

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА
(ГЦОЛИФК)»

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ,
ЧИР СПОРТЕ И ЧЕРЛИДИНГЕ**

Материалы XIV Всероссийской научно-практической
конференции

Москва 2014

УДК 793.3:796

С 56

Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.

В сборнике представлены материалы докладов участников Всероссийской научно-практической конференции по проблемам развития танцевального спорта в теоретическом и практическом плане раскрывающие современные проблемы подготовки спортсменов-танцоров, медико-биологические и психологические аспекты учебно-тренировочного процесса, а также актуальные вопросы подготовки специалистов по спортивным танцам.

Материалы сборника предназначены для широкого круга специалистов: тренеров, педагогов, спортсменов, а также могут быть использованы в качестве учебно-методического пособия для студентов и слушателей, проходящих обучение и переподготовку в сфере физической культуры и спорта.

Материалы печатаются в редакции авторов.

ISBN 978-5-905760-14-3

© Научно-организационное управление

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Александрова В.А. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ.....	5
2.	Афтайкин В.С., Сыч С.П. ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ЧЕРЛИДИНГА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	8
3.	Белоус А.А., Александрова В.А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА	12
4.	Беляева И., Александрова В.А., ОЦЕНКА КАЛОРИЙНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТАНЦОРОВ СПОРИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ	19
5.	Бредихин А. Ю., Лысов П.К. МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ.....	21
6.	Быков Н.И. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТАНЦОРОВ В ВОЗРАСТЕ 16–18 ЛЕТ.....	26
7.	Волосожар Е.К. ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЯ ЧЕРЛИДИНГА.....	29
8.	Клецов К.Г. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ И СТАНДАРТИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ В ЧЕРЛИДИНГЕ	34
9.	Коваленко А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ПОДГОТАВЛИВАЮЩИХ И ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭФФЕКТА ПЕРЕНОСА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ.....	38
10.	Лысакова А.Н. МЕТОДОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	43
11.	Маврина Е.И. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ВИДЫ ЧИР СПОРТА И ЧЕРЛИДИНГА	47
12.	Машков А.В., Машкова А.М., ТАЙМИНГ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ХАРАКТЕР СОВРЕМЕННОГО БАЛЬНОГО И ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОГО ТАНЦА.....	52

13.	Новицкая М.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕШНОСТИ ЮНИОРОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА.....	57
14.	Орел В.Р., Александрова В.А. СОСУДИСТАЯ НАГРУЗКА СЕРДЦА ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	60
15.	Рыгина А.Н., Сингина Н.Ф. ОБРАЗ ПОБЕДИТЕЛЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ.....	65
16.	Сиротенко С.Л., Захарьева Н.Н., ЗНАЧЕНИЕ БИОТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	68
17.	Сингина Н.Ф. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ: МОДА ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?	69
18.	Тарханов И.В. ВЛИЯНИЕ ТЕМПА НА ПОКАЗАТЕЛИ УГЛА В ГОЛЕНОСТОПНОМ СУТСТАВЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШАГОВ НАЗАД.....	73
19.	Федорченко Б.И. АКТУАЛЬНОСТЬ НОВОЙ КОНЦЕПЦИИ ДАЛЬНЕЙШЕГО СОРЕВНОВАНИЯ СИСТЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНОМ ИСКУССТВЕ.....	75
20.	Шаповалов В. П., Шаповалова М.А., СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ И УЧЕТА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на основе серии турниров «Юный Динамовец» за 2008-2014 гг.).....	78
21.	Шаповалова М. А., Шаповалов В. П., НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ИСКУССТВА ДВИЖЕНИЯ И ДРУГИХ ТВОРЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ (на примере международного творческого фестиваля «Интерфест» — 2013 (Венгрия)).....	82
22.	Янович Ю.А., Кряж В.Н. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ЧЕРЛИДИНГОМ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ	86

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ ТАНЦОРОВ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Александрова В.А., к.п.н, доцент
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Актуальность. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной растяжимостью или запасом гибкости.

Анализ техники исполнения движений в спортивных бальных танцах выявил, что наличие у спортсмена оптимального состояния гибкости позволяет ему успешно выполнить целый ряд движений в разных танцах соревновательной программы: шаги, позиции, амплитудные движения и т.д. Но, учитывая недостаток времени, который спортсмен может уделять в своей тренировочной деятельности для воспитания гибкости, возникла необходимость в разработке экспериментальной методики, которая позволила бы без отрыва от непосредственной тренировки эффективно воздействовать на гибкость танцоров.

Организация исследования. Исследование проходило в течении месяца на базе кафедры ТиМ танцевального спорта РГУФКСМиТ. В исследовании приняли участие 20 танцоров высокой квалификации в возрасте 18–23 год.

Методы исследования:

- 1) анализ литературных источников;
- 2) педагогический эксперимент;
- 3) метод математической статистики.

Для оценки уровня гибкости танцоров были отобраны следующие тестовые упражнения.

