (Ю.А. Ермолаев, 1985). Скорость одиночного движения значительно возрастает у детей с 4-5 лет и к 13-14 годам достигает уровня взрослого. Максимальная произвольная частота движений увеличивается с 7 до 13 лет, причем у мальчиков в 7-10 лет она выше, чем у девочек. Наконец, максимальная частота движений в заданном ритме также резко увеличивается в 7-9 лет.

Быстрота, увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 12 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития силы, которая достаточно интенсивно развивается до 9 лет, а затем ее

развитие тормозится и продолжается уже неуклонно увеличиваться с 11 до 14-16 лет.

До 13-14 лет завершается в основном развитие ловкости, которая связана со способностью детей и подростков осуществлять точные, координированные и быстрые движения. Наиболее важен для развития ловкости дошкольный и младший школьный период.

Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 6-10 лет благоприятствуют развитию гибкости, которая интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости на 20-30 % выше, чем у мальчиков (А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, 1991; Е.Н. Литвинов с соавт. 1997).

Таким образом, младший школьный возраст наиболее благоприятен для закладки всех физических качеств и развития способностей, реализуемых в двигательной активности человека (М.В. Чередов, 1997, с. 35 – 37). В частности, В.К. Бальсевич, В.Л. Запорожанов (1987) отмечают, что если такой закладки не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала можно считать упущенным, ибо все дальнейшие наши шаги в этом отношении окажутся аналогичными, противоречащими основным законам развития моторики человека, нарушающими гармонию этого развития.

1.3. Ментальный тренинг – эффективный метод регуляции психических состояний

Одним из эффективных методов регуляции психических состояний является ментальный тренинг. Система ментального тренинга разработана в Швеции психологом, профессором Скандинавского Международного Университета, Ларсом-Эриком Унесталем, который является Президентом Международного Научного Общества Ментального тренинга. Ментальный тренинг определяется как систематический и долговременный тренинг

способностей к психической саморегуляции, нацеленный на формирование максимальной подготовленности и укрепление физического здоровья (Л.-Э. Унесталь, 1995, с. 104).

Программы ментального тренинга разрабатывались и модифицировались Л.-Э. Унесталем в течение 1970 – 1980 годов. Проводились как лабораторные исследования, так и исследования на спортивных площадках. Совершенно очевидно, что успех и прогресс намного легче определить в спорте, чем в обычной жизни, поэтому спорт является уникальной областью исследования субъективных коррелятов успеха.

После периода апробации и изучения эффективности ментального тренинга в спорте Л.-Э. Унесталем были разработаны также специальные курсы для занимающихся физической культурой, в школах бизнеса, на производстве и специально для клинической практики.

Тренировочные программы построены по принципу самообучения и не требуют каких-либо специальных знаний при их использовании. Они основываются на сочетании общих принципов обучения с постановкой задач, соответствующих потребностям человека.

Обучение психической саморегуляции включает три фазы (Л.-Э. Унесталь, 1995, с. 105):

а) освоение методики управления психическим состоянием – обучение мышечной и психической релаксации и формирование психического состояния, определяемого как альтернативное состояние сознания;

б) освоение собственно техники ментального тренинга – техники самовнушения, аутогенных формул и визуализации образов с целью создания альтернативных систем самоконтроля и саморегуляции;

в) тренировка психических навыков и формирование целевых установок.

В настоящее время около 65 % спортсменов высшего класса в Швеции используют ментальный тренинг, среди них – члены Шведских национальных сборных по стрельбе, легкой атлетике, плаванию, дзюдо, лыжам, гандболу и футболу. Швеция была первой страной, где основы

ментального тренинга включены в школьную программу и ментальная подготовка сопровождает уроки физической культуры.

С 1988 года ментальный тренинг используется в армии. Ведущие шведские компании, такие как VOLVO, SAS и другие используют программы ментального тренинга, специально ориентированные на их специфические нужды. С этой целью в Скандинавском Международном Университете специально подготавливаются тренеры по ментальному тренингу.

Ментальная подготовка широко используется в настоящее время и в системе высшего образования Швеции. В 1987 году в Университете города Оребро был введен специальный курс «Личностное развитие путем ментального тренинга».

В целом программы ментального тренинга используют свыше 2 миллионов шведов, то есть около 25 % населения страны. Курс тренинга продается в виде наборов аудиокассет в аптеках и доступен каждому.

В 1989 году в Швеции было создано национальное общество ментального тренинга, которое работает по шести направлениям: спорт, бизнес и общественное управление, образование, здравоохранение, искусство и наука.

В настоящее время появились интегрированные программы ментального тренинга, в которых применяются различные методы воздействия. Наиболее известными из них являются программы Л.-Э. Унесталя (Швеция), Р. Суин и Т. Орлик (Канада), В. Страуб (США).

В последние десятилетия успешные шаги по использованию в спорте ментального тренинга делаются и в России. Наибольшее применение в России, получила программа шведского профессора Л.-Э. Унесталя, благодаря разработанной в 1990 – 1991 гг. в Санкт-Петербургском НИИ физической культуры русской версии шведской модели ментальной тренировки под руководством член-корреспондента международной академии психологических наук, профессора П.В. Бундзена.

К настоящему времени программы ментального тренинга для жизни и спорта достаточно популярны у населения и спортсменов (П.В. Бундзен, М.А. Бендюков, Л.И. Кирюшин 1994, с. 35 – 38; П.В. Бундзен, Р.Д. Дибнер, 1994, с. 12-13; В.И. Баландин, 1995; П.В. Бундзен, В.И. Баландин, 1997; Бундзен П.В., Баландин В.И., Загранцев В.В., Унесталь Л.-Э., 1998). Они применяются специалистами – психологами и педагогами во многих городах и регионах России: Санкт-Петербург, Москва, Ярославль, Омск, Красноярск, Белгород и др.

С 1994 года обучение теории и методике ментального тренинга включено в учебные программы по курсу спортивной психологии в государственной академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, а также международных курсов практической психологии Балтийской Педагогической Академии.

Принципиальным отличием технологии ментального тренинга от других психотехнических методов является комплексный долговременный характер психической подготовки, интегрированной в структуру тренировочного процесса.

Метальный тренинг направлен на достижение успеха в избранном виде деятельности (Л.-Э. Унесталь, 1992, 2003).

