УДК 793.38 Хохлова Дарья Александровна

Студентка 1-ого курса

Сибирского Федерального университета науки

и технологии имени академика М. Ф. Решетнева,

СибГУ им. Академика М.Ф. Решетнева . Россия, г.Красноярск

Зотин В.В., старший преподаватель

# Бальные танцы, их роль в формировании личности и взаимосвязь с другими видами спорта. Ballroom dancing, their role in the formation of personality and the relationship with other sports.

**Аннотация:**

Данная статья посвящена проблеме формирования личности при помощи различных видов спорта, в том числе спортивных бальных танцев. Приводится примеры правильного воздействия бальных танцев на организм в целом. Так же раскрывается целесообразность внедрения в учебный процесс спортивных мероприятий в качестве обучения дисциплине. Так же при помощи научных исследований производилось сравнение с другими видами спорта.

**Annotation:**

This article is devoted to the problem of personality formation with the help of various sports. Examples are given of the correct effect of ballroom dancing on the organism as a whole. Practical application in the educational process of sports disciplines. With reference to scientific research made a comparison with other sports.

**Ключевые слова:**

Личность , занятия, спорт, спортивные бальные танцы, культура, дисциплина.

**Keywords:** Personality, activities, sports, sports ballroom dancing, culture, discipline.

**Введение:**

Занятия в спортивных секциях является обязательным требованием активной жизнедеятельности. Одним из таких видов спорта являются спортивные бальные танцы. Занимаясь спортивными бальными танцами , можно добиться как высшего уровня подготовки, так и остановиться на уровне «для себя». В социально-экономическом положении в наше время очень ценится подготовленность специалистов , трудоспособность целеустремлённость и конкурентоспособность, потому что такой человек всегда будет востребован на рынке труда. Бальные танцы являются очень привлекательным, пластичным и просто красивым видом спорта. В процессе его создания участвуют пара- мужчина и женщина, что выглядит невероятно привлекательно . Со временем бальные танцы стали одним из видов спорта и стали популярны по всему миру. Благодаря своей эстетичности , он привлекает множество людей и даёт возможность разным народам соревноваться , искать стимул и добиваться целей. Становиться мастерами спорта , а всем остальным, возможно, просто наблюдать за этим невероятно красивым видом спорта. Проведением Чемпионата мира по бальным танцам занимается WDSF (ранее IDSF), а менее масштабными- профессиональными организовываются под покровительством Всемирного танцевального совета. Эти соревнования доступны для просмотра по всему миру. Помогают погрузиться в атмосферу эстетики и сдержанности, который передаёт танец.

**Основная часть:**

За последнее время было проведено не мало исследований, связанных с физическим воспитанием личности. Специалисты сравнивали и пытались сопоставить качества, присутствующие в бальных танцах с другими видами спорта. Например такое качество, как физическая сила, развивающаяся в процессе обучения может быть сравнена с танцами на льду. Гибкость и координация в этом виде спорта сравнимы с прыжками в воду, сёрфингом, баскетболом и даже футболом. Выносливость, из-за большой траты энергии, правильной работы дыхания, может быть сравним с большими дистанциями - бег, плавания и даже соревнования велосипедистов. Музыкальность, то есть умение слышать ритм, воспринимать музыку, чувствовать её, можно сравнить с художественной гимнастикой. Дисциплина и командный дух, который может быть как и между партнёрами , так и между парами на паркете, так как максимальное количество пар на паркете во время соревнований равно 8-ми, это сравнимо с командным видом спорта , например , водное поло , футбол или хоккей. Грация и собственный стиль , что подобно характерным чертам фигурного катания или спортивной гимнастике, это является основополагающей чертой для пары, потому что внешний вид для участия должен быть в соответствии с требованиями.

Спортивные бальные танцы имеются 2х видов. Это европейская программа и латиноамериканская. В состав европейской программы входят: медленный вальс (Бостон), квикстеп (быстрый фокстрот), венский вальс, танго и медленный фокстрот, а в латиноамериканскую: ча-ча-ча, самба, джайв, румба, посадобль. У каждого танца есть свои требования исполнения: квикстеп должен иметь темп—50-52 тактов в минуту, медленный вальс—28-29 тактов в минуту, танго—30-32 тактов в минуту, медленный фокстрот—27-29 тактов в минуту, и венский вальс—58-60 тактов в минуту, самба— 50-52 такта в минуту, ча-ча-ча—30-32 такта в минуту, румба —21-25 тактов в минуту, посадобль — 58-62 такта в минуту и джайв — 40-44 такта в минуту. При соблюдения этих требований и стремлении к покорению вершин можно добиться более высокого уровня подготовки и присвоения самых разных спортивных классов.

Бальные танцы включают в себя физические упражнения, помогающие усовершенствовать танец: гимнастическая подготовка, способствующая гибкости тела в процессе танца, поддержки, что помогают партнёрам находиться в темном контакте и помогать друг- другу и многое другое.

Танцы, как и многие виды спорта дисциплинирует. Педагогическая диагностика обеспечивает изучение учебно-воспитательного процесса. Бальные танцы очень полезны для личностного развития. Этот вид спорта с самого раннего детства учит быть выносливым, терпеливым, деликатным и дисциплинированным. Для детей, которые только начинают заниматься подобным видом спорта очень важно иметь мотивацию, выносливость и воспитание, которое должен давать ему преподаватель. Ребенок не может выразить в танце свою сексуальность и грацию, т.к не имеет опыта , но важно учить ребёнка принимать этот не лёгкий вид спорта как образ жизни, показывать всю красоту танца- его эстетику. Поэтому в формировании личности бальные танцы имеют большую роль, начиная с малых лет стоит помогать ребёнку раскрываться, искать свою индивидуальность. Опытный же танцор, впитавший в  себя таковой образ жизни, по сути, становится образованным, воспитанным, надёжным и нравственным человеком.

Физическое  воспитание  нельзя  ограничивать  лишь  его  двигательным  компоненто, влияющим  на  формирование  физических  качеств  и  оптимизацию физического  состояния. Исследования показали, что восприятие традиционных учебных занятий  по  физическомувоспитанию  оценивается  как  «социальная  обязанность»,  а  не  воспринимается как естественная потребность. Основные направления физической культуры должны строиться на воздействии на  познавательную,  эмоционально‐ волевую  и  мотивационную  сферу  детей,  подростков  и  молодежи,  а  также  через освоение ими  всего  многообразия  ценностей  физической  и  спортивной культуры.

Существенные  изменения  должны  произойти  и  в  профессиональной  подготовке

специалистов по физической культуре, которые завтра будут проводниками нового знания в физкультурном  образовании. Основная идея спортивной подготовки состоит в том , что как минимум создать условия для развития креативного мышления, творчески подходить к освоение физических технологий , а максимум добиться развития жизнеспособной педагогической системы , которая будет способствовать качественной подготовки специалистов нового типа, обладающего знаниями и навыками педагога- новатора, педагога-учёного. Благодаря разработками и исследовательским работам студентов , неординарным подходам к решениям проблем , есть возможность внести  существенные  коррективы  как  в  процесс  профессиональной  подготовки  специалистов  по  физической  культуре,  так  и  в  процесс  физкультурного образования детей и подростков.

**Вывод:**

Такой вид спорта, как спортивные бальные танцы не только очень красивый, но и полезный. Такой вид спорта можно использовать как «разгрузку» для организма- просто заинтересованность, а можно стремиться к цели и добиться профессионального признания. Бальные танцы могут решить множество проблем со здоровьем, например ускорении обмена веществ, кровообращения, формирование правильной осанки, устранение проблем с дыханием, положительно влиять на суставную ткань и многое другое. Танцы дают физическую подготовленность и воспитание. При занятиях бальными танцами повышается двигательная активность, обеспечиваются быстрые результаты в физическом развитии, формирование красивого телосложения, воспитания, повышение общей работоспособности и активности.

**Список литературы:**

1. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта в системе физкультурного образования /Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 12.—С.13–14.

2. Тарасов Н. И. “Классический танец” / Н. И. Тарасов — М., 1997. — 125с.

Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец / Т. С. Лисицкая. — М.; Советский спорт, 1993. — 135с.

3. Зотин В.В.,Мельничук А.А.,Арнст Н.В. Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта//сб.тр. науч.практ.конф."Инновационные технологии в подготовке спортсменов" . - Москва,2014. - С.21-24

4. Зотин В.В., Чешуина Я.В. Нетрадиционная гимнастика Bellydance в практике физического воспитания вузов//сб.тр.всеросс.науч.практ.конф. "Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании". - Чайковский,2011. - С.122-123

**Literatura:**

1. Lubysheva L. I. Sociologiya fizicheskoj kul'tury i sporta v sisteme fizkul'turnogo obrazovaniya /L. I. Lubysheva // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. — 1999. — № 12.—S.13–14.

2. Tarasov N. I. “Klassicheskij tanec” / N. I. Tarasov — M., 1997. — 125s.

Lisickaya T. S. Gimnastika i tanec / T. S. Lisickaya. — M.; Sovetskij sport, 1993. — 135s.

3. Zotin V.V.,Mel'nichuk A.A.,Arnst N.V. Innovacionnye tekhnologii v pedagogike fizicheskoj kul'tury i sporta//sb.tr. nauch.prakt.konf."Innovacionnye tekhnologii v podgotovke sportsmenov" . - Moskva,2014. - S.21-24

4. Zotin V.V., CHeshuina YA.V. Netradicionnaya gimnastika Bellydance v praktike fizicheskogo vospitaniya vuzov//sb.tr.vseross.nauch.prakt.konf. "Sovremennye fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii v fizicheskom vospitanii". - CHajkovskij,2011. - S.122-123