Тестовые упражнения: наклон вперед, «мост», шпагат правой (левой), наклон ноги врозь, прокручивание рук.

Методика развития гибкости. Один из приемов упражнения на растягивания является использование статического метода. Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10–15 секунд до нескольких минут [5].

Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из *хатха-йоги*, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно

выполняются отдельными сериями в подготовительной и заключительной частях занятия. Такая тренировка обычно занимает до 30–50 минут.

По сравнению с другими методами развития гибкости упражнения йоги имеют ряд преимуществ.

Во-первых, упражнения йогов выполняются не с таким большим мышечным напряжением, они лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела.

Во-вторых, тело йогов не отличается слишком развитой мускулатурой. Йоги имеют стройное юношеское тело без излишних жировых отложений.

В-третьих, упражнения йогов можно выполнять, сообразуясь с индивидуальными возможностями.

В-четвертых, известно, что такого физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела (асан) и полным расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости [1, 3].

Для экспериментальной методики были выбраны асаны (позы), выполняемые в трех исходных положениях: стоя, сидя, лежа [4, 6].

Положение стоя (7 положений)

1. Поза собаки, смотрящей вниз.
2. Поза треугольника. Выполнять на правую и левую ноги.
3. Поза развернутого треугольника. Выполнять на правую и левую ноги.
4. Поза низкого выпада вперед. Выполнять на правую и левую ноги.
5. Поза высокого выпада. Выполнять на правую и левую ноги.
6. Поза интенсивного бокового вытяжения.
7. Наклон вперед из положения стоя.

Положение сидя (7 положений)

8. Поза растягивания ягодиц.
9. Поза головы на коленях. Выполнять на правую и левую ноги.
10. Поза голубя (упрощенный вариант без прогиба назад). Выполнять на правую и левую ноги.
11. Наклон сидя с широко разведенными ногам.и
12. Скрученная поза наклона головы к колену. Выполнять с правой и левой ноги.
13. Поза схваченного угла (лягушка).
14. Поза коровьей головы (скрест ног, руки замок). Выполнять на правую и левую руки.

Позы лежа (8 положений)

15. Поза собаки, смотрящей вверх.
16. Поза верблюда.
17. Поза обезьяны. Выполнять на правую и левую ноги.
18. Стойка на плечах.
19. Поза плуга.
20. Поза лука.
21. Поза перевернутого плуга.

22. Поза трупа.

Экспериментальная методика проводилась в течение месяца 3 раза в неделю, после тренировочных занятий на выносливость. В комплекс на воспитание гибкости входило 22 позы – положения, которые выполнялись в исходных положениях (стоя, сидя, лежа). С учетом того, что многие упражнения выполнялись с одной и другой ноги, всего получалось 32 позы.

Каждое положение удерживалось от 45 секунд до 1 минуты, все выполнялось плавно, без рывков, на расслаблении. Всего время на комплекс затрачивалось от 35 до 45 минут.

Тестовые упражнения были выполнены до исследования и сразу после окончания.

В результате исследования были получены следующие показатели,

упражнения испытуемые	Шпагат пр.	Шпагат лев.	Наклон нн. врозь	Наклон вниз	Проворот рук	Мост
девушки до после	4,6±4,6	6±6	15,3±7,1	24±9,1	73±7,3	69±14,1
	3±3	5±3,8	10±5,1	28±8,5	71±8	66±14,3
разница	1,6±1,6	1±2,2	5±2,0	4±0,6	2±0,7	3±0,2
юноши до после	13±9,8	19,5±14,8	27±4,2	8,5±6,3	100,5±12,1	69±26,6
	11±7	19±10,2	23±3,6	11±3,6	98±8,0	66,3±10,4
разница	2±2,8	0,5±4,6	4±0,6	3,5±2,7	2±4,1	2,7±16,2

представленные в табл. 1.

Таблица 1

Динамика показателей гибкости высококвалифицированных танцоров до и после проведения спортивных сборов

Из всего вышесказанного следует, что применение экспериментальной методики дало улучшение показателей во всех тестовых упражнениях, но показатели изменились значительно не во всех тестовых упражнениях, что может свидетельствовать о недостаточном времени использования данной методики и необходимости продолжения внедрения данного комплекса в тренировочный процесс для достижения более значительных результатов.

Выводы.

1. Динамика показателей оценки гибкости в результате проведения экспериментальной программы выявили положительные сдвиги во всех тестовых упражнениях, что может характеризовать данную методику как эффективную и рекомендовать ее для внедрения в спортивно-тренировочную практику танцоров.

2. Незначительные сдвиги в значениях некоторых показателей могут свидетельствовать о недостаточном времени применения данной методики и увеличении времени использования для достижения больших результатов.

Литература

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев. – 2001г. – 425 с.

