

Суггестивный метод повышения качества исполнения спортивного бального танца

Омельяненко В.И.

Школа высшего спортивного мастерства г. Николаев

Аннотации:

Цель: разработать методику воздействия на занимающихся спортивными бальными танцами для их быстрого реагирования на допускаемые ошибки путем исполнения в тренировочном режиме других фигур вместо предусмотренных композицией. **Материал:** в исследовании принимали участие 20 человек, занимающихся спортивными бальными танцами категории сеньоры: 10- экспериментальная группа и 10- контрольная. На 1 этапе производился отбор танцоров в экспериментальную группу с учетом их гипнабельности для облегчения обучения динамической медитации. В экспериментальную группу зачислялись спортсмены со 2-3 стадией гипноза. На 2 этапе проводилось обучение экспериментальной группы методике динамической медитации. Для этого вначале проводилась статическая медитация, затем испытуемые открывали глаза и, не выходя из достигнутого с помощью статической медитации состояния, практиковались в динамической медитации. На 3 этапе проводились тренировки по спортивным бальным танцам с введением в композицию новых фигур, изменяющих последовательность композиционной программы. Тренером оценивалось реагирование испытуемых, находящихся во время танца в состоянии динамической медитации. **Результаты:** на 2 этапе исследования по обучению динамической медитации танцорам экспериментальной группы потребовалось от 3 до 7 репетиций. На 3 этапе исследования 8 испытуемых экспериментальной группы в течение 10-15 репетиций обучились адекватно реагировать на изменения в композиции. В контрольной группе замена фигур партнером во время исполнения композиции танца приводила к остановке танцующей пары. В экспериментальной группе у 8 испытуемых замена фигур не сказывалась отрицательно на качестве танца. Старшая возрастная группа танцоров с большим трудом изучала новые фигуры, у них плохо формировался стереотип движений, они предпочитали танцевать ранее заученные композиции. Сеньоры, не владеющие достаточным техническим багажом знаний (2 человека), показывали низкие способности, обладали плохой памятью, на усвоение новых композиций затратили 3 месяца. **Выводы:** разработанная нами методика, предусматривающая включение в тренировочный процесс отдельных танцевальных фигур вместо композиционных, обеспечивала развитие способности танцоров быстро реагировать на допускаемые ошибки во время исполнения танца. Усвоение динамической медитации зависело от типологических свойств нервной системы: чем выше степень гипнабельности, тем лучше усвоение. Быстрое адекватное реагирование на изменения в композиции, произведенное партнером во время танца, могли осуществлять партнерши экспериментальной группы, обладающие высокой степенью гипнабельности и хорошо владеющие динамической медитацией. Рассмотрение возможных вариантов ошибок тренирует способность партнерши своевременно переключаться с одной фигуры на другую. С помощью данного метода повышение профессионального мастерства танцоров значительно ускоряется.

Ключевые слова:

спортивные танцы, исправление ошибок, динамическая медитация, обучение.

