

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД  
КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

(ДЛЯ ТРЕНЕРОВ - ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, МЕТОДИСТОВ, СПОРТСМЕНОВ,  
СШ, ССШ, СШОР)

**ШТУРКИН ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ**

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Краснодар 2024

**Штуркин В.Н. Развитие скоростно – силовых качеств физической подготовки в танцевальном в спорте. - Краснодар. -2024 г.**

Рецензент: Береславская Н.В.- кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики КГУФКСТ.

Скоростно-силовая подготовка неотъемлемый компонент тренировочного процесса в танцевальном спорте, так как является частью не только физической подготовки, но и гармоничного развития спортсмена. Скоростно-силовая подготовка включает два компонента тренировочного процесса: быстроту и силу, которые активно влияют на принцип и характер перемещения танцевальной пары на паркете. Скоростно - силовые способности спортсмена в спортивных танцах – это один из ключевых показателей физической готовности танцора к соревновательной деятельности, так как спортсмен во время выполнения танцев несколько раз развивает максимальную мощность в короткий промежуток времени.

Работа Штуркина Н.В. включает две основные главы. В первой части дается определение и характеристика скоростно - силовых качеств таких понятий как быстрота, сила, виды силы. Средства развития быстроты, силы, видов силы. Методические особенности развития силы на тренировочных занятиях на основе учета возрастных границ (сенситивные периоды). Во второй главе, именуемой как практическая, даны виды тестирования и оценка скоростно-силовых способностей. Тестирование и оценка скоростно-силовых способностей у спортсменов в танцевальном спорте, которые определяются по нескольким показателям, определены нормативами общей и специальной физической подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденный министерством спорта Российской Федерации. Автором для развития скоростно – силовых качеств разработаны и предложены комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений), на тренажерных приспособлениях, используя специальные задания и из других видов спорта, варианты проведения двух видов «круговой тренировки»: интервальной и без интервальной.

Автором подготовлен глоссарий основных понятий физической подготовки. Методические материалы предназначены для тренеров - преподавателей, инструкторов, спортсменов и родителей.



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ГЛАВА. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСНОГО ПОНЯТИЯ, КАК СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА.....	5
1.1. Определение и понятие скоростно-силовые качества, быстрота, сила, виды силы.....	5
1.2. Средства развития скоростно-силовых качеств.....	6
1.3. Методические особенности развития скоростно – силовых качеств в танцевальном спорте.....	8
2 ГЛАВА. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	10
2.1. Краткая характеристика тестов для определения и контроля за компонентами скоростно – силовых качеств .....	10
2.2. Круговая тренировка. Виды круговой тренировки для развития скоростно - силовых качеств.....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14
ГЛОССАРИЙ.....	15
Для записей.....	17

## ВВЕДЕНИЕ

В современной научно - методической литературе по вопросам теории и методики спортивной тренировки отмечается значение физической подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, особенно на начальном этапе развития двигательных качеств и решаются задачи физического воспитания такие, как укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и обучение технике движений [1, 2, 5, 6, 8, 11].

Скоростно-силовые качества в танцевальном спорте – один из важнейших показателей физического развития, который позволяет танцору улучшить не только свой танец, но и свой соревновательный результат. Скоростно-силовые способности – это важный аспект каждого танца, с помощью которого спортсмен может «раскрасить», разнообразить свои танцевальные движения, элементы и фигуры. Ведь танец – это часть души художника, в данном случае танцора, это отражение его внутреннего мира, где все физические способности помогают более детально отразить этот мир [3, 7, 9, 12].

В танцевальном спорте, как и в других видах спорта, показатели скоростно-силовых способностей, а именно быстрота и сила не проявляются в каждом танце в абсолютных величинах, так как скоростно-силовые способности – это совокупность двух физических качеств, что позволяет организму гармонично сочетать эти физические качества при выполнении определенных фигур. Скоростно-силовые способности больше всего раскрывают свое влияние на прыжковых элементах танцевального спорта. Например, в танце квикстеп и джайв соотношение силовых и скоростных способностей будет двадцать на восемьдесят, а в медленном вальсе шестьдесят на сорок, где больший акцент на силовых способностях организма. Такая разница в показателях обусловлена характером и принципом перемещения танцевальной пары, в каждом танце показатели скоростно-силовых особенностей будет менять, так как каждый танец – это уникальный продукт, построенный на традициях, истории и современных тенденциях танцевального спорта.