2. Анатомия человека: Учебник / М.Ф. Иваницкий, Б.А.Никитюка, А.А. Гладышев, Ф.В. Судзиловский. – М.: Тера-Спорт, 2003 – 624 с.
3. Анатомия йоги / Абигейл Элсуорт. – М: Эксмо, 2012. – 160 с.
4. Рамачарака Йог. Хатха-йога. Йогийская философия физического благосостояния человека. – М.: Амрита- Русь, 2012 – 208 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П.Матвеев – М., 1991.
6. Alter J. (1986). Strength & strengthen. Boston: Houghton Miffiin.
7. Alter M. (1990). Sport stretch. Champaign, IL: Leisure Press

ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ЧЕРЛИДИНГА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Афтайкин В.С., аспирант 2 курс, МГПУ ПИФК
Сыч С.П., к.п.н., доцент**

Спортивная подготовка в черлидинге построена как круглогодичный процесс и имеет определенные временные промежутки для решения основных задач учебно-тренировочного процесса.

Физическая подготовка – фундамент для освоения любого вида спорта. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению [1; 5; 7].

Специальная физическая подготовка основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предусматривает развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, необходимых для конкретного вида спорта [7].

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов [1; 2; 3].

Возраст 7–10 лет признан всеми учёными, как самый благоприятный для начала систематических организованных занятий, развития двигательных способностей и ловкости. Основными формами подготовки юных черлидеров на начальном этапе занятий могут стать подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Базовые элементы в черлидинге можно условно разделить на:

- базовые позы: выпрямленный, дуга (прогнувшись), пайк (согнувшись), группировка;
- базовые элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, мост, шпагат;
- базовые прыжки: аппроуч, так, стредл, херки;
- элементы страховки и само страховки;
- базовые положения рук.

На основе базовых элементов строится вся дальнейшая подготовка спортсмена. На первом году обучения базовым элементам происходит в стабильных условиях и с малой скоростью. Это помогает сформировать прочные навыки движений.

Освоенность техники понимается как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях (на уроке, тренировке) и их устойчивость в усложненных условиях (изменение времени тренировки, эстафеты, соревнования). Отработку движений следует проводить как в упрощенных, так и в усложнённых условиях.

Построение процесса обучения базовой технике черлидинга, основано на поэтапном формировании двигательных действий, делает процесс управляемым и повышает эффективность тренировок.

Обучение будет эффективным при выполнении следующих основных условий:

- а) наличие учебной образовательной программы;
- б) поэтапное обучение базовым элементам;
- в) контроль за изменениями физической и технической подготовленности на каждом этапе обучения, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

Обучение будет эффективным, если последующий элемент тестировать после многократного, безошибочного выполнения предыдущих действий (принцип линейности).

На начальном этапе обучения тестирование носит информационный характер о развитии ребёнка. Контроль физических качеств спортсмена – одна из трудоёмких и неизученных сторон спортивной подготовки. Особенно это касается юных спортсменов. Результаты тестирования необходимо сравнивать только с ранее полученными результатами данного ребёнка.

Итогом общеподготовительного этапа (первые 5–10 недель занятий) младшей возрастной подгруппы может стать тестирование физической и технической подготовленности юных спортсменов. Тесты и условия их выполнения представлены в виде таблицы (табл. 1).

Таблица 1

Тестирование физической и технической подготовленности младшей возрастной группы

№	Тесты	Условия выполнения теста
Физическая подготовленность		
1	Челночный бег 3x10 м	Выполнить школьный норматив в своей возрастной группе
2	Наклон вперёд (складка), см	0
3	Прыжок в длину с места, см	Не менее 1/3 собственного роста
4	Отжимания, количество раз	Правильно выполнить отжимание от гимнастической скамейки не менее 5 раз
5	Мост, см	Не более 3/4 собственного роста

6	Шпагаты, см	Не более ½ длины ноги
7	Поднимание туловища из положения	Не менее 10 раз за 30 секунд
Техническая подготовленность		
1	Кувырок вперёд	Из положения «старт пловца» 2 кувырка вперёд, головой не касаясь пола. Брать группировку. Закончить в положении «упор присев».
2	Стойка на лопатках «берёзка»	Допускается незначительное сгибание. Держать 10 секунд
3	Мост	Выполняется из положения «лёжа на спине»
4	Переворот боком, «колесо»	Выполнить на «любимую» руку. Приход на ноги.

В. И. Усаков предлагает рассчитывать темп прироста физических качеств по формуле:

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{1/2 \cdot (V_1 + V_2)}; \quad (1)$$

где W – темпы прироста физических качеств;

V_1 – исходные показатели;

V_2 – конечные показатели.

Таблица 2

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей

Темпы прироста, в %	Оценка	За счёт чего достигнут прирост физических качеств
До 8%	неудовлетворительно	За счёт естественного роста.
8 – 10%	удовлетворительно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и ФУ.