Технология ментального тренинга, позволяет существенно повысить эффективность методов психокоррекции высококвалифицированных спортсменов (В.И. Баландин, 1995; П.В. Бундзен, с соавт., 1994, 1988). Исследования, проведенные авторами на спортсменах училищ олимпийского резерва (УОР) и ШВСМ Санкт-Петербурга, свидетельствуют, что систематический ментальный тренинг (4-5 раз в неделю в течение четырех месяцев) способствует повышению психической надежности спортсменов: возрастают их эмоциональная устойчивость, фрустрационная толерантность (сопротивляемость), уровень притязательности. В ходе исследований влияния ментального тренинга на психоэмоциональное состояние спортсменов общеобразовательных школ и УОР Санкт-Петербурга было

показано, что систематические занятия ментальной тренировкой по технологии, разработанной в СПб. НИИФК, существенно изменяют личностные качества спортсменов: повышается уверенность в себе, изменяется эмоционально-эстетическая ориентация, возрастает чувство внутренней гармонии и гармонии со средой. Одновременно у спортсменов было отмечено возрастание самооценки эмоционального и духовного благополучия (П.В. Бундзен с соавт., 1996). Полученные авторами данные свидетельствуют о том, что систематический ментальный тренинг способен оказывать позитивное влияние на духовно-деятельностный потенциал личности. Последнее особенно ценно, если иметь в виду как общие принципы олимпизма, так и актуальность сохранения и укрепления генофонда нации – олимпийского резерва.

На юных спортсменах в различных видах спорта (греко-римская борьба, самбо, бокс, тяжелая атлетика) доказано, что систематический ментальный тренинг по технологии, разработанной в СПб. НИИФК способствует росту спортивных результатов (В.И. Баландин, П.В. Бундзен, 1997).

Полярность метода привела к тому, что он стал широко применяться сначала в подготовке спортсменов международного класса, затем юных спортсменов, и в частности – в тренировочном процессе юных танцоров.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Психологический метод – ментальный тренинг.

5. Психофизиологические методы: пульсометрия, метод оперативного контроля нервно-психической активности – электрокожное сопротивление (ЭКС), метод исследования состояния кардиореспираторной системы – «бельгийский тест».

6. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы осуществлялся с целью определения разработанности исследуемой проблемы в специальной научной литературе и теоретического обоснования целесообразности использования ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров для повышения эффективности тренировочного процесса.

Литературные источники анализировались по следующим направлениям: теория и методика физического воспитания, история и теория спортивного танца, музыкально-ритмическая подготовка танцоров спортсменов, возрастные особенности физического и функционального развития детей. Кроме этого, изучались основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.

Педагогическое наблюдение включало анализ тренировочного процесса юных танцоров с применением ментального тренинга, пульсометрию для формирования рабочей гипотезы.

Особое внимание уделялось наблюдению за поведением юных

танцоров, находящихся в различных психоэмоциональных состояниях с помощью показателей ЭКС.

Педагогический эксперимент применялся как основной метод исследования. Он проводился для проверки научной гипотезы. Его сущность заключалась в создании экспериментальной ситуации, в условиях которой становится возможным оптимизация психического состояния в тренировочном процессе юных танцоров с использованием ментального тренинга.

Психологический метод – ментальный тренинг.

Ментальный тренинг проводился по методике П.В. Бундзена, В.И. Баландина (1997) по программе базисного психотренинга (см. приложение 1), которая включает 4 программы, записанные на аудиокассете № 1 – базисный психотренинг, и представляет собой девятимесячный систематический тренинг, где каждая из программ базируется на предыдущих. Для достижения максимальной эффективности крайне важно постоянство тренировок. Ментальный тренинг проводится после тренировки в течении 10 минут.

Психофизиологические методы: пульсометрия, метод оперативного контроля нервно-психической активности – электрокожное сопротивление (ЭКС), метод исследования состояния кардиореспираторной системы – «бельгийский тест».

Пульсометрия измерялась пальпаторно и использовалась для определения показателей интенсивности физической нагрузки в тренировочном процессе юных танцоров в течение всего занятия. Этот метод использовался на всех этапах исследования, что дало возможность судить о степени и характере нагрузки, получаемой во время тренировок.

Электрокожное сопротивление (ЭКС) измерялось по методике, разработанной в лаборатории психорегуляции ВНИИФКа В.П. Некрасовым с сотрудниками (1983). Электроды для измерения ЭКС представляют собой два металлических полых цилиндра длиной 120 мм диаметром 30 мм,

изготовленных из немагнитной стали. Измерения производились таким образом. Испытуемый берет электроды в руки, и держит их как ручки лыжных палок, в это время происходит измерение ЭКС всей поверхности кожи ладони. Показатели ЭКС измеряли в килоомах (кОм). При таком способе ЭКС измеряется в диапазоне от 1 до 100 кОм и измеренные показатели легко интерпретировать. В табл. 2.1. представлена классификация показателей ЭКС (всей ладони) относительно уровня нервно-психической активности.

Таблица 2.1.

Показатели ЭКС относительно уровня нервно-психической активности, кОм

Уровень нервно-психической активности	Состояние	Показатели ЭКС, (кОм)
Очень высокий	Очень высокая возбудимость, не контролируется сознанием, спортсмен с трудом мыслит	До 5
Высокий	Высокая возбудимость, все действия контролируются	6 – 15
Средний	Нормальное хорошее возбуждение, душевный подъем	16 – 30
Ниже среднего	Спокойное состояние «умиротворения»	31 – 60
Низкий	Легкое возбуждение, когда не хочется работать, по принципу: «Мне бы работать не хотелось»	61 – 100
Очень низкий	Полная апатия, ничего не охота делать.	101 и ниже

С помощью *«Бельгийского теста»* оценивалась реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Испытуемые в течении 90 сек. делают 20 наклонов вперед – вниз под метроном. После окончания упражнения у испытуемых подсчитывается пульс за 10 с сразу после выполнения наклонов, а затем через 1 мин. после выполнения наклонов. Показатели частоты сердечных сокращений (пульс)

записываются в протоколы. Потом рассчитывается показатель реакции (PP_2) сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку в абсолютных единицах по следующей формуле:

$$PP_2 = (ЧСС_1 + ЧСС_2 + ЧСС_3 - 33) : 10$$

$ЧСС_1$ – пульс в спокойном состоянии за 10 сек.

$ЧСС_2$ – пульс за 10 сек. сразу после выполнения наклонов

$ЧСС_3$ – пульс за 10 сек. через 1 мин. после выполнения наклонов

В заключении полученные результаты показателя реакции (PP_2) сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку оценивают по специальной таблице (табл. 2.2.).

Таблица 2.2.

Критерии показателя реакции (PP_2) сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку

PP_2	Оценка
0 – 0,3	Сердце в прекрасном состоянии
0,31 – 0,6	Сердце в хорошем состоянии
0,61 – 0,9	Сердце в среднем состоянии
0,91 – 1,2	Сердце в посредственном состоянии
Более 1,2	Следует обратиться к врачу

Методы математической статистики использовались с целью выявления объективных закономерностей при обработке полученных в ходе эксперимента данных и определении их характера и значений (Ю.Д. Железняк, П.К. Петров, 2002).