Спортивные танцы — как ациклический, сложно-координационный вид спорта, связан с искусством выразительного движения. После того, как они были признаны видом спорта и получили приставку спортивные, вопрос физической подготовки танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, активно обсуждается среди теоретиков и практиков. Общеизвестен факт, что рост спортивных результатов возможен только при условии, что техника выполнения упражнений будет соответствовать определенному уровню физической подготовленности. Поэтому, большинство специалистов в области спортивных танцев признают зависимость эффективности выступлений спортсменов-танцоров от оптимального сочетания физической и технической подготовленности танцоров [4, 5, 10, 13, 14].



# 1 ГЛАВА. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПЛЕКСНОГО ПОНЯТИЯ, КАК СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

## 1.1. Определение и понятие скоростно – силовые качества, быстрота, сила, виды силы

**Скоростно - силовые качества** – комплексное понятие - сочетание силы и скорости. Они характеризуются непределённым напряжением мышц, проявляемых с необходимой частотой максимальной мощностью в упражнениях со значительной скоростью.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, и т.п.), мышечные напряжения при их выполнении чаще соответствуют соревновательным требованиям.

Если в процессе начальной тренировки большинство средств силовой подготовки положительно воздействуют на многие компоненты силовых возможностей, то с ростом квалификаций положение меняется: становится необходимым ориентироваться на особенности соревновательной деятельности. Скоростные и скоростно - силовые способности формируются к 11 -13 годам.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления.

При этом посредством тренировки от среднего уровня быстроты до максимального ученика можно вывести всего за 4 недели. Средства воспитания быстроты (скоростных качеств) – любые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Упражнения должны быть хорошо разучены и освоены, чтобы сознание концентрировалось на скорости исполнения данных движений, а не на технике их исполнения. Быстрота имеет разные формы проявления. Различают быстроту как способность к быстрым двигательным реакциям на зрительный, звуковой или тактильный раздражитель.

Быстрота выражается в способности к смене движений по направлению и характеру, прекращению движений. Для развития частоты движений можно использовать бег на месте с максимальной частотой, но с минимальным подниманием стоп от пол. Быстрота частоты движений развивается весьма незначительно.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных усилий.



Различают максимальную силу, скоростную силу и силовую выносливость. Под максимальной силой понимают наивысшие возможности, которые человек способен проявлять при максимальном произвольном мышечном сокращении.

**Скоростная сила** – это способность человека к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время.

**Силовая выносливость** – это способность длительное время поддерживать силовые показатели.

**Абсолютная сила** – это максимальная сила, с которой человеческий организм может проявлять сопротивление или противодействовать сопротивлению.

**Стартовая сила** – это способность мышечной системы к быстрому развитию рабочего усилия в момент начала напряжения.

**Ускоряющая сила** – это способность мышечной системы в минимальный промежуток времени нарастить рабочее усилие в момент только что начавшегося сокращения.

## 1.2. Средства развития компонентов скоростно – силовых качеств

Скоростно-силовые способности организма зависят от физической подготовленности организма. Развитие скоростно-силовых качеств в танцевальном спорте проходит на тренировках общей физической подготовки и специальной физической подготовки, которые включают в себя определенный набор упражнений, направленный именно на развитие скоростно-силовых возможностей организма.

При развитии скоростно-силовых качеств в танцевальном спорте следует учитывать сенситивные периоды, ведь сенситивные периоды дают возможность не только укрепить определенное физическое качество. Но и вывести его на кардинально новый уровень, что позволит танцору развивать себя технически намного быстрее.

Развитие скоростно-силовых качеств в танцевальном спорте проходит на тренировках общей физической подготовки и специальной технической «танцевальной подготовки», которые включают в себя определенный набор упражнений, направленный именно на развитие скоростно-силовых возможностей организма.

Тренировочный процесс, направленный на развитие общей физической подготовки, а компонентов скоростно – силовой подготовки применяют упражнения с собственным весом так и упражнения с отягощениями, а так же прыжковые и беговые упражнения.