Развитие черлидинга в России приобретает массовый характер. В средствах массовой информации появляется множество статей, видеоматериалы по черлидингу. Множество команд создаются на базе школ, вузов и даже детских садов. В каждом регионе, городе, учебном заведении, где развивается черлидинг, требуется учебно-тренировочная программа подготовки черлидеров, методические разработки, видео и фотоматериалы. Данная категория кружков и секций отличается от спортивных школ как минимум: количеством учебных часов, условиям проведения занятий и контингентом занимающихся. В глобальной сети Интернета можно найти десятки учебных программ, написанных педагогами дополнительного образования. Все они утверждены на методических советах образовательного

учреждения, т.е. проверено оформление образовательной программы, а не содержание. В основу таких программ положены требования правил соревнований по черлидингу. Не стоит забывать, что в России черлидинг не входит в школьную программу, а дети, пришедшие на занятия, не все умеют делать кувырок вперёд.

В настоящее время есть одна учебно-тренировочная программа по черлидингу, утверждённая Департаментом физической культуры и спорта г. Москвы [6]. В данной программе собраны как положительные, так и отрицательные моменты. Например: «Стойка на бедре одиночной базы» и «Угол» рекомендуется разучить на 1-ом году обучения, а «Стойку на бедре двойной базы», «Стредл на плечах» – на 2-ом. При этом каждый тренер понимает, что стоять на бедре двойной базы легче, чем на одной. Распределение веса верхнего приходится на базы равномерно.

Направленность и содержание учебного процесса в разном возрасте должна определяться соответственно направленности сенситивного периода [4]. Таким образом, сенситивные периоды развития определяют то, что нужно развивать.

Из элементов акробатики: только при переходе обучаемых в группу Учебно-тренировочной подготовки (12 лет) при сдаче тестовых нормативов необходимо выполнить кувырок вперёд и назад. Во всех остальных случаях – на усмотрение тренера [6].

Выводы. Анализ учебных образовательных программ по черлидингу позволяет сделать следующие выводы:

1. Учебная программа рассчитана в среднем на 2–3 года обучения, что указывает на явную текучесть спортсменов.

2. Базовые технические элементы не достаточно отработаны в «спокойной» обстановке.

Вновь пришедшие на занятия дети не начинают свою спортивную карьеру в группах 1-го года обучения, а иногда сразу занимают на площадке место базы или флаера.

3. Высокий травматизм и частая смена состава команды из-за ускоренного обучения технически сложных элементов.

4. Соревнования для спортсменов 1-го года обучения проводить в форме контрольного тестирования физической подготовки и выполнения базовых технических элементов.

Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П. Котелкина. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 252 с.

3. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.

4. Корольков А.Н. Педагогические принципы обучения гольфу и мини-гольфу в школьном возрасте / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко // Научно-

практический форум «Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта», 8 ноября 2012 г., Самара. – С.119-126.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

6. Соколова Э.Ю. Учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ / Э.Ю. Соколова, Т.В. Савушкина. – Москва: б.н., 2010.

7. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

**Белоус А.А., студентка 5 курса
Александрова В.А., к.п.н, доцент,
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»**

Координационные способности это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями. Координационные способности – понятие, включающее в себя способность спортсмена быстро осваивать новые двигательные действия, усложнять уже разученные движения, перестраиваться к выполнению изученных двигательных действий в новых условиях, удержание статического и динамического равновесия.

Сложно-координационные виды спорта – это виды спорта, которые отличаются от всех остальных своими сложными по координации, эстетике и прочим особенностям движениями и умениями, которые должны продемонстрировать спортсмены. Если в других видах спорта большее внимание уделяется силе, быстроте и выносливости, то в сложно-координационных видах спорта акцент ставится на отличной координации, умении соблюдать равновесие и при этом эстетично осуществлять движения сложные по своему выполнению. К сложнокоординационным видам спорта относятся: балльные танцы, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, синхронное плавание, фигурное катание и т.д. Достижения мастерства в спортивной гимнастике невозможно без освоения элементов акробатики, танцев, хореографии, разнообразных движений художественной гимнастики. Современные композиции в художественной гимнастике и аэробике так же достаточно сложные, включают множество акробатических движений, каскады прыжков, серии различных сложно – координационных связок, из поворотов, равновесий.

Полноценную картину по оценке координации можно получить, оценив наибольшее количество сторон координационных способностей. Мы опробовали методику, представляющую из себя комплекс упражнений на основе движений классической (базовой) аэробики, позволяющую оценить сразу несколько сторон координационных способностей. В то же время методика оценки поструральной устойчивости и лимита стабильности, позволяет получить оценку как динамического, так и статического равновесия.

Задачи данного исследования:

1. Оценить уровень координационных способностей спортсменов танцоров, аэробистов, художественных и спортивных гимнасток.
2. Провести сравнительный анализ координационных способностей танцоров, аэробистов, художественных и спортивных гимнасток предложенными методами.

Организация исследования. В исследовании приняли участие по 20 человек (18–24 года) от каждого вида спорта, юноши и девушки. Студенты РГУФКСМиТ, 1ВЗР, КМС и МС спортивных разрядов. Исследование проводилось на базе кафедры ТиМ ТС РГУФКСМиТ.

Методы исследования.

1. Методика оценки поструральной устойчивости и лимита стабильности.
2. Комплекс упражнений на основе движений классической (базовой) аэробики.
3. Методы математической статистики.