Данные обрабатывались с определением таких показателей, как: значение среднего арифметического – X , среднего квадратичного отклонения – δ , ошибки среднего арифметического – m . Достоверность различий между признаками определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

$$\sum_{i=1}^n X_i$$

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе; Σ – знак суммирования.

Результаты среднего квадратического отклонения мы определяли по следующим формулам:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K},$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель; $X_{i \min}$ – наименьший показатель; K – табличный коэффициент.

Для установления достоверности различий вычислялась ошибка среднего арифметического (m) по формуле:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}$$

При вычислении средней ошибки разности применялась следующая формула:

$$t = \frac{X_a - X_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}},$$

По специальной таблице определили достоверность различий. Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t_{0,05}$), то различие между средними арифметическими двух групп считается достоверными при 5 %-ном уровне значимости, и наоборот, в случае, когда t полученное меньше граничного значения ($t_{0,05}$), считается, что различия не достоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в течение 9 месяцев с сентября 2016 г. по май 2017 г. на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеского центра «Ровесник».

В исследовании приняли участие танцоры 7-8 лет класса Е в количестве 28 человек, которые составили экспериментальную и контрольную группы по 14 человек в каждой (по 7 пар). Занятия спортивными танцами в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия в экспериментальной группе проводились с использованием ментального тренинга, в контрольной группе – по традиционной программе по виду спорта танцевальный спорт.

Результаты танцевальной подготовленности детей, т.е. уровень танцевальных способностей оценивались с учетом требований по классам танцевания, возраста и набору обязательных танцевальных фигур, исполнявшихся обучающимися на зачетных занятиях, открытых танцевальных мероприятиях, конкурсах.

Динамика танцевальной подготовленности экспериментальной группы, как следствие использования ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров, определялась методом анализа участия их в конкурсах и сравнивалась с результатами контрольной группы.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап: поисково-теоретический (2015 – 2016 уч. г.). На этом этапе проводился анализ научно-методической литературы в теории и методике физического воспитания и юношеского спорта, определялись цель, объект, предмет и база исследования. Определялись контрольная и экспериментальная группы, подбирались методы саморегуляции и изучалась динамика нервно-психической активности в тренировочном процессе юных

танцоров без использования методов саморегуляции.

Нервно-психическая активность определялась по показателям электрокожного сопротивления (ЭКС). Показатели ЭКС измерялись: до тренировки после того, как юные танцоры пришли на тренировку и отдохнули в течение 5 минут (до разминки), после тренировки и через 10 минут восстановления. На основе полученных данных разрабатывалась методика оптимизации психического состояния в тренировочном процессе юных танцоров с использованием ментального тренинга.

2 этап: опытно-экспериментальный (2016 – 2017 уч. г.). На втором этапе исследования проходил процесс уточнения гипотезы исследования, создавался план опытно-экспериментальной работы. С сентября 2016 г. по май 2017 г. проводилось обучение юных танцоров ментальному тренингу, осуществлялась оценка успешности обучения и введение его в тренировочный процесс, выявлялось влияние методов саморегуляции на эффективность тренировочного процесса юных танцоров.

По окончании эксперимента проводилось повторное комплексное тестирование в экспериментальной и контрольной группах.

3 этап: обобщающий (сентябрь – январь 2017-2018 уч. г.) Это этап теоретического осмысления результатов опытно-экспериментальной работы, где осуществлен анализ, систематизация и обобщение результатов исследования, сформулированы выводы и рекомендации.

ГЛАВА III. МЕТОДИКА, РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Методика исследования

В основе проведенного исследования лежит предположение, что использование ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров будет способствовать оптимизации психического состояния юных танцоров, повышению их функционального состояния и росту спортивно-технических результатов, что в целом повысит эффективность тренировочного процесса.

Особенность проведения тренировочного процесса юных танцоров в экспериментальной группе заключалась в том, что после тренировки во время 10-минутного восстановления проводился ментальный тренинг. В положении сидя на скамейке занимающиеся прослушивали аудио-курсы по базисному курсу ментального тренинга, воздействующего на психоэмоциональное состояние юных танцоров и их нервно-психическую активность, а в контрольной группе был 10-минутный пассивный отдых.

Нами разработана методика использования ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров 7-8 лет, 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 – базисный психотренинг, и представляет собой девяти месячный систематический тренинг, где каждая из программ базируется на предыдущих. Для достижения максимальной эффективности крайне важно постоянство тренировок. Тренировки ведутся три раза в неделю по 10 минут после занятий.

В тренировочном процессе юных танцоров изучалась динамика

нервно-психической активности без применения ментального тренинга и с применением ментального тренинга после занятий. Нервно-психическая активность определялась по показателям электрокожного сопротивления (ЭКС). Показатели ЭКС измерялись: до тренировки после того, как танцоры пришли на тренировку и отдохнули в течение 5 минут (до разминки), после тренировки и через 10 минут восстановления.

3.2. Определение функционального состояния юных танцоров

В тренировочном процессе необходимо создавать условия более эффективного расширения адаптационного потенциала спортсменов, что в свою очередь, положительно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы, так как именно она отражает количественную сторону адаптационно-приспособительной деятельности и возможностей организма. В случае, когда эти возможности не снижаются, то их поддержание на должном уровне осуществляется за счет некоего напряжения регуляторных систем и прежде всего центральной нервной системы, что сказывается на продуктивности спортивной деятельности.

В начале исследования было проведено фоновое диагностирование функционального состояния организма юных танцоров. С целью обоснования определения эффективности использования ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров проводилось тестирование деятельности сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая система является важнейшей системой организма. Она определена как индикатор состояния всего организма, ее параметры являются ведущими для оценки его функционального состояния.

Часто используемые параметры сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений (ЧСС). Динамика ее позволяет судить об адаптации системы кровообращения к потребностям организма.

В нашем исследовании использовался ручной пальпаторный

метод, который позволяет оценить частоту сердечных сокращений по ощущению пульсации лучевой артерии.

В спортивной медицине существует много тестов, позволяющих оценить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку по изменению показателей пульса.

В исследовании нами использовалась реакция сердечно-сосудистой системы на наклоны туловища – «бельгийский тест» (В.И. Шапошникова, Н.А. Барабаш, 2003, с. 57 – 58).

Наклоны вниз с опусканием рук вызывают изменения в поступлении крови к сердцу. Чем выше тренированность сердца, сосудов и крепче здоровье в целом, тем быстрее пульс приходит в норму после данной пробы.

В нашем исследовании с помощью «бельгийского теста» оценивалась реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, определение которой проводилось в начале и в конце эксперимента.

Результаты тестирования функционального состояния сердечно-сосудистой системы организма юных танцоров представлены в таблице 3.3.

Таблица 3.3.

