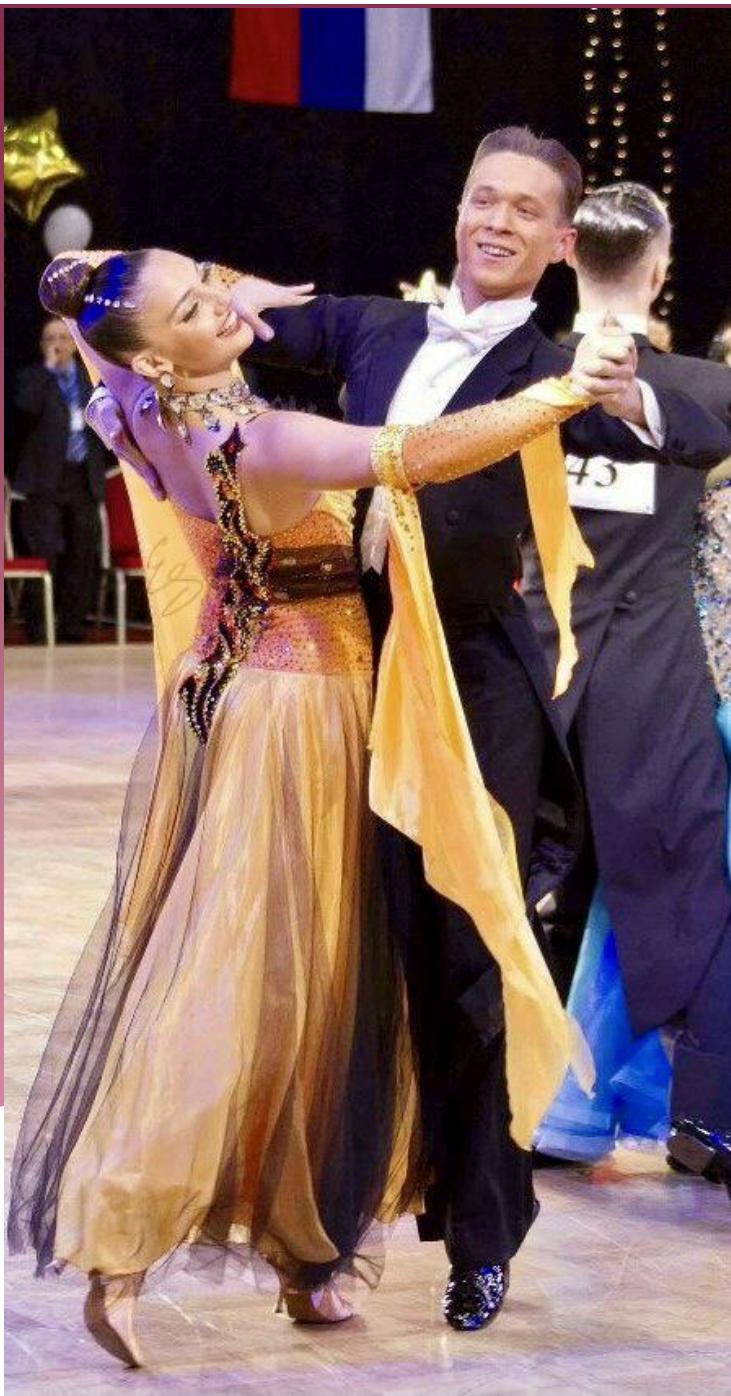




**I Международная научно-практическая конференция по
физической культуре, спорту и туризму
«ВСЕМИРНЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ: ИСТОРИЯ,
СОВРЕМЕННОСТЬ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ»
16-17 сентября 2022 года**

ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА

**Елена Борисовна Саркисян,
аспирант кафедры физической культуры и спорта
Сочинского государственного университета**

Красноярск – 2022

Что такое танец ?



* Спортивные балльные
танцы

* Танцевальный
спорт

=

Спортивные бальные танцы

- * **Спортивные бальные танцы** – достаточно молодой, но бурно развивающийся в нашей стране вид спорта.
- * В настоящее время спортивные бальные танцы стали **очень** популярными как среди молодежи, так и людей старшего возраста.
- * **С 2017 года** – получили развитие новые танцевальные программы.



Цель исследования



* **Цель:** рассмотреть виды спортивной подготовки спортсменов спортивного бального танца.