Тестирования. **Баланс-система «Биодекс»** позволяет оценивать нейромышечный контроль спортсменов с помощью определения их способности поддерживать динамическую одностороннюю или двустороннюю поструральную стабильность на статической или динамической поверхности. Система предоставляет следующие форматы тестирования: поструральная устойчивость (PosturalStability), пределы устойчивости (LimitsOfStability) и поструральная устойчивость на одной ноге (AthleteSingleLeg).

Постуральная устойчивость – способность поддерживать вертикальное положение тела, что сопряжено со способностью поддержания центра давления тела внутри границ площади опоры.

Лимит стабильности - характеристика устойчивости спортсмена, представляющая её динамические свойства.

Тестирование проводилось по следующему протоколу.

Основное положение тела – две ноги, руки опущены вдоль туловища. При выполнении упражнений на одной ноге, свободная стопа прижата к голени опорной ноги. Подвижность платформы – 8. Время работы – 20 секунд. При выполнении упражнения по оценке лимита стабильности – время выполнения индивидуальное. Количество повторений – 2. Интервал отдыха – 10 секунд.

Шкала оценки выполнения упражнений по оценке поструральной устойчивости представлена в табл. 1. Шкала оценки показателей лимита стабильности – в табл. 2.

Таблица 1

**Шкала оценки выполнения упражнений по оценке
постуральной устойчивости и лимита стабильности**

уровни	Индексы постуральной устойчивости			
	0-1,2	1,2 -1,5	1,5 – 2	2 и выше
	высокий	средни	ниже среднего	низкий

Таблица 2

Шкала оценки показателей лимита стабильности

< 33,4 – очень низкий;
От 26,7 до 40,1 – низкий;
От 35,6 до 41,3 – ниже среднего;
От 40 до 46,7 – средний;
От 49 до 48,5 – выше среднего;
От 53,4 до 53 – высокий;
От 53 < – очень высокий.

Комплекс упражнения на основе движений классической (базовой) аэробики. Классическая (базовая) аэробика состоит из простых шагов, которые мы используем в повседневности, однако, специфическая модификация привычных шагов, темп их исполнения, а так же выполнение движений руками, вращения предъявляют специальные требования к координации. Поэтому использование комбинаций, состоящих из базовых аэробных шагов, являются простым и приемлемым средством для тестирования некоторых аспектов координационных способностей. Методика проведения комплекса упражнения на основе движений классической (базовой) аэробики описана в статье Александровой В.А., Шияна В.В. «Оценка координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в бальных танцах». Эксперты фиксировали безошибочное, самостоятельное выполнение испытуемым каждого этапа исследования по времени.

Шкала оценки выполнения комплекса упражнений на основе движений классической (базовой) аэробики представлена в табл. 3.

Таблица 3

Шкала оценки (в баллах) выполнения комплекса упражнений на основе движений классической (базовой) аэробики

Виды движений	Время выполнения, мин				
	1-	3-	5-	7-10	10 и больше
Движения нн	5	4	3	2	1
Движения рр	5	4	3	2	1
Усложнение	5	4	3	2	1

Результаты исследования. В тестированиях среди танцоров и спортивных гимнастов принимали участие и девушки и юноши, в остальных видах только девушки. Поэтому мы постарались оформить результаты наиболее удобным образом. Чтобы сравнить показатели и юношей и девушек в отдельности.

Как видно из табл. 4, где мы сравниваем результаты среди девушек, аэробисткам потребовалось гораздо меньше времени на освоение движений ногами, что объясняется их спецификой спорта. С добавлением движений руками спортсменки справились относительно за равное количество времени, хотя девушкам из спортивной гимнастики это предоставило наиболее сильные затруднения.

Таблица 4

Общая таблица показателей по тестированию на основе базовой аэробики спортсменок сложнокоординационных видов спорта (девушки)

Вид спорта	Движения ногами		Движения руками		Усложнение комбинации		Итого минуты	Итого баллы
	мин	баллы	мин	баллы	мин	баллы		
Аэробика	4,5±0,1	4,0±0	6,0±0,1	3,0±0	3,5±0,4	4,0±0	14,4±0,6	11,0±0
Художеств. гимнастика	6,07±0,4	3,0±0	5,5±0,6	3,0±0,8	3,0±0,5	4,5±0,5	14,57±1,5	10,5±1,7
Спортивная гимнастика	6,3с±0,8	3±0,5	6,8±1,1	2,5±0,5	2,9±1	4,6±0,7	16,6±1,4	10,1±0,6
Бальные танцы	6,1± 1,1	2,5±0,5	5,0 ±1,8	4±0,8	2,6±1	4,8±0,5	13,7±3,3	11,3±1,8

Таблица 5

Общая таблица показателей по тестированию на основе базовой аэробики спортсменов сложнокоординационных видов спорта (юноши)