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

Показатели	Группы		t	P
	Экспериментальная	Контрольная		
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
Исходные (ПР2)	$0,79 \pm 0,08$	$0,77 \pm 0,07$	0,23	> 0,05

Из данной таблицы видно, что у юных танцоров обеих групп в начале эксперимента сердце находилось в среднем состоянии (см. табл. 2.2.) и имело недостаточную функциональную подготовленность.

Исходные данные результатов «бельгийского теста» юных танцоров в

экспериментальной и контрольной группах не имели существенных различий между собой (табл. 3.3.).

Проведенные исследования показали, что за исследуемый период произошли положительные изменения в показателях реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку в обеих группах. Однако в экспериментальной группе эти изменения существеннее. В этой группе показатель реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку значительно и достоверно улучшился с $0,79 \pm 0,08$ до $0,55 \pm 0,04$ ($P < 0,01$), в то время как в контрольной группе, эти изменения незначительны – с $0,77 \pm 0,07$ до $0,71 \pm 0,05$ ($P > 0,05$) (табл. 3.4., рис. 3.1).

Таблица 3.4.

Динамика показателей реакции (Pr2) сердечно-сосудистой системы юных танцоров на дозированную физическую нагрузку, у.е.

Показатели	Группы	
	Экспериментальная	Контрольная
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$
Исходные (Pr2)	$0,79 \pm 0,08$	$0,77 \pm 0,07$
Конечные (Pr2)	$0,55 \pm 0,04$	$0,71 \pm 0,05$
t	3,51	1,37
P	$< 0,01$	$> 0,05$

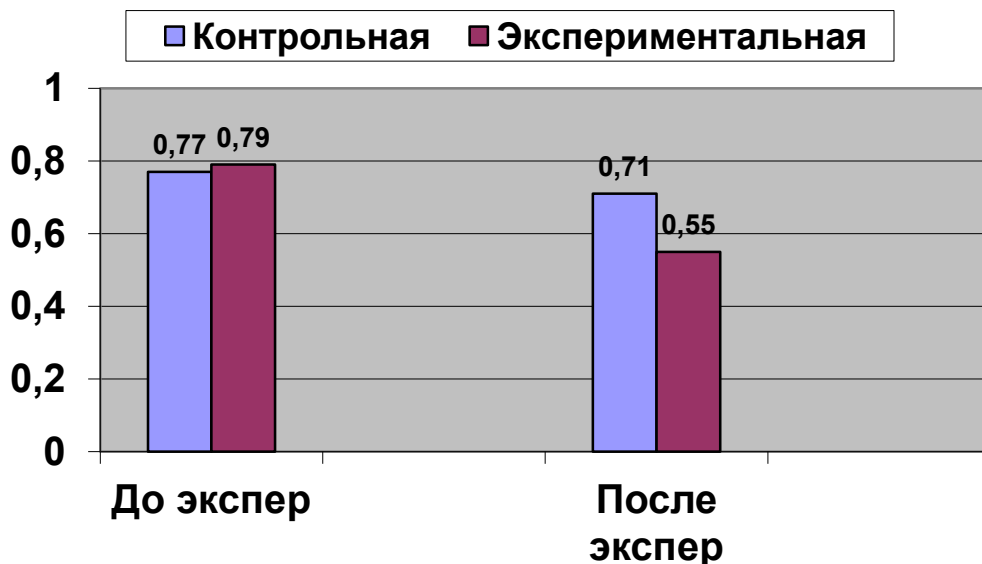


Рис 3.1. Динамика показателей реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку у юных танцоров, у.е.

Анализируя результаты исследования, мы отмечаем, что у спортсменов-танцоров экспериментальной группы за исследуемый период отчетливо выявилось улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, полученный результат $0,55 \pm 0,04$ у.е., соответствует хорошему состоянию сердца, в то время как в контрольной группе результат $0,71 \pm 0,05$ у.е., соответствует среднему состоянию сердца и прежнему уровню.

После проведения эксперимента в экспериментальной и контрольной группах конечные данные результатов «бельгийского теста» юных танцоров имели достоверные различия между собой (табл. 3.5.).

Таблица 3.5.

Показатели реакции (ПР2) сердечно-сосудистой системы юных танцоров на дозированную физическую нагрузку между экспериментальной и контрольной группами (после эксперимента)

Показатели	Группы		t	P
	Экспериментальная	Контрольная		
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
Конечные	$0,55 \pm 0,04$	$0,71 \pm 0,04$	2,57	< 0,05

Результаты проведенного исследования показали, что использование ментального тренинга в тренировочном процессе способствовало повышению функционального состояния спортсменов-танцоров, произошло улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, которое привело к совершенствованию адаптации к физическим нагрузкам.

Таким образом, во время тренировочного процесса юных танцоров важно проводить углубленный контроль за функциональным состоянием спортсменов-танцоров, индивидуально дозировать нагрузку, своевременно уделяя внимание организации восстановительных мероприятий, с помощью применения восстановительных средств, повышающих надежность и успешность спортивной деятельности, каким является ментальный тренинг.

3.3. Динамика нервно-психической активности в тренировочном процессе юных танцоров

При проведении мероприятий по восстановлению немаловажное значение имеет диагностика общего уровня нервно-психической активности, отражающей соотношение процессов возбуждения и торможения. В качестве оперативного и объективного контроля за уровнем нервно-психической активности юных танцоров применялись показатели электрокожного сопротивления (В.П. Некрасов и соавт., 1985).

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

Динамика показателей ЭКС, характеризующих объективное состояние нервно-психической активности юных танцоров рассматривалась нами непосредственно в тренировочном процессе. ЭКС у спортсменов-танцоров измерялось: до тренировки (после того, как юные танцоры пришли на тренировку и отдохнули в течение 5 минут), после тренировки и через 10 минут восстановления. Это позволяло объективно оценить нервно-психическую активность юных танцоров во время спортивной деятельности (табл. 3.6.).

Таблица 3.6.

Показатели ЭКС до и после тренировки и через 10 мин. восстановления в тренировочном процессе между экспериментальной и контрольной группами (до эксперимента), кОм

Измерение показателей ЭКС	Группы		t	P
	Экспериментальная	Контрольная		
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
До тренировки	17,78 ± 1,84	17,95 ± 1,87	0,27	> 0,05
После тренировки	15,27 ± 1,44	15,34 ± 1,46	0,24	> 0,05
10 мин. восстановления	16,89 ± 1,57	17,00 ± 1,61	0,31	> 0,05

Из таблицы 3.6. видно, что до начала эксперимента юные танцоры экспериментальной и контрольной групп не имели существенных различий

($P > 0,05$) в показателях ЭКС – до, после тренировки, и через 10 минут восстановления, что говорит об однородности групп.

Анализ результатов показал, что при традиционной системе тренировки до тренировки нервно-психическая активность юных танцоров находится на среднем уровне в обеих группах, которому соответствует нормальное хорошее возбуждение, душевный подъем (см. табл. 2.1.): в экспериментальной группе ЭКС равно $17,78 \pm 1,84$ кОм, в контрольной – $17,95 \pm 1,87$ кОм (см. табл. 3.6.), что говорит об оптимальном уровне готовности к предстоящей деятельности.