XXI век – период стремительного эволюционирования спорта

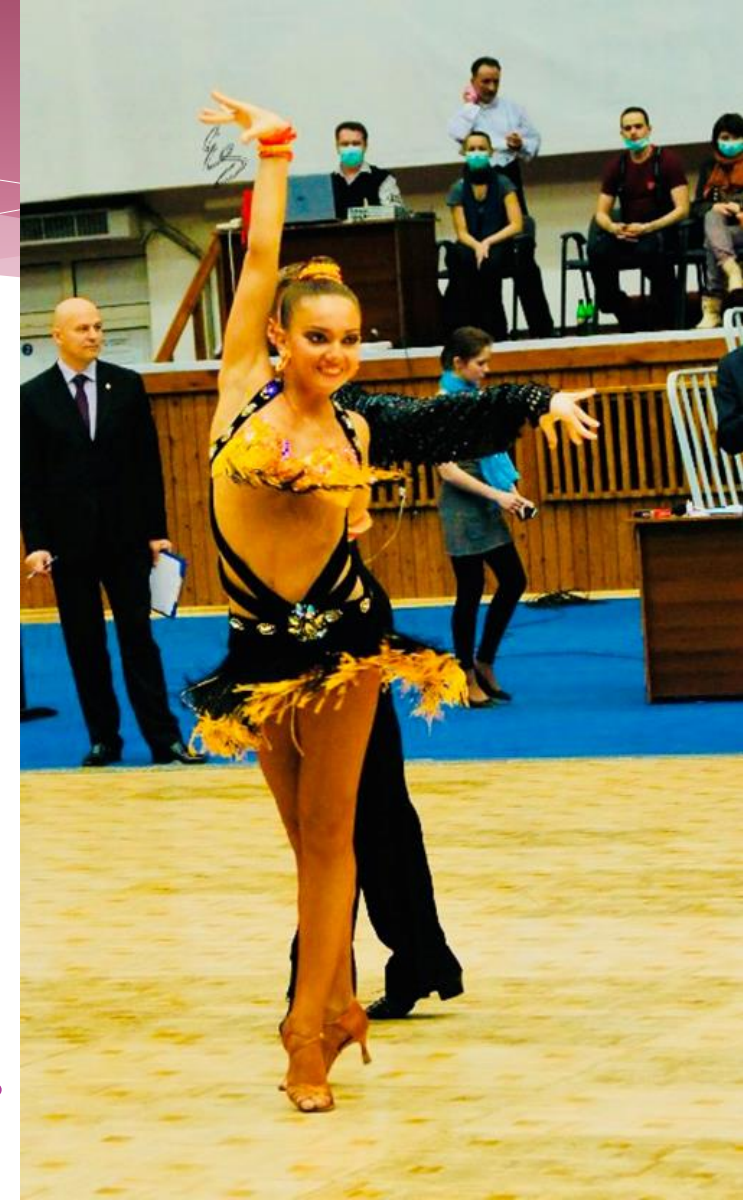
* В это время зародились, успешно развиваются и культивируются в нашей стране, виды содержащие художественно-эстетическую направленность – это акробатический рок-н-ролл, художественная и эстетическая гимнастики, спортивные танцы и танцы на льду.



Физическая подготовка

Джаз-гимнастика, диско-гимнастика, стретчинг, фитнес-аэробика, включающие в себя несколько направлений:

- «степ» - занятия на специальной платформе;
- «кардиофанк» - танцевальные занятия для укрепления сердца;
- «скульптура тела» - танцевальные занятия с резиновыми лентами;
- «джасесайз» - танцы в ритмах джаза;
- «каланетика» - упражнения в комплексе, выполняемые в статическом режиме.