Вид спорта	Движения ногами		Движения руками		Усложнение комбинации		Итого	Итого
	мин	баллы	мин	баллы	мин	баллы	минуты	баллы
Спортивная гимнастика	6,1±0,7	2,8±0,4	8,6±0,4	2±0	4,8±0,9	3,4±0,5	20±0,7	8,2±0,4
Бальные танцы	6,5±0,1	2,1±0	6±0,1	2,5±0	3,2±0,4	3,8±0	15,7±0,6	8,4±0

Для остальных же девушек результаты близки друг к другу, что свидетельствует об относительно равной степени использования в танцах, аэробике и художественной гимнастике рук. Усложнение комбинации у танцоров прошло очень быстро, что, скорее всего, связано с тем, что в танцевальном спорте, в отличие от остальных рассматриваемых нами видов, присутствует такое понятие как «импровизация» и в соревновательном, и в тренировочном процессе. При сравнении результатов у юношей, в таблице 5, наибольший разрыв в показателях можно заметить так же на втором этапе проведения данного тестирования.

Каждый испытуемый также прошел 3 протокола тестирования на баланс системе «Биодекс», что позволило оценить пределы поструральной устойчивости и лимит стабильности. В следующих таблицах представлены результаты тестов на поструральную устойчивость, а затем – на лимиты стабильности

Таблица 6

Общая таблица индексов поструральной устойчивости среди спортсменов сложнокоординационных видов спорта (девушки)

Вид Спорта	Индексы				
	Общей стабильности			Передней/задней	Медиальной
	Две ноги	Правая нога	Левая нога		
Аэробика	1,7±0,5	1,7±0,5	1,4±0,6	1,4±0,6	1,0±0,3
Художественная гимнастика	0,8±0,2	1,5±0,1	1,2±0,1	0,6±0,1	0,5±0,1
Спортивная гимнастика	1,0±0,1	0,8±0,2	1,6±0,6	0,6±0,1	0,4±0,3
Бальные танцы	1,1±0,1	1,0±0,2	1,0±0,3	0,9±0,1	0,6±0,3

Таблица 7

Общая таблица индексов поструральной устойчивости среди спортсменов сложнокоординационных видов спорта (юноши)

Вид Спорта	Индексы				
	Общей стабильности			Передней/ задней	Медиальн ой
	Две ноги	Правая нога	Левая нога		
Спортивная гимнастика	1,3±0,1	1,5±0,5	1,8±0,2	0,9±0,2	0,6±0,2
Бальные танцы	1,6±0,4	0,8±0,3	1,6±0,8	1,6±0,4	0,8±0,2

Проводить анализ по оценке поструральной устойчивости удобно по табл. 1 – шкале оценки выполнения упражнений по оценке поструральной устойчивости и лимита стабильности, с ее помощью можно определить уровень устойчивости на двух, левой, правой ногах, а так же учитывая перенос веса вперед, назад и по диагонали. У всех спортсменов в основном высокие средние показатели, но девушки-аэробистки имеют показатели по всем пунктам немного ниже остальных.

Таблица 8

Общие результаты по лимиту стабильности среди девушек сложнокоординационных видов спорта

Вид спорта	Лимиты стабильности				
	Общей	Передней	Задней	Правой	Лево
Аэробика	35,3±7,2	40,6±4,1	37,3±8,5	38,3±2,8	39,1
Художественная гимнастика	37,6±5,5	47±4,6	44,3±5	39,6±5,3	39,5
Спортивная гимнастика	32,0±3,4	35,0±9 2	39,3±10,5	36,6±8,2	46,3
Бальные танцы	37,5±7,4	48,3±9 2	51,1±4,5	48,0±8,2	47,8

Таблица 9

Общие результаты по лимиту стабильности среди юношей сложнокоординационных видов спорта

Вид спорта	Лимиты стабильности				
	Общей	Передней	Задней	Правой	Левой
Спортивная гимнастика	24,5±7,0	29,0±4,2	31,7±6,5	33,2±11,1	43,2±10,6

Бальные танцы	45±7,0	54,3±7,2	49,5±6,5	53,0±10,1	52,5±9,6
---------------	--------	----------	----------	-----------	----------

После выполнения упражнений на лимит стабильности был получен протокол тестирования, где лимит стабильности был представлен в общем, переднем, заднем, правом, левом, отклонениях. Наиболее информативные значения представлены в табл. 2.

Выводы. Полученные результаты по оценке координационных способностей свидетельствуют о том, что у спортсменов рассмотренных специализаций, есть определенные различия в показателях, характеризующие специфику спорта. Например, при тестировании с помощью комбинации на основе движений базовой аэробики можно заметить, что у хоть и движения ног легче дались аэробисткам, с усложнением комбинации лучше всего справились танцоры. Можно предположить, что это связано с тем, что в бальных танцах допускается изменение хореографии произвольно по время соревнований, что исключено для остальных рассмотренных нами видов. Проведя тестирование с помощью системы «Биодекс» можно отметить, что показатели по поструральной устойчивости и лимита стабильности всех спортсменов находятся на далеко не лучшем уровне, то есть выявили проблемы в проявлении равновесия, что требует внедрения в тренировочный процесс дополнительных средств и методов по развитию координационных способностей.