Омельяненко В.И. Суггестивный метод підвищення якості виконання спортивного бального танцю. **Мета:** розробити методику впливу на тих, хто займається спортивними бальними танцями, для їх швидкого реагування на допущені помилки шляхом виконання в тренувальному режимі інших фігур замість передбачених композицією. **Матеріал:** в дослідженні брали участь 20 осіб, які займаються спортивними бальними танцями категорії сеньорі: 10 - експериментальна група і 10 - контрольна. На першому етапі проводився відбір танцюристів у експериментальну групу з урахуванням їх гіпнабельності для полегшення навчання динамічної медитації. В експериментальну групу зараховувалися спортсмени з 2-3 стадією гіпнозу. На другому етапі проводилося навчання експериментальної групи методики динамічної медитації. Для цього спочатку проводилася статична медитація, потім випробовували відкривати очі і, не виходячи з досягнутого за допомогою статичної медитації стану, практикувалися в динамічній медитації. На третьому етапі проводилися тренування зі спортивних бальних танців з введенням в композицію нових фігур, що змінюють послідовність композиційної програми. Тренером оцінювалося реагування випробовуваних, які перебувають під час танцю в стані динамічної медитації. **Результати:** на другому етапі дослідження з навчання динамічної медитації танцюристам експериментальної групи потрібно від 3 до 7 репетицій. На третьому етапі дослідження 8 піддослідних експериментальної групи протягом 10-15 репетицій навчилися адекватно реагувати на зміни в композиції. У контрольній групі заміна фігур партнером під час виконання композиції танцю приводила до зупинки пари, що танцювала. В експериментальній групі у 8 випробовуваних заміна фігур не позначалася негативно на якості танцю. Старша вікова група танцюристів з великими труднощами вивчала нові фігури, у них погано формувался стереотип рухів, вони воліли танцювати раніше завчені композиції. Сеньорі, які не володіють достатнім технічним багажем знань (2 особи), показували низькі здібності, володіли поганою пам'яттю, на засвоєння нових композицій затратили 3 місяці. **Висновки:** розроблена нами методика, що передбачає включення в тренувальний процес окремих танцювальних фігур замість композиційних, забезпечувала розвиток здатності танцюристів швидко реагувати на допущені помилки під час виконання танцю. Засвоєння динамічної медитації залежало від типологічних властивостей нервової системи: чим вище ступінь гіпнабельності, тим краще засвоєння. Швидке адекватне реагування на зміни в композиції, вироблене партнером під час танцю, могли здійснювати партнерки експериментальної групи, що володіють високим ступенем гіпнабельності і добре володіють динамічною медитацією. Розгляд можливих варіантів помилок тренує здатність партнерки своєчасно переключатися з однієї фігури на іншу. За допомогою даного методу підвищення професійної майстерності танцюристів значно прискорюється.

спортивні танці, виправлення помилок, динамічна медитація, навчання

Omelyanenko V.I. Complex integrated method of improvement of sports ballroom dance performance.

Purpose: to elaborate complex integrated method of psychological influence upon sport ballroom dancers for their quick response to assumed mistakes by executing other steps in training mode in place of given compositions. **Material:** 20 senior sport ballroom dancers: 10 – experimental group, 10 – control group. At the I stage dancers for participation in the experimental group with regard to their hypnosis ability for facilitation teaching dynamic meditation were selected. Sportsmen with the 2nd -3rd stage of hypnosis were enrolled to the experimental group. At the II stage the experimental group was trained in the method of dynamic meditation. For this, the static meditation was performed first, after this the test persons opened their eyes and without leaving the achieved result with help of the static state of meditation, practiced in dynamic meditation. At the III stage training in sports ballroom dances with introduction new steps changing the composition program sequence to composition was held. The coach evaluated response of the test persons in the state of the dynamic meditation. **Results:** at the II stage of the research on training in dynamic meditation the dancers of the experimental group needed 3-7 repetitions. At the III stage of the research 8 test persons had trained to response adequately to changes in the compositions within 10-15 repetitions. In the control group if a partner changed steps during performance of the composition it led to stop of the dancing couple. For 8 test persons in the experimental group steps replacement didn't affect adversely the quality of the dance. The senior group of dancers studied new steps with great difficulty, their motion stereotype was formed badly, they preferred to dance compositions trained earlier. The seniors having insufficient technical background (2 persons) showed low abilities, they had bad memory, they spent 3 months for mastering new compositions. **Conclusions:** The methods elaborated by us providing for inclusion in the training process stand-alone dance steps in place of compensation steps, provided development of the dancers' ability to respond quickly to assumed mistakes during dance performance. Mastering dynamic meditation depended on typological features of the nervous system: the higher hypnosis ability degree the better mastering. Women-partners of the experimental group who had high hypnosis ability degree and mastered dynamic meditation could quickly adequately response to the rapid changes in the composition performed by dance partner during dance. Consideration of possible errors trains a woman-partner's ability to switch timely from one step to another. Using this method, improvement of professional skills of dancers accelerates greatly.

dance sport, mistake correction, dynamic meditation, training.

Введение.