При сравнительной характеристике нервно-психической активности юных танцоров после тренировки мы отмечаем незначительное повышение ЭКС в обеих группах ($P > 0,05$). Однако это повышение достигает высокого уровня нервно-психической активности: в экспериментальной группе – $15,27 \pm 1,44$ кОм, а в контрольной – $15,34 \pm 1,46$ кОм. Этому уровню соответствует высокая возбудимость, но все действия контролируются.

Имея такой уровень нервно-психической активности в конце тренировочного занятия, юные танцоры не могут традиционными средствами снизить его. Подобная динамика изменения показателей ЭКС в тренировочном процессе юных танцоров отрицательно сказывается на эффективности дальнейшей тренировочной деятельности. Главная опасность заключается в том, что, имея подобный уровень нервно-психической активности, юные танцоры как бы находятся в зоне риска. При этом могут проявляться различные слабые звенья функциональной организации спортсменов, включая высокую вероятность принятия неправильных решений, трудности в конкретной реализации тех или иных технических элементов, сложности в коррекции своих действий и санкционирования достижения планируемого результата (В.П. Некрасов с соавт., 1985). Есть при этом опасность, связанная с изменением эмоциональной устойчивости. Поэтому юные танцоры могут не только совершать неправильные действия впоследствии, неверно

выполнять указания тренера, но и получить травму, неправильно отреагировать на сделанное замечание и т. п.

Неудовлетворительным является и то, что при этом сама формирующаяся функциональная система может иметь изъяны (В.П. Некрасов, 1985). Но если это повторяется раз за разом, на каждой тренировке, то в конечном итоге многое усваивается неверно, с ошибками, что в последствии и проявится в соревновательной деятельности.

После окончания тренировки, через 10 минут восстановления, при котором использовался пассивный отдых, ЭКС в обеих группах незначительно снизилось с высокого до среднего уровня и стало равным: в экспериментальной группе – $16,89 \pm 1,57$ кОм ($P > 0,05$), в контрольной – $17,00 \pm 1,61$ кОм ($P > 0,05$).

Такая динамика изменения показателей ЭКС в тренировочном процессе налагает негативный отпечаток на спортивно-технические результаты юных танцоров и на тренировочный эффект в целом. Она может быть связана еще и с тем, что работа над сложными координационно-трудными упражнениями для юных танцоров, а также их исполнение в конце тренировки, часто вызывают эмоциональное утомление, в связи с чем, спортсмены-танцоры должны уметь разумно распределять психическую энергию и расчетливо ее расходовать, чем они еще не владеют.

Все это говорит о необходимости использования психопедагогических воздействий, направленных на повышение эффективности тренировочного процесса юных танцоров, что предполагает обучение юных танцоров доступным им методам саморегуляции, и в частности ментальному тренингу.

Для более детального анализа показателей ЭКС, характеризующих объективное состояние нервно-психической активности юных танцоров мы решили посмотреть его динамику за экспериментальный период непосредственно в тренировочном процессе, после обучения их ментальному тренингу. ЭКС у юных танцоров измерялось: до разминки (после того, как спортсмены пришли на тренировку и отдохнули в течение 5 минут); после

тренировки и через 10 минут восстановления.

В экспериментальной группе после тренировки во время 10-минутного восстановления проводился ментальный тренинг по кассете № 1 – базисный психотренинг, а в контрольной группе был пассивный десятиминутный отдых.

Анализируя результаты исследования за экспериментальный период мы отмечаем, что до тренировки нервно-психическая активность юных танцоров находится на среднем уровне в обеих группах, которому соответствует нормальное хорошее возбуждение, душевный подъем: в экспериментальной группе ЭКС равно $27,54 \pm 2,34$ кОм, в контрольной – $19,7 \pm 2,12$ кОм, что говорит об оптимальном уровне готовности к предстоящей деятельности. В тоже время показатели ЭКС между экспериментальной и контрольной группами имеют достоверные различия ($P < 0,05$).

После тренировки нервно-психическая активность незначительно повышается в обеих группах ($P > 0,05$), но остается на прежнем среднем уровне. Во время 10-минутного восстановления в конце исследования мы отмечаем существенные сдвиги в экспериментальной группе, где применялся ментальный тренинг (по кассете № 1 – базисный психотренинг), ЭКС значительно и достоверно снижается (табл. 3.7., рис. 3.2.) со среднего до ниже среднего уровня нервно-психической активности и становится равным $31,87 \pm 2,81$ кОм ($P < 0,01$). В контрольной группе, где использовался пассивный отдых, достоверных изменений показателей ЭКС не наблюдалось. ЭКС незначительно снизилось, осталось на прежнем среднем уровне и стало равным – $18,87 \pm 1,85$ кОм ($P > 0,05$).

Это дает нам основание утверждать, что применение ментального тренинга после тренировки способствует значительному снижению уровня нервно-психической активности до оптимального и ускоренному отдыху юных танцоров экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе танцоры, не смогли традиционными средствами существенно

снизить его.

После эксперимента между экспериментальной и контрольной группами конечные данные результатов показателей ЭКС после 10 мин. восстановления имели достоверные различия между собой ($P < 0,01$) (табл. 3.7.).

Таблица 3.7.

Показатели ЭКС до и после тренировки и через 10 мин. восстановления в тренировочном процессе юных танцоров между экспериментальной и контрольной группами (после эксперимента), кОм

Измерение показателей ЭКС	Группы		t	P
	Экспериментальная	Контрольная		
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
До тренировки	$27,54 \pm 2,34$	$19,7 \pm 2,12$	2,27	$< 0,05$
После тренировки	$20,54 \pm 2,17$	$17,78 \pm 1,84$	0,84	$> 0,05$
10 мин. восстановления	$31,87 \pm 2,81$	$18,87 \pm 1,85$	3,48	$< 0,01$