### **Прыжковые и беговые упражнения.**

- Прыжки с подтягиванием коленей к груди.
- Прыжки через барьер, гимнастическую скамейку.



- Прыжки из глубокого выпада со сменой ног.
- Упражнения на укрепления мышц ног- приседания с выпрыгиванием, прыжки с многократными подскоками на одной , двух ногах.
- Упражнения на укрепления мышц спины- отжимание от различных видов опоры, из положения сед или лежа на спине ноги прямые, поднимание двух ног в среднем и максимальном темпе.
- Бег на короткие дистанции с максимальной мощностью.
- Бег на короткие дистанции с отягощением.
- Беговые упражнения на мягком грунте или песке.

### **Методика и средства развития быстроты**

Быстрота проявляется в способности к частоте повторных движений.

**Абсолютная быстрота сокращения мышц** – способность спортсмена механически осуществлять максимально быстро мышечную работу, то есть способность воспроизводить максимальное число сокращений в минимальный отрезок времени.

Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12-летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, эти качества развивают параллельно.

Средства воспитания быстроты (скоростных качеств) – любые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Упражнения должны быть хорошо разучены и освоены, чтобы сознание концентрировалось на скорости исполнения данных движений, а не на технике их исполнения. Быстрота имеет разные формы проявления. Различают быстроту как способность к быстрым двигательным реакциям на зрительный, звуковой или тактильный раздражитель.

Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

#### **Различают пять основных методов развития быстроты:**

**1. Повторный метод.** Суть его сводится к выполнению упражнений с околоредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин. в зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена).

**2. Сопряженный метод.** Например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.



3. **Метод круговой тренировки.** Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

4. **Игровой метод.** Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

5. **Соревновательный метод.** Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных усилий.

**Основными средствами для тренировки силы являются:**

1. Упражнения кондиционной гимнастики с отягощением весом собственного тела или его частей.

2. Упражнения атлетической гимнастики с различного рода внешним сопротивлением (гантели, амортизаторы, штанги и т. п.).

3. Упражнения с самосопротивлением.

Развитие силы в бальных и спортивных танцах влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать свое тело в статике и динамике.

Переход от спокойного состояния к быстрым передвижениям, взрывной характер выполнения многих танцевальных движений требуют от танцора взрывной силы.

### **1.3. Методические особенности развития скоростно – силовых качеств в танцевальном спорте**

В работе указаны некоторые методические принципы, формирующие и способствующие развитию скоростно – силовых качеств подготовки.

К общим и специфическим принципам спортивной тренировки в танцевальном спорте, так и других видах спорта относятся:

-**Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.** Согласно ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

- **Принцип непрерывности тренировочного процесса** обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха.

-**Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок** учитывает тот факт, что с течением времени организм приспособляется к однообразной нагрузке, и она перестает вызывать новое повышение функциональных возможностей организма. Поэтому в соответствии с этим принципом в тренировке следует чередовать малые, средние, большие и максимальные нагрузки.

-**Принцип систематичности** требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном



занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами (более 4-5 дней), как правило, неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности, следовательно и таких физических качеств, как скоростно – силовая подготовка.

В танцевальном спорте, как и в других видах спорта показатели скоростно-силовых способностей, а именно быстрота и сила не проявляются в каждом танце в абсолютных величинах, так как скоростно-силовые способности – это совокупность двух физических качеств, что позволяет организму гармонично сочетать эти физические качества при выполнении определенных фигур. Скоростно-силовые способности больше всего раскрывают свое влияние на прыжковых элементах танцевального спорта. Например, в танце квикстеп и джайв соотношение силовых и скоростных способностей будет двадцать на восемьдесят, а в медленном вальсе шестьдесят на сорок, где больший акцент на силовых способностях организма.

Как известно, в процессе скоростно-силовой подготовки на каждом этапе круглогодичной тренировки ставятся свои определенные задачи.

В начале подготовительного периода это, прежде всего задача восстановления уже достигнутых ранее наилучших показателей скоростно-силовой подготовленности. После ее решения можно переходить к работе, обеспечивающей достижение более высоких показателей, т. е. дальнейшее развитие. В соревновательном периоде тренировки основная задача — «удержать» достигнутый в подготовительном периоде «уровень» развития скоростно-силовых качеств и повышать степень использования скоростно-силового потенциала в основном упражнении.