Спортивный бальный танец завоевывает все большую и большую популярность среди населения. Существуют различные методологические подходы в обучении танцам. Если в отдельных видах спорта играет роль только конечный результат, а техника, благодаря которой достигается этот результат, не оказывает влияния на окружающих, то эстетический компонент спортивных бальных танцев имеет первостепенное значение и учитывается судьями.

Если по какой-то причине допускается непровольная замена фигур в композиционном ряду, то это влечет за собой сбой в движениях танцующей пары. Ошибки в танце периодически совершают все без исключения танцоры, но не каждая пара способна скрыть их от зрителей.

Вероятность допущения погрешностей можно просчитать, исходя из теории вероятностей. Вероятность правильного исполнения повышается благодаря многочисленным повторениям композиции с выработкой стереотипа движений.

Известен метод преодоления стереотипных движений с исправлением ошибок в технике спортсменов с использованием гипноза. Сложность метода заключается в том, что в работе должен принимать участие гипнолог [7].

Своеобразные тренировки нужны в любой профессии, так актерский тренинг К.С.Станиславского развивает способность быстрого переключения в эмоциональной сфере с одного психоэмоционального состояния на другое [8].

Рассматривая динамическую медитацию в боевых видах единоборств, обращает на себя внимание тот факт, что она позволяет молниеносно использовать на подсознательном уровне необходимые приемы в конкретной ситуации из накопленного спортивного арсенала спортсмена [1]. Быстрое реагирование на изменения боя - залог победы. Постоянно меняющиеся условия боя не позволяют составить композиции, имеющие строгую последовательность приемов. Что же касается спортивных бальных танцев, то пары составляют вариации и композиции с тем, чтобы выработать стереотипные движения [2-4, 9, 10-15].

У динамической медитации существует множество положительных сторон, так, например, метод интеграции динамической медитации с «осознанным дыханием» буддистов обеспечивает улучшение психоэмоционального состояния, повышает качество исполнения танца [6].

Известен метод эффективного обучения танцоров по спортивным бальным танцам с помощью комплексного комбинированного личностно ориентированного психологического воздействия на основе динамической медитации. В этом методе преследуется цель обучения танцам с формированием стереотипных движений [5].

В данной работе показана полезность использования динамической медитации в спортивных бальных танцах при подготовке пар, допускающих погрешно-

сти в исполнении композиции по причинам плохого заучивания последовательности фигур, неожиданного отвлечения внимания на посторонние раздражители, невозможности длительной концентрации внимания на танце и наличия волнения.

То обстоятельство, что в танце спортсмены периодически допускают ошибки, послужило поводом создания такой методики подготовки танцоров, в которой преодолеваются барьеры стереотипов. Возникла необходимость в разработке методики тренировки, позволяющей сгладить ошибку пары за счет адекватного реагирования на это танцоров.

Работа выполнена согласно плана НИР школы высшего спортивного мастерства.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования: разработать методику воздействия на занимающихся спортивными бальными танцами для их быстрого реагирования на допускаемые ошибки путем исполнения в тренировочном режиме других фигур вместо предусмотренных композицией.

Объект исследования: танцоры по спортивным бальным танцам категории сеньоры.

Предмет исследования: процесс воздействия на центральную нервную систему танцоров, допускающих ошибки, с выполнением фигур, не предусмотренных композицией.

Задачи исследования:

1. Обучить танцоров динамической медитации, на фоне которой проводить тренировки с умышленным включением фигур, не предусмотренных композицией, для выработки привычки своевременной реакции пары на возможные ошибки.

2. Определить связь гипнабельности со способностью партнерши адекватно реагировать на изменения в танце, допускаемые партнером и партнершей.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое воздействие.

Организация исследования: исследование проводилось на базе Школы высшего спортивного мастерства г.Николаев. В нем принимали участие 20 человек, занимающихся спортивными бальными танцами категории сеньоры: 10- экспериментальная группа и 10- контрольная.

На 1 этапе производился отбор танцоров в экспериментальную группу с учетом их гипнабельности для облегчения обучения динамической медитации. В экспериментальную группу зачислялись спортсмены со 2-3 стадией гипноза.