Литература

1. Александрова В.А., Шиян В.В. Оценка координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в бальных танцах / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – М.: РГУФКСМиТ. – 2012. – № 6. – С. 58-60.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Зацировский Н.В. Спортивная метрология. Учебное пособие для институтов / Н.В. Зацировский, 1988.
4. Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки – к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1998.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Фарфель В.С. Физиологические основы классификации физических упражнений//Физиология мышечной деятельности, труда и спорта: В серии: руководство по физиологии / В.С. Фарфель. – Л.:Наука, 1969. – С. 425-439.

ОЦЕНКА КАЛОРИЙНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТАНЦОРОВ СПОРИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

Беляева И., студентка 4 курс
Александрова В.А., к.п.н, доцент
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

За последнее десятилетие спортивные бальные танцы приобрели стремительное развитие. Сложность самих танцев повысилась, из-за чего во время исполнения каждого из них спортсменом затрачивается больше физические и психические сил. Также в спортивных бальных танцах важным компонентом является эстетическая часть, что требует от танцоров поддержания фигуры в хорошей форме при помощи диет и сгонки веса в кратчайшие сроки. Этой проблеме на данный момент уделяется много времени со стороны спортсменов и тренеров. Но методика правильного питания среди танцоров изучена еще недостаточно.

Объект исследования. Группа спортсменов специализации «Танцевальный спорт» 17–21 лет II разряда – МС.

Предмет исследования. Затраты калорий спортсменов спортивных бальных танцев.

Организация исследования. Исследование проходило в течении месяца в предсоревновательный период. В исследовании участвовало 40 человек: 20 девушек и 20 юношей спортсменов спортивных бальных танцев в возрасте от 17 до 21 года.

Были посчитаны среднесуточные затраты двигательной деятельности в течение недели. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Испыт.	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Итого
Дев.	2208,2	2141,8	2127,3	1913,2 5	2319,3	1931,7	1815,3	14456,
Юн.	2452,5	2460,4	2539,2	2435,3	2477,6	2625	2020,2	17010,
Разн	244,3	318,6	411,9	522,05	158,3	693,3	204,9	2553,3

Среднесуточные затраты калорий танцоров спортивных бальных танцев
в течение недели

Максимальные затраты среди девушек наблюдаются в пятницу, это связано с тем, что в этот день проходят подготовительные прогоны, которые моделируют соревновательные нагрузки.

Максимальные затраты юношей наблюдаются в субботу, это связано с тем, что в субботу у юношей продолжают тренировки и добавляется работа.

Минимальные затраты среди девушек и юношей наблюдаются в воскресенье, это связано с отдыхом после тренировочной недели.

Наиболее наглядно результаты исследования представлены на рис. 1.

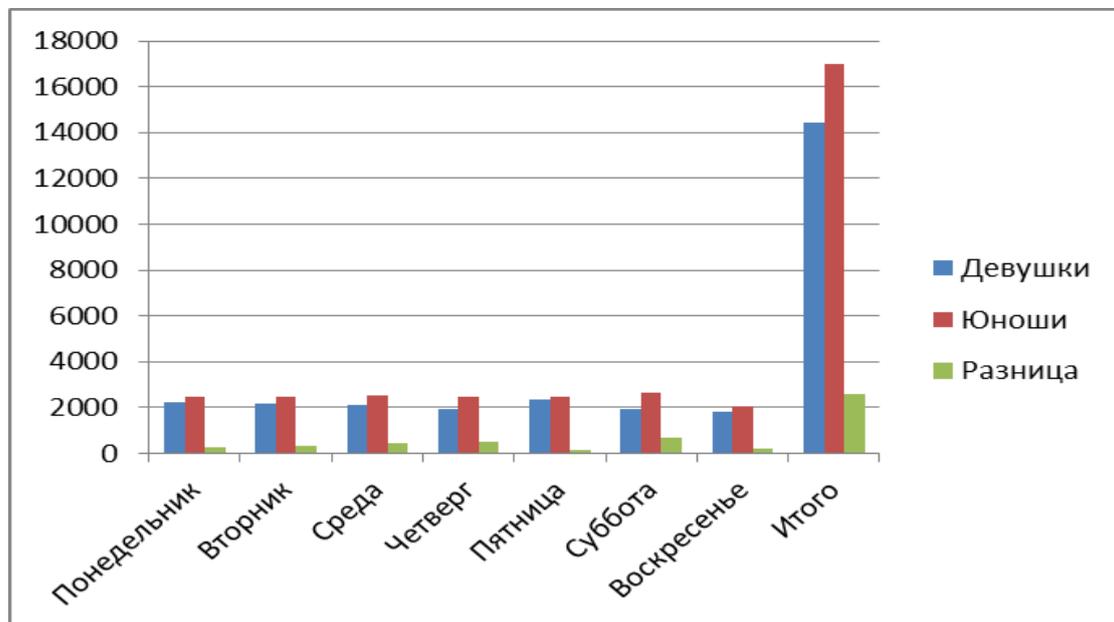


Рис. 1. Динамика затрат калорий на среднесуточное обеспечение двигательной деятельности танцоров спортивных бальных танцев

Наибольшая разница между затратами юношей и девушек наблюдается в субботу, что связано с наличием работы.