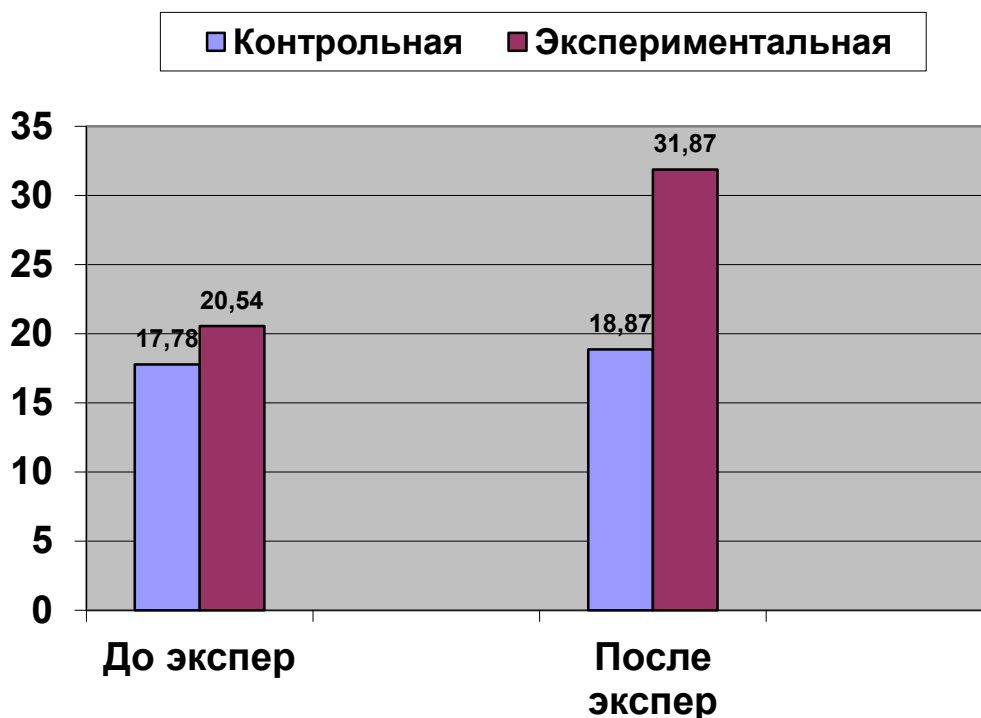


Рис 2. Динамика показателей ЭКС после 10 мин. восстановления, кОм

Исходя, из вышеизложенного можно сказать, что использование ментального тренинга позволило оптимизировать нервно-психическую

активность юных танцоров в тренировочном процессе и целенаправленно влиять на успешность тренировочной деятельности.

Результаты наших исследований привели нас к мнению, что ментальный тренинг оказывает положительное воздействие на нервно-психическую активность юных танцоров и является действенным средством управления психическим состоянием юных танцоров в процессе тренировок, в частности таким компонентом психического состояния, как нервно-психическая активность.

Таким образом, разработанная нами методика использования ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров, позволяет оптимизировать психоэмоциональное состояние юных танцоров для наиболее оптимального использования их физических и технических возможностей в спортивной деятельности.

3.4. Влияние ментального тренинга на эффективность тренировочного процесса юных танцоров

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов (В.Д. Фискалов, 2010).

Эффективность тренировочного процесса юных танцоров определялась как на основании психофизиологического контроля, в виде измерения электрокожного сопротивления, выявляющего уровень нервно-психической активности юных танцоров, так и по результативности соревновательной деятельности юных танцоров.

С целью рассмотрения влияния ментального тренинга на эффективность тренировочного процесса танцоров юниоров, нами были

проанализированы протоколы соревнований и рассмотрена динамика роста соревновательных результатов испытуемых за 2016 – 2017 учебный год.

В экспериментальной и контрольной группах исходные данные спортивно-технических результатов юных танцоров не имели существенных различий между собой (табл. 3.8.).

Таблица 3.8.

**Спортивно-технические результаты у юных танцоров
между группами до эксперимента, очки**

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
Исходные	$11,4 \pm 0,76$	$11,8 \pm 0,91$	0,2	$P > 0,05$

За исследуемый период произошли существенные и достоверные изменения в экспериментальной группе. Так в этой группе количество очков увеличилось с $11,4 \pm 0,76$ очков до $21,7 \pm 1,14$ очков ($P < 0,01$) (табл. 3.9.).

Таблица 3.9.

Динамика спортивно-технических результатов у юных танцоров, очки

Группа	Исходные	Конечные	t	P
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$		
Экспериментальная	$11,4 \pm 0,76$	$21,7 \pm 1,14$	4,57	$< 0,01$
Контрольная	$11,8 \pm 1,03$	$16,4 \pm 1,06$	1,7	$> 0,05$

В контрольной группе эти изменения были значительно меньше – с $11,8 \pm 1,03$ очков до $16,4 \pm 1,06$ очков ($P > 0,05$). Такой рост спортивно-технических результатов в экспериментальной группе связан с использованием ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров, что позволило оптимизировать психическое состояние юных танцоров, снизить уровень их нервно-психической активности и

целенаправленно влиять на рост спортивно-технических результатов, повышая эффективность тренировочного процесса.

После эксперимента по результатам соревновательной деятельности между экспериментальной и контрольной группами наблюдаются существенные и достоверные различия ($P < 0,05$) (табл. 10).

Таблица 10

**Спортивно-технические результаты у юных танцоров
между группами, очки**

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
	$X \pm m_1$	$X \pm m_2$		
Конечные	$21,7 \pm 1,14$	$16,4 \pm 1,06$	2,78	$P < 0,05$

Результаты показателей соревновательной деятельности свидетельствуют о том, что за экспериментальный период в экспериментальной группе выявлены более высокие результаты спортивных достижений, чем в контрольной. В то же время у испытуемых экспериментальной группы повысился класс мастерства юных танцоров.

Под классом мастерства (Правила Союза танцевального спорта России «О возрастных категориях и классах мастерства спортсменов». 2017. с. 4), понимается определенный уровень физического развития, психологической и музыкально-эстетической подготовленности спортсмена, обеспечивающие ему способность исполнять фигуры и танцы определенной степени сложности в техническом и хореографическом отношении на различных этапах тренировочного процесса, связанных с возрастом спортсмена.

В результате проведенного исследования выявлены следующие тенденции в экспериментальной группе, связанные с повышением класса мастерства спортсменов танцоров. Так, переход танцоров из класса Е (3 юношеский разряд) в класс Д составил 71,4 % (достижение 2 юношеского разряда) и 28,6 % (достижение 1 юношеского разряда). В то же время в

контрольной группе 85,7 % испытуемых осуществили переход из класса Е в класс Д, т.е. выполнили 2 юношеский разряд, а 14,3 % испытуемых остались в классе Е, подтвердив 3 юношеский разряд.

Изучая протоколы соревнований, мы выявили, что юные танцоры экспериментальной группы отличаются стабильностью соревновательной деятельности, большей частотой участия в соревнованиях как внутри клуба, так в межклубных и межрегиональных, чем в контрольной группе.

Таким образом, на основании полученных результатов исследования можно констатировать, что использование ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров существенно влияет на рост спортивного мастерства юных танцоров. Отсюда следует, что включение в тренировочный процесс юных танцоров ментального тренинга способствует росту класса мастерства юных танцоров, оказывая положительное влияние на эффективность тренировочного процесса в целом.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта показали, что на этапе начальной подготовки танцоров 7-8 лет недостаточно уделяется внимания психологической подготовке юных спортсменов по проблемам, связанным с оптимизацией психических состояний, недостаточно используется восстановительных средств, обладающих антистрессовым воздействием.