На 2 этапе проводилось обучение экспериментальной группы методике динамической медитации. Для этого вначале проводилась статическая медитация, затем испытуемые открывали глаза и, не выходя из достигнутого с помощью статической медитации состояния, практиковались в динамической медитации. Овладение статической медитацией осуществлялось с помощью гипносуггестии.

На 3 этапе проводились тренировки по спортивным бальным танцам с введением в композицию

новых фигур, изменяющих последовательность композиционной программы. Тренером оценивалось реагирование испытуемых, находящихся во время танца в состоянии динамической медитации.

Разработанная нами методика осуществлялась по двум направлениям:

1. Умышленно совершались ошибки для выработки привычки адекватного реагирования на них.

2. Рассматривались все вероятные ошибки в танце, определялось сходство фигур по их первым шагам, и проводились тренировки с учетом возможных ошибок.

Пример 1. Все испытуемые экспериментальной группы погружались в состояние статической медитации, в котором танцевали с открытыми глазами. Этот прием подготавливал танцоров к быстрому погружению в измененное состояние сознания, свойственное динамической медитации.

Пример 2. Партнер Ш. совершал преднамеренно замену фигуры «закрытая перемена» в композиции медленного вальса на фигуру «уиск». Партнерша С., подчиняясь партнеру, танцевала «уиск».

Пример 3. Партнер О. танцевал вместо фигуры «левый поворот» медленного вальса «двойной левый спин», партнерша Т. танцевала также «двойной левый спин».

Пример 4. Партнер Н. танцевал вместо фигуры танго «закрытый променад» фигуру «фор степ», партнерша следовала за партнером, танцуя «фор степ».

Пример 5. Партнер К. танцевал вместо фигуры квикстепа «pivot поворот направо» фигуру «поворот направо», партнерша танцевала также поворот направо.

Результаты исследования.

На 2 этапе исследования по обучению динамической медитации танцорам экспериментальной группы потребовалось от 3 до 7 репетиций.

На 3 этапе исследования 8 испытуемых экспериментальной группы в течение 10-15 репетиций обучились адекватно реагировать на изменения в композиции.

В контрольной группе замена фигур партнером во время исполнения композиции танца приводила к остановке танцующей пары.

В экспериментальной группе у 8 испытуемых замена фигур не сказывалась отрицательно на качестве танца.

Старшая возрастная группа танцоров с большим трудом изучала новые фигуры, у них плохо формировался стереотип движений, они предпочитали танцевать ранее заученные композиции.

Сеньоры, не владеющие достаточным техническим багажом знаний (2 человека), показывали низкие способности, обладали плохой памятью, на усвоение новых композиций затратили 3 месяца.

У танцоров бывают сбои в исполнении композиции, что приводит к остановке пар. В том случае, если допускается ошибка партнером, изменяющая композиционную последовательность фигур, партнер-

ша должна быстро отреагировать на это изменение, танцуя ту же фигуру, что и партнер. Такому умению способствует динамическая медитация, включенная в предлагаемый нами метод, на фоне полного спокойствия и отсутствия невротических симптомов, для того чтобы партнерша адекватно реагировала, если партнер случайно изменит последовательность композиционного ряда танцевальных фигур. Но динамическая медитация не может полностью предотвратить сбои в танце из-за наличия стереотипных движений.

Ошибки в танце случаются часто, когда композиция не достаточно хорошо заучена или, когда внимание партнера на какое-то время отвлекается в сторону на посторонние объекты. Искусство партнерши состоит в том, чтобы исполнить фигуру, которую по ошибке исполняет партнер. Партнерша должна хорошо чувствовать партнера и следовать за ним, так чтобы у танцоров возникало ощущение, что они танцуют как единое целое, не мешая друг другу, как если бы танцевали порознь. Такое чувство возникает у танцоров благодаря многолетним тренировкам.