Таким образом, для процесса воспитания специальных скоростно-силовых качеств в ходе круглогодичной тренировки у спортсменов, уже достигших высоких показатели, характерны процесс развития, «удержания» и восстановления.



## 2 ГЛАВА. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### 2.1. Краткая характеристика тестов для определения и контроля за компонентами скоростно – силовых качеств

#### Тесты и методики для определения быстроты:

- путем измерения скорости движения в ответ на определенный сигнал «реакциометрами» различной конструкции;
- по количеству движений за установленное время незагруженной конечностью или туловищем в границах определенной амплитуды;
- по времени преодоления установленного расстояния (например, бега на 20, 30 м);
- по скорости выполнения однократного движения в сложном действии, например отталкивания в прыжках.

**Тесты для определения силы мышц.** В практике физического воспитания количество силовых возможностей оценивается двумя способами:

1. С помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов тензометрических силоизмерительных устройств;
2. 2 с помощью специальных контрольных нормативов.
3. В спорте наиболее распространенным методом является метод максимальных усилий, метод динамических усилий (статический), ручным динамометром определяют силу мышц кисти рук, становым динамометром определяют силу мышц спины и ног.

Критериями определения скоростно - силовых способностей служит число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков, прыжки и т.д.).

### 2.2. Виды круговой тренировки для развития скоростно - силовых качеств

**Круговая тренировка** – это метод, при котором вы выполняете несколько упражнений (обычно от 5 до 10), с минимальным отдыхом между ними – не более 30 секунд. Комплекс упражнений повторяется несколько раз по кругу, в зависимости от вашей подготовки. Обычно это 3-6 кругов.

Основное преимущество круговых тренировок — ее можно адаптировать как под начинающего, так и опытного спортсмена, не уменьшая результативности занятий.

Любая круговая тренировка длится недолго — от 20 до 40 минут, что делает ее доступной для большинства спортсменов. При этом любая длительность, независимо от количества кругов и сложности упражнений, дает эффективный результат, так как это высокоинтенсивный тренинг.



Для развития скоростно - силовых качеств весьма полезно в тренировочные нагрузки включать выполнение «круговых тренировок»

### **Виды круговых тренировок**

Круговые тренировки бывают двух видов:

1. «Без интервальная» круговая тренировка, когда предлагается выполнить серию упражнений без интервала отдыха между упражнениями (станциями).

2. «Интервальная» когда при последовательном переходе выполнения упражнений, дается время для отдыха (от 30 до 60 секунд).

При организации тренировочных нагрузок и заданий на развития силовых и скоростных качеств «круговые тренировки» можно включать, как в подготовительную, так и заключительную часть.

Для совершенствования силовых и скоростно-силовых качеств в содержание круговой тренировки рекомендуется включать четыре разновидности упражнений: 1. Упражнения в затрудненных условиях. 2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. 3. Упражнения с внешними отягощениями. 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

В заключительной части в содержание круговой тренировки для развития скоростно - силовых качеств рекомендовать выполнять комплексы физических нагрузок с различного рода отягощениями (гантели, резиновые жгуты и т.д.).

Так в конце подготовительной части занятия можно в виде серий круговых тренировок предложить выполнить беговые и прыжковые задания. Количество серий упражнений и число повторений зависит от возраста и задач занятия.

### **Например, различные виды бега – Комплексы 1 и 2.**

#### **Комплекс 1.**

- Бег на месте с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко.
- Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону.
- Бег из различных стартовых положений. ...
- Бег после касания ногой подвешенного мяча. ...
- Бег приставными шагами. ...
- Бег скрестными шагами по прямой. ...
- Бег "змейкой".

#### **Комплекс 2.**

- Прыжки с двух на две ноги
- Прыжки через гимнастическую скамейку
- Прыжки с ноги на ногу
- «Напрыгивание» на гимнастическую скамейку или перепрыгивание;
- Прыжки на одной ноге
- Прыжки на двух ногах в сочетании с танцевальными движениями (приставные шаги, польки, мазурки).



- Прыжки в присяди, в полуприсяди.

Комплексные задания - сочетания различных видов бега и прыжков.

-Прыжки через скакалку с различной скоростью и интервалом отдыха в зависимости от возраста, задач тренировочного задания.