2. Использование ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров способствует повышению функционального состояния спортсменов-танцоров, произошло достоверное ($P < 0,01$) улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, которое привело к совершенствованию адаптации к физическим нагрузкам.

3. Разработанная методика использования ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров, способствует оптимизации их психического состояния, росту спортивно-технических результатов и класса мастерства спортсменов, что повышает эффективность тренировочного процесса в целом. Так, переход танцоров из класса Е (3 юношеский разряд) в класс Д составил 71,4 % – достижение 2 юношеского разряда и 28,6 % – достижение 1 юношеского разряда. В то же время в контрольной группе 85,7 % испытуемых осуществили переход из класса Е в класс Д, т.е. выполнили 2 юношеский разряд, а 14,3 % испытуемых остались в классе Е, подтвердив 3 юношеский разряд.

4. Экспериментально установлено, что для повышения эффективности тренировочного процесса юных танцоров целесообразно проводить после тренировки во время 10-минутного восстановления – ментальный тренинг.

5. Разработаны и внедрены практические рекомендации по использованию ментального тренинга в тренировочном процессе юных танцоров 7-8 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При составлении программ по танцевальной подготовке следует обращать внимание на рассмотрение танцевального образа как особой формы отражения действительности, художественного осознания мира.

2. При проведении занятий с юными танцорами рекомендуется наличие в зале зеркал, для того, чтобы спортсмены-танцоры, отрабатывая движения и следя за своим отражением, могли себя контролировать и исправлять ошибки.

3. Юные танцоры должны не только осваивать танцевальную технику, но и овладевать выразительностью движений, артистичностью.

4. Для оптимизации психического состояния юных танцоров в процессе занятий спортивными танцами рекомендуется после тренировки во время 10-минутного восстановления проводить ментальный тренинг.

5. Возрастной состав групп танцоров-спортсменов должен формироваться в соответствии с требованиями Федерации танцевального спорта России по классам мастерства спортсменов «Е», «Д», «С» и т.д.

6. Физические нагрузки при занятиях спортивными бальными танцами должны соответствовать нормам двигательной активности и физиологическим показателям состояния организма детей 7-8 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ 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. Арнольд П.К. Эстетические аспекты спорта [Текст] / П.К. Арнольд // Спорт – духовность – культура. – Вып. 3. – М., 1996. – 156 с.
3. 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.
4. 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.
5. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития человека) [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 416 с.
6. 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.
7. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / серия «Стильные штучки». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224 с.
8. П.В. Бундзен Современные технологии психической подготовки олимпийского резерва [Текст] / П.В. Бундзен, В.И. Баландин, В.В. Загранцев, Л.-Э. Унесталь // Всемирные юношеские игры под патронажем Международного олимпийского комитета: Международный форум «Молодежь – Наука – Олимпизм» под патронажем Всемирного совета

физического воспитания и спортивной науки (14-18 июля 1998 г., г. Москва):
Материалы. М.: Советский спорт, 1998. – С. 66-68.

9. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник [Текст] / А.Я. Ваганова. – СПб.; М.; – Краснодар, 2007. – 191 с.

10. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987. – 380 с.

11. В вихре вальса / Авт. -сост. Д.А. Ермаков. – М.: ООО «Изд-во АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 61 с.

12. Винер-Усманова, И.А. Артистичность в художественной гимнастике : монография / И.А. Винер-Усманова ; под общ. ред. проф. Р.Н. Терехиной. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2012. – 112 с.

13. Винер И.А. Значение «артистической» подготовки в художественной гимнастике [Текст] / И.А. Винер, А.М. Кабаева // Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию основания кафедры физического воспитания в НИИ «БелГУ» и 60-летию проф. А.А. Горелова, 2-3 апреля 2012 г. / НИУ «БелГУ». – Белгород : ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2012. – С. 88-90.

14. Винер И.А. Требования правил соревнований к артистичности гимнасток [Текст] / И.А. Винер, Н.И. Кузьмина // Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию основания кафедры физического воспитания в НИИ «БелГУ» и 60-летию проф. А.А. Горелова, 2-3 апреля 2012 г. / НИУ «БелГУ». – Белгород : ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2012. – С. 90-93.

15. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни[Текст]: учебное пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.

16. 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>.

17. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.

18. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 1999. – 222 с.

19. Галлеев, А.А. Двигательные координации в системе подготовки спортсменов-танцоров [Текст] / А.А. Галлеев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10. – С. 14-16.

20. Говард Г. Техника европейских танцев [Текст] / Г. Говард. – М.: Артис, 2003. – 255 с.

21. 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>.

22. 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.

23. Ермолаев Ю.Л. Возрастная психология: учебник – М.: Высшая школа, 1985. – 348 с.

24. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

25. Жеребкина Л.И. Сравнительный анализ некоторых аспектов в спортивных танцах на льду и спортивных балльных танцах: // Спортивные танцы: Бюллетень. – 1999. – № 3. – С. 45-54.

26. Журавлев Р.С. Структура инновационного процесса в обучении спортивным балльным танцам [Текст] / Р.С. Журавлев // Совершенствование

системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – С. 24-27.

27. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: Монография [Электронный ресурс] / Р.М. Загайнов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 232 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210520&sr=1>.

28. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные балльные танцы: популярное руководство [Текст] / Кауль. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 352 с.

29. Классические танцы: Танго и медленный вальс [Текст] / авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 74 с.

30. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: МГИК, 1994. – 318 с.

31. Коваленко А.А. Постановочные композиции в подготовке спортсменов-танцоров [Текст] / А.А. Коваленко // Спортивные танцы: Бюллетень. – 2000. – № 3. – С. 12-19.

32. Коваленко А.А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах [Текст] / А.А. Коваленко // Спортивные танцы: Бюллетень. – 2001. – № 6. – С. 8-10.

33. Козлов В.И., Фарбер Д.А. Развитие двигательной функции // Физиология развития ребенка [Текст] / под ред. В.И. Козлова, Д.А. Фарбер; Науч.-исслед. ин-т физиологии детей подростков Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1983. – с. 62-89.

34. Коренберг В.Б. Спортивная метрология [Текст] / учебник для вузов физ. культуры / В.Б. Коренберг. – М.: Физическая культура, 2008. – 358 с.

35. Коренберг В.Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии) [Текст] / В.Б. Коренберг. – М.: Советский спорт, 2011. – 204 с.

36. Королева Э. А. Ранние формы танца. – Кишинев: Штиинца, 1977. – 215 с.

37. 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.

38. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча [Текст] / авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003. – 61 с.

39. Лебедева Е.В. Комплекс специально-подготовительных упражнений для повышения технического мастерства исполнения танца пасодобль [Текст] / Е.В. Лебедева // Спортивные танцы: Бюллетень. – 2001. – № 3. – С. 20-24.

40. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец [Текст] / Т.С. Лисицкая. – М.: Сов. спорт, 1988. – 48 с.

41. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов [Текст]: пособие / Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю., Шитова Р.Я. – М.: Просвещение, 1997. – 80 с.

42. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев [Текст]: пер. с англ. в 2-х ч. Ч. 1 : Румба, самба. / У. Лэрд. – М.: Артис, 2003. – 180 с.

43. 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.

44. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

45. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

46. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: учебное пособие / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

47. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): [Текст]: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.:

Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

48. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Электронный ресурс / М-во спорта РФ. – Москва: Советский спорт, 2012. – 144 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210446>.

49. Некрасов В.П. Методы контроля и восстановления психической работоспособности спортсменов [Текст]: метод. рекомендации / Некрасов В.П., Государев Н.А., Никифоров Ю.Б., Солнцева Л.С. – М.: ВНИИФК, 1983. – 20 с.

50. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: учебник для вузов / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

51. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

52. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

53. Правила ФТСР о возрастных категориях и классах мастерства спортсменов [Текст]: сб. нормативных документов Представительства ФТСР по ЦФО. – Вып. 3. – 2006. – 272с.

54. Психорегуляция в подготовке спортсменов [Текст]: / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; Под ред. В. П. Некрасова. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

55. 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.

56. 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.

57. Резникова З.П. Вечный огонь: Танцы для детей. – М.: Сов. Россия, 1971. – 160 с.

58. Родионов А.В. Психологические проявления механизмов адаптации спортсменов к нагрузкам [Текст] / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 78-80.

59. Рубенштейн Н.А. Что нужно знать, чтобы стать первым. Закон успешной тренировки [Текст] / Н.А. Рубенштейн. Ч 1. – М.: Издательский дом «Один из лучших». 2002. – 37 с.

60. Сайт Союза танцевального спорта России [Электронный ресурс]. – М.: СТСП, 2013. – Режим доступа : <http://www.rusdsu.ru>.

61. Семенова И. Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев: учеб. пособие – М.: РГАФК, 1999. – 44 с.

62. 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.

63. Солнцева Л.С., Ставицкий К.Р. Контроль психической работоспособности и нервно-психической напряженности человека [Текст]: метод. рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1989. – 15 с.

64. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика [Текст] / альбом / – Киев.: Рад. шк., 1990, – 225 с.

65. 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.

66. Театральная энциклопедия. – В 5 т. – М.: Советская энциклопедия, 1961 – 1967.

67. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

68. Тихвинский, С.Б. Анатомо-физиологические особенности в периодах развития детей и подростков [Текст] // Детская спортивная медицина / С.Б. Тихвинский. – 2-е изд., перераб, и доп. – М.: Медицина, 1991. – С. 44-55.

69. Унесталь Л.-Э. Да, ты можешь! [Текст] / Л.-Э. Унесталь. – СПб., 1995. – 114 с.

70. Унесталь Л.-Э. Ментальный тренинг – путь к пику результативности и здоровью [Текст] / Л.-Э. Унесталь // I Международный научный конгресс «Спорт и здоровье». – Материалы. Том 1. – Россия, СПб., 2003. – С. 102-103.

71. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного атлета [Электронный ресурс] / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. – Москва: Прометей, 2013. – 140 с. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html>.

72. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки атлетов: учебник [Электронный ресурс] / В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 196 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57373>.

73. Филин В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 с.

74. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 175 с.

75. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 175 с.

76. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца [Текст] / Грациозо Чеккетти; пер. с итал. Е. Лысовой. – М. : АСТ : Астрель, 2008. – 504 с.

77. Чередов М.В. Начальная школа – основа основ [Текст] /

М.В. Чередов // Физическая культура в школе. – 1997. – № 2. – С. 35-37.

78. Шапошникова В.И. Оцените свое здоровье сами [Текст] / В.И. Шапошникова, Н.А. Барабаш. – Спб.: Питер, 2003. – 256 с.

79. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев [Текст] / В.А. Шароватова // Спортивные танцы: Бюллетень. – 1999. – № 5. – С. 9-25.

80. Шипилина И.А. Хореография в спорте [Текст]: учебник / И.А. Шипилина. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.

81. Unestahl L.-E. Integrated Mental Training [Текст] / L.-E. Unestahl. Veje, Sweden, 1996. 236 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Программа базисного психотренинга

Программа базисного психотренинга (П.В. Бундзен, В.И. Баландин, 1997, с. 15-17) представляет собой девяти месячный систематический ментальный тренинг, включает 4 программы, записанные на аудиокассете, где каждая из программ базируется на предыдущих. Для достижения максимальной эффективности крайне важно постоянство тренировок. Тренировки проводятся 3 раза в неделю по 10 минут.

Месяцы 1, 2, 3. Тренинг мышечной релаксации (I). При проведении базисного психотренинга первые три месяца посвящены тренировке мышечной релаксации (мышечному расслаблению). Во время трех месяцев тренировки понятие «релаксация» будет изучаться как прямая противоположность напряжению. Три месяца тренировки содержат программу обучения прогрессирующей релаксации по методу, предложенному Эдмундом Якобсоном.

Месяцы 4, 5. Тренинг мышечной релаксации (II). Задача программы тренировки 4 и 5 месяцев – углубить релаксацию и научиться достигать расслабленного состояния быстрее.

Месяцы 6 и 7. Тренинг психической релаксации (I). 6 и 7 месяцы посвящены тренировке психической релаксации (I).

Месяцы 8, 9. Тренинг психической релаксации (II). 8 и 9 месяцы посвящены тренировке психической релаксации (II).

Тренировки по психической релаксации решают следующие задачи:

1) узнать и изучить способы управления психическими эффектами релаксации;

2) научиться достигать психические эффекты без формирования глубокой мышечной релаксации.

Классификационные группы класса мастерства спортсменов

№ группы	Возрастная категория	Разрешенные классы
1.	Дети-1	«E», «D»
2.	Дети-2	«E», «D», «C»
3.	Юниоры-1	«E», «D», «C», «B»
4.	Юниоры-2	«E», «D», «C», «B», «A»
5.	Молодежь	«E», «D», «C», «B», «A», «S»
6.	Молодежь-2	«E», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
7.	Взрослые	«E», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
8.	Сеньоры-1	«E», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
9.	Сеньоры-2	«E», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
10.	Сеньоры-3	«E», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
11.	Сеньоры-4	«E», «D», «C», «B», «A», «S», «M»

Количество очков, необходимых для перехода из класса в класс

Классы	Общее количество необходимых очков
из «Е» в «D»	16 – 26
из «D» в «C»	18 – 28
из «C» в «B»	20 – 30
из «B» в «A»	22 – 32
из «A» в «S»	24