Особенностью динамической медитации является то, что в боевых единоборствах спортсмен не ожидает какого-то определенного действия со стороны соперника, он готов к ответу на любую атаку. Поэтому наилучший вариант для партнерши - пребывание в состоянии динамической медитации. Но, так как при исполнении фигур пауз нет, то своевременно отреагировать на замену фигуры теоретически не возможно, хотя благодаря длительным тренировкам это удается сделать с той скоростью, когда зритель не способен увидеть паузу. Ведь он не замечает того, что партнерша во избежание разрыва контакта и с целью подчинения партнеру совершает движения с незначительным отставанием от партнера. Или зритель не может увидеть, как с целью внесения в элемент фигуры дополнительной красоты изменяют ритм ее исполнения. Например, исполняя фигуру «спин поворот направо» в медленном вальсе, ускоряют движение так, чтобы чуть-чуть дольше находиться на высоте максимального подъема, на какой-то миг зависая в верхней точке подъема на счете «2» во втором такте.

Некоторые фигуры схожи и танцуются с одинаковым началом, именно эта одинаковая часть может стать причиной сбоев со стороны партнера. Например, фигуру «шассе поворот налево» не рекомендуется исполнять после «четверти поворота», т.к. дама может допустить ошибку и начать «зиг-заг».

Итак, партнер ведет партнершу, создавая посыл корпуса, партнерша должна следовать за партнером с незначительным запаздыванием, равным долям секунд. Этим долей секунды бывает достаточно, чтобы успеть переключиться на новую фигуру при допущении ошибки со стороны партнера, если находится в состоянии динамической медитации и, если элементы фигур не закреплены в стереотипе. Но когда партнерша допускает ошибку, у партнера нет этих долей секунд, как у партнерши, и качество исполнения танца будет зависеть уже от способности партнера быстро

отреагировать на изменения в композиции. В этом случае на тренировках партнерша сознательно допускает ошибки, а партнер в состоянии динамической медитации всякий раз пытается вовремя отреагировать на них, причем так, чтобы это не было замечено со стороны.

Обычно во время выступления композицию повторяют 2-3 раза подряд. После успешного первоначального исполнения композиции партнер может ослабить свое внимание по причине наступившего утомления или отвлечения внимания, предполагая, что и далее все будет удачно исполнено. Поэтому целесообразно в период тренировочных репетиций вставку новых фигур в композицию не согласовывать с партнершей и производить при вторичных исполнениях композиции.

В данном методе речь идет не об ошибках в исполнении отдельных фигур, а только о выпадении отдельных фигур из композиционной последовательности.

Нужно отметить, что состояние динамической медитации - это естественное состояние, часто возникающее в процессе танца у профессиональных исполнителей на бессознательном уровне спонтанно. Но, т.к. в танцах имеет место рефлекторный механизм с закреплением композиции в стереотипе, то наша методика, предложенная с умышленным введением ошибок, развивает способность адекватного реагирования партнерши и партнера для сохранения качественной и эстетической стороны танца.

Однако чрезмерное увлечение введением новых фигур, не соответствующих первоначальному композиционному замыслу, может привести к созданию нового стереотипа, который существенно усложнит дальнейший процесс по ликвидации возможных ошибок. Выход из этого положения может быть, если вставлять новые фигуры вместо необходимых в одном и том же месте композиции не часто, кроме того, их нужно использовать в хаотичной последовательности. Такой подход вызовет привыкание партнерши к любым ошибкам партнера, повысит способность адекватно реагировать на них.

Отличительной особенностью разработанного нами метода является то, что если в боевом единоборстве нет строгой последовательности проведения приемов, то в бальных танцах исполняются вариации и композиции, составленные заранее, и они выполняются до тех пор, пока не выработается стереотип движений. Поэтому, если в боевом единоборстве с использованием динамической медитации спортсмен, владеющий отдельными приемами, реагирует на действия противника проведением необходимых приемов на подсознательном рефлекторном уровне, то динамической медитации в спортивных бальных танцах обычно недостаточно, чтобы партнерша быстро отреагировала на ошибку партнера, т.к. ее выступле-

ние осуществляется на основе действия выработанного стереотипа движений. Единственный выход из этого положения видится в том, чтобы на тренировках специально вводить ошибки партнером, а партнерше пытаться своевременно на них реагировать.