Какие еще упражнения нужно включать в круговую тренировку.

Для нижней части тела: приседания, выпады, ягодичный мост, жим ногами в тренажере. Для верхней части тела: отжимания, подтягивания, жимы штанги и гантелей, разгибания рук в тренажере.

### Методика организации круговых тренировок

Тренер - преподаватель заранее оповещает спортсменов о включении в занятие «круговой тренировки», знакомит с содержанием и видом упражнений. Заранее готовятся протокол с ФИО, последовательность выполнения упражнений, видов «станций». Рабочий протокол находится на каждой «станции» или передается для записи результатов

Фамилия, имя	Станция 1 Упраж- нение	Станция 2 Упраж- нение	Станция 3 Упраж- нение	Станция 4 Упраж- нение	Станция 5 Упраж- нение	Станция 6 Упраж- нение	и т.д.

Протоколы и описание характера упражнения или можно подготовить графическое изображение должны быть на каждой «станции». В рабочий протокол каждый участник записывает свою фамилию, результат. Тренер организационно помогает прохождению «станций» круговой тренировки. Число повторений определяет тренер, в зависимости от подготовленности спортсменов и задач тренировочного занятия.

**Первый вариант включает 6 упражнений (станций) с интервалом в 30 секунд.** Упражнения на силу выполнять в среднем темпе. На быстроту в максимальном режиме

**ВАРИАНТ 1. КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВКЛЮЧАЕТ 6 «СТАНЦИЙ»:**

1 станция. Выполнить 16 раз глубоких приседаний на полной стопе, руки вперед

2 станция. Выполнить 30- 50 прыжков через скакалку в максимальном темпе.

3 станция. Отжимание мальчиков от пола, девочек от гимнастической скамейки по 16 раз.

4 станция. «Напрыгивание» на скамейку или другую возвышенность, высота 20 -25 см.

5 станция. Из исходного положения лежа на животе. Руки на затылке, поднимание корпуса 16 раз.

6 станция. Глубокие приседания можно с опорой, одну ногу поднять на 90 градусов (пистолетик).

**Примечание:**



Круговую тренировку для детей младшего возраста 7 -9лет повторить в два круга, с интервалом между «станциями» в 30 сек. Для возраста 10-12 лет число повторений 3- 4 раза.

**ВАРИАНТ 2. КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ВКЛЮЧАЕТ 8 «СТАНЦИЙ»:**

1 станция – исходное положение (И.П.) стоя ноги на ширине плеч, руки внизу с гантелями выполнять в среднем темпе 16 приседаний приседания 1.ю руки впереди.

ВЫПОЛНИТЬ 16 раз глубоких приседаний на полной стопе, руки вперед

2 станция. Выполнить 30- 50 прыжков с междускоками в максимальном темпе

3 станция. Отжимание мальчиков от пола, девочек от гимнастической скамейки по 16 раз.

4 станция. И.С. Сед Ноги впереди прямые, руки в стороны, поднимать ноги на 90 градусов в среднем темпе – 16-20 раз

5 станция. Прыжки через скамейку или другое препятствие 20- 25 раз.

6 станция. Глубокие приседания можно с опорой, одну ногу поднять на 90 градусов («пистолетик»)- 10-16 раз.

7 станция. И. п. Основная стойка, руки с гантелями внизу. Прыжки ноги вместе в стороны 16-20 раз. Руки в стороны – вниз.

8 станция. Сед, упор сзади. Поднимание прямых ног в сед в равновесие под 90 градусов. Руки в стороны. 12-16 раз.

**Примечание:**

Круговую тренировку № 2 для детей младшего возраста 7 -9лет повторить в один - два круга, с интервалом между «станциями» в 30- 60 сек. Для возраста 10-12 лет число повторений «круговой тренировки» можно повторить 3- 4 раза.