Наименьшая разница между затратами наблюдается в пятницу, что связано с примерно одинаковой тренировочной нагрузкой.

Проведенное пробное тестирование выявило необходимость подсчета калорий в паре, чтобы получить более подробные результаты.

Выводы

1. Полученные результаты дают возможность предложить оптимальное соотношение среднесуточного потребления калорий для решения определенных задач:

- удержание веса;
- сброс веса;
- набор веса.

2. Подбором данной системы питания мы планируем заниматься в дальнейших работах.

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ

Бредихин А. Ю.,
Лысов П.К., д.м.н., профессор,
Заслуженный деятель науки РФ

В настоящее время танцевальный спорт интенсивно развивается. Спортивные танцы нуждаются в разработке научных основ организации тренировочного процесса, критическом переосмыслении имеющихся средств, форм и методов обучения. Актуальной является проблема разработки спортивных технологий и методик тренировки танцоров. Данным вопросам посвящены лишь единичные научные исследования [1–3]. Постоянный мониторинг морфофункционального состояния организма и уровня физической подготовленности должен быть неотъемлемой частью спортивной тренировки детей [4].

В настоящее время практически отсутствуют исследования, связанные с научным обоснованием тренировочного процесса танцоров в возрасте 8–9 лет на этапе начальной подготовки, не изучены морфофункциональные особенности юных танцоров, крайне слабо освещены вопросы, связанные с использованием средств и методов их специальной физической подготовки. Поэтому разработка эффективной методики специальной физической подготовки юных танцоров с учетом их морфофункциональных особенностей является весьма актуальной задачей.

Цель исследования – разработать методику специальной физической подготовки танцоров 8–9 лет на этапе начальной подготовки с учетом их морфофункциональных особенностей и обосновать ее эффективность.

Для решения поставленной цели использованы педагогические, соматометрические, физиологические и математико-статистические методы исследования. Из педагогических методов использован анализ научно-методической литературы и официальных документальных материалов по спортивным танцам, видеозапись и анализ конкурсных композиций, экспертная оценка, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент. При помощи соматометрических методов определяли тотальные размеры тела, кожно-жировые складки, показатели кистевой динамометрии, вычисляли индексы и коэффициенты, определяли соматотип по схеме Б.Х.Хит и Дж.Е.Л. Картера [5]. Из клинико-физиологических методов использовали пульсометрию, тест Бондаревского, пробу Яроцкого в двух вариациях, определяли жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

Для обоснования методики проведен педагогический эксперимент. В экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы вошли по 9 танцевальных пар на этапе начальной подготовки второго года обучения в возрасте 8–9 лет, имеющих схожий уровень физического развития, физической

и технической подготовленности ($p > 0,05$) и имеющих спортивный стаж один год и одинаковый соревновательный опыт. В начале и конце педагогического эксперимента все участники были обследованы по комплексу педагогических, соматометрических и физиологических методов.

Предложенная методика специальной физической подготовки юных танцоров на этапе начальной подготовки имеет преимущественно координационный характер, в ней учитываются морфофункциональные особенности юных танцоров и сенситивные периоды развития двигательных способностей. В содержании методики большое внимание уделено специальным упражнениям, максимально согласующимся с техническими особенностями исполнения европейской и латиноамериканской программы. В экспериментальной методике, реализованной в экспериментальной группе в течение 40 недельных микроциклов в подготовительном и соревновательном периодах подготовки, применяли четыре типа тренировочных занятий, включающих комплексы СФП (занятия «вне паркета», занятия по европейской программе, занятия по латиноамериканской программе, «занятия-прогоны»). Всего методика включала 24 занятия СФП «вне паркета» продолжительностью по 1 ч 15 мин, 18 «занятий-прогонов» продолжительностью по 1 ч и 98 15-минутных комплексов СФП, включенных в занятия по европейской и латиноамериканской программе.

В комплекс упражнений занятий СФП «вне паркета» были включены преимущественно упражнения координационного характера, скоростно-силовые упражнения, элементы аэробики и хореографии. Из базовой аэробики использовали шаги базовой аэробики с отсутствием и наличием безопорной фазы, движения с носка перекатом на всю стопу, движения с пятки перекатом на всю стопу, поступательные движения, вращательные движения, комбинированные (поступательные и вращательные) движения. Также применяли скоростно-силовые и силовые упражнения аэробики и стрейчинг, выполняемые на ковриках. При этом отличительной особенностью используемых упражнений аэробики явилось обязательное их выполнение с вытянутыми до максимально возможного положения носками стоп.

Упражнения из комплекса СФП, используемые на занятиях по европейской программе, преимущественно состояли из движений