После произвольной замены фигуры возникает трудность в продолжении танца, т.к. не все фигуры соединяются между собой. Поэтому успешное продолжение танца будет зависеть от того какой связкой фигур партнер воспользуется. Такие связки, или вариации необходимо составлять заранее.

Если рассматривать боевое единоборство, то во время боя нет никаких композиций, все происходит спонтанно, нет стереотипа движений, составленных из отдельных приемов, в отличие от танца, где последовательность фигур закреплена в стереотипе и тогда появляются сложности в танце. Лучше, когда движения не закрепляются в стереотипе. Для того чтобы не было выработано стереотипа в связках фигур, лучше проходить изучение не композиции, а отдельных фигур. Когда фигуры усвоены, тогда приступать к исполнению композиции. Это будет напоминать динамическую медитацию в боевых единоборствах.

В экспериментальной группе замена фигур не сказывалась на качестве исполнения танца за исключением того, когда делались попытки предварительного разучивания танцевальных фигур с последующим соединением их в композиции без закрепления движений в стереотипе, т.к. отсутствие стереотипа в свою очередь увеличивало вероятность допускаемых ошибок.

Выводы.

Разработанная нами методика, предусматривающая включение в тренировочный процесс отдельных танцевальных фигур вместо композиционных, обеспечивала развитие способности танцоров быстро реагировать на допускаемые ошибки во время исполнения танца.

Усвоение динамической медитации зависело от типологических свойств нервной системы: чем выше степень гипнабельности, тем лучше усвоение.

Быстрое адекватное реагирование на изменения в композиции, произведенное партнером во время танца, могли осуществлять партнерши экспериментальной группы, обладающие высокой степенью гипнабельности и хорошо владеющие динамической медитацией.

Рассмотрение возможных вариантов ошибок тренирует способность партнерши своевременно переключаться с одной фигуры на другую.

С помощью данного метода повышение профессионального мастерства танцоров значительно ускоряется.

Дальнейшие исследования будут направлены на выявление влияния разработанной методики в других возрастных категориях танцоров.

Литература

1. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. /С.Г.Гагонин. - СПб, ГАФК. - 1997. - 352 с.
2. Королева Э.А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых 20 века). /Э.А.Королева. Советская этнография. 1975. - №5. - С.147-155.
3. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев: пер. с англ./А.Мур. - Санкт-Петербург: 1993. - 48 с.
4. Мур А. Бальные танцы: пер. с англ./А.Мур - М.: изд. «Астрель», 2004. - 320 с.
5. Омеляненко В.И. Динамічна медитація в спортивних танцях // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - №1. - С. 46-50. doi:10.6084/m9.Figshare.894390.
6. Омеляненко В.И. Комплексная интегрированная методика динамической медитации с дыханием буддистов при невротических реакциях // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - №2. - С. 42-47. doi:10.6084/m9.figshare.923513
7. Омеляненко В.И. Метод обучения двигательным навыкам // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №11. - С. 47-48.
8. Станиславский К.С. Актерский тренинг. Учебник актерского мастерства /К.С.Станиславский. М.: АСТ, Полиграфиздат, Прайм-Еврознак, 2010. - 448 с.
9. Эндриус Т. Магия танца: пер. с англ. /Т.Эндриус. - М.: «REFL – book», Киев, «Вак – леер», 1996. - 256 с.
10. Connolly M.K., Quin E., Redding E. dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education* 2011, vol.12(1), pp. 53-66. doi:10.1080/14647893.2011.561306.
11. DeMers J.D. Frame matching and ΔPTED: a framework for teaching Swing and Blues dance partner connection. *Research in Dance Education* 2013, vol.14(1), pp. 71-80. doi:10.1080/14647893.2012.688943.
12. Kerr C.E., Jones S.R., Wan Q. Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex. *Brain Research Bulletin*. 2011, vol.85(3-4), pp. 96-103. doi:10.1016/j.brainresbull.2011.03.026.
13. Omelyanenko V.I. Autoand heterosuggestion in boat rowing. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.12, pp. 53-57. doi:10.6084/m9.figshare.880618
14. Pulinkala J. Integration of a professional dancer into college. *Research in Dance Education*. 2011, vol. 12 (3), pp. 259-275. doi: 10.1080/14647893.2011.614331.
15. Sood A., Jones D.T. On Mind Wandering, Attention, Brain Networks, and Meditation. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*. 2013, vol.9(3), pp. 136-141. doi:10.1016/j.explore.2013.02.005.