## Список литературы

1. Губа В.П. Маринич В.В. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
2. Карпенко Л.А., Савицкий В.А. Базовая подготовка в спортивных танцах на паркете // Ученые записки. - 2009. - № 5 (51). - С. 36-40.
3. Клецов К. Г. Предсоревновательная подготовка юниоров 12-13 лет в спортивных танцах : дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2010. - 177 с.
4. Коваленко А.А. Спортивные балльные танцы в системе начального танцевального образования // Спортивные танцы. - М., 2000. - Бюл. № 2. - С. 40-41.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / М.: Просвещение, 2011.- 543с.
6. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.: ил.
7. Положение Союза танцевального спорта России о спортивных судьях [Электронный ресурс]. - Электрон, дан. - [Б. м.]5 2012. - Режим доступа: <http://www.msdsu.ru/documents/.doc>.
8. Пропионова Е.П., Дегтярева Д.И., Терехова М.А. Разработка методики обучения сложно -координационным двигательным действиям в танцевальном спорте на различных этапах подготовки: монография. – Волгоград; ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 180 с.
9. Рыгина А.Н., Сингина Н.Ф. Образ победителя в танцевальном спорте // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. - С. 65 - 68.
10. Семенова Л. П. Советы тренерам: сб. упр. и метод. рекомендации. – 2-е изд., перераб / Л. П. Семенова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 173 с.
11. Теория и методика танцевального спорта. Учебно - методическое пособие для самостоятельной работы студентов / Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.
12. Терехова, М. А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Терехова Мария Александровна. - Малаховка, 2008. -28 с.
13. Терехова М.А., Чикалова Г.А. Средства, методы и организация физической подготовки танцоров на этапе начальной спортивной специализации: монография.– Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 192 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия» 2000. - 480 с.



## ГЛОССАРИЙ

**Абсолютная быстрота сокращения мышц** – способность спортсмена механически осуществлять максимально быстро мышечную работу, то есть способность воспроизводить максимальное число сокращений в минимальный отрезок времени.

**Абсолютная сила** – это максимальная сила, с которой человеческий организм может проявлять сопротивление или противодействовать сопротивлению.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления.

**Выносливость** – способность индивидуума длительное время выполнять работу без снижения ее интенсивности.

**Выносливость** – это способность человека к выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению). Тренировки выносливости оказывают активное влияние на многие функциональные системы организма, в первую очередь, – на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Гибкость** – способность тела, а именно мышц, связок и суставов, давать максимальную амплитуду в различных движениях и физических упражнениях. Гибкость тела зависит от генетики, особенностей строения суставов, эластичности сухожилий. Этот показатель определяется: возрастом, полом (женщины от природы более гибкие, чем мужчины) и с уровнем физической подготовки и тренированности.

**Координационные способности** – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть, наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Координационные способности формируются к 11-12 годам.

**Круговая тренировка** — это метод физической нагрузки, который подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по кругу» за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом.

**Круговая тренировка** – это одна из форм занятий, при которой спортсмен выполняет цикл из нескольких упражнений, следующих одно за другим с небольшим отдыхом между ними. Чаще всего такая тренировка состоит из аэробных упражнений и упражнений, направленных на проработку основных групп мышц. Такая комбинация ускоряет пульс и активизирует все ресурсы организма, что побуждает его тратить как можно больше энергии. Поэтому такой вид тренировок популярен среди людей, целью которых является похудение и улучшение физических показателей.



**Сила** – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают максимальную силу, скоростную силу и силовую выносливость. Под *максимальной силой* понимают наивысшие возможности, которые человек способен проявлять при максимальном произвольном мышечном сокращении.

**Скоростная сила** – это способность человека к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время. *Силовая выносливость* – это способность длительное время поддерживать силовые показатели.

**Скоростно - силовые способности** - это способность человека противостоять внешним сопротивлениям, достигать максимальных силовых показателей в кратчайшее время.

**Стартовая сила** – это способность мышечной системы к быстрому развитию рабочего усилия в момент начала напряжения.

**Танцевальный спорт** – сложно координационный артистический вид спорта, группа различных парных хореографий исполняемых вертикаль – одно из основополагающих понятий координации тела спортсмена в процессе исполнения танцевальных движений.

**Танцевальный спорт** - это многогранный вид спорта, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту, изящество линий и позиций в паре с богатой пластичностью движения танцоров. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание, которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

**Ускоряющая сила** – это способность мышечной системы в минимальный промежуток времени нарастить рабочее усилие в момент только что начавшегося сокращения.

**Физические качества** – функциональные свойства организма, обеспечивающие активную двигательную деятельность.