Физическая подготовка

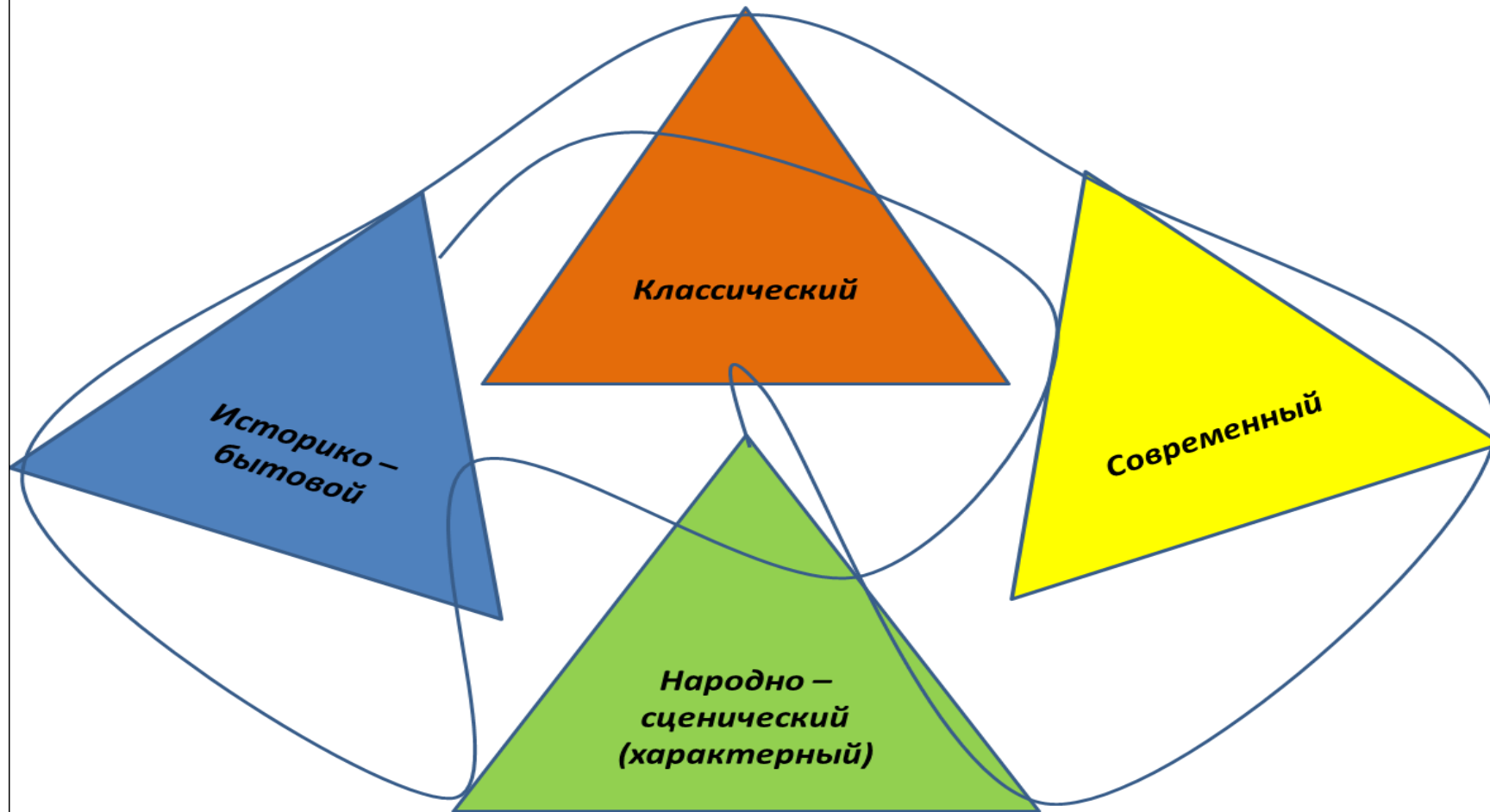


Теоретическая подготовка

- * истории и методики балльных танцев,
- * музыкальные основы;
- * программа спортивной подготовки по федеральному стандарту;
- * регламента соревнований.



Хореографическая подготовка



Техническая подготовка

- * Главная задача создание быстрых и красивых движений при минимальных технических затратах.
- * Зная и используя основы биомеханического анализа и анатомии легче понять основные танцевальные движения.



Психологическая подготовка



Выводы

Наилучшие результаты спортсменов-танцоров спортивного бального танца зависят от грамотной спортивной подготовки, состоящей из пяти видов подготовленности, **которая разрабатываются и используются индивидуально каждым педагогом.**



Спасибо за внимание!



ТАНЦЫ – ЭТО ЖИЗНЬ!

Саркисян Елена Борисовна

sarkislen009@gmail.com