References

1. Gagonin S.G. *Sportivno-boevye edinoborstva* [Sports and martial arts], Sankt Petersburg, SAPC, 1997, 352 p.
2. Koroleva E.A. *Sovetskaia etnografiia* [Soviet ethnography], 1975, vol.5, pp. 147-155.
3. Mur A. *Peresmotrennaia tekhnika evropejskikh tancev* [Revised European dance technique], Sankt Petersburg, 1993, 48 p.
4. Mur A. *Bal'nye tancy* [Ballroom dancing], Moscow, Astrel, 2004, 320 p.
5. Omel'ianenko V.I. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2014, vol.1, pp. 46-50. doi:10.6084/m9.Figshare.894390.
6. Omel'ianenko V.I. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2014, vol.2, pp. 42-47. doi:10.6084/m9.figshare.923513
7. Omel'ianenko V.I. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1990, vol.11, pp. 47-48.
8. Stanislavskij K.S. *Akterskij trening* [Actor training], Moscow, Astrel, Poligrafizdat, Prime Evroznak, 2010, 448 p.
9. Endrius T. *Magiia tanca* [Magic of dance], Moscow, REFL – book, Kyiv, Wack - Guard rails, 1996, 256 p.
10. Connolly M.K., Quin E., Redding E. dance 4 your life: exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents. *Research in Dance Education* 2011, vol.12(1), pp. 53-66. doi:10.1080/14647893.2011.561306.
11. DeMers J.D. Frame matching and ΔPTED: a framework for teaching Swing and Blues dance partner connection. *Research in Dance Education* 2013, vol.14(1), pp. 71-80. doi:10.1080/14647893.2012.688943.
12. Kerr C.E., Jones S.R., Wan Q. Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex. *Brain Research Bulletin*. 2011, vol.85(3-4), pp. 96-103. doi:10.1016/j.brainresbull.2011.03.026.
13. Omelyanenko V.I. Autoand heterosuggestion in boat rowing. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.12, pp. 53-57. doi:10.6084/m9.figshare.880618
14. Pulinkala J. Integration of a professional dancer into college. *Research in Dance Education*. 2011, vol. 12 (3), pp. 259-275. doi: 10.1080/14647893.2011.614331.
15. Sood A., Jones D.T. On Mind Wandering, Attention, Brain Networks, and Meditation. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*. 2013, vol.9(3), pp. 136-141. doi:10.1016/j.explore.2013.02.005.

Информация об авторе:

Омеляненко Владимир Ильич: ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7927-3842>; hrebenik@ukr.net; Школа высшего спортивного мастерства; Ингульский спуск, 4, г. Николаев, 54001, Украина.

Information about the author:

Omelyanenko V. I.: ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7927-3842>; hrebenik@ukr.net; Mykolaiv Higher Sportsmanship School; Ingul descent, 4, Mykolaiv, 54001, Ukraine.

Цитируйте эту статью как: Омеляненко В.И. Суггестивный метод повышения качества исполнения спортивного бального танца // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 6 – С. 49-53. doi:10.15561/20755279.2014.0610

Cite this article as: Omelyanenko V.I. Complex integrated method of improvement of sports ballroom dance performance. *Physical education of students*, 2014, vol.6, pp. 49-53. doi:10.15561/20755279.2014.0610

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive-e.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 25.05.2014 г.
Опубликовано: 30.06.2014 г.

Received: 25.05.2014
Published: 30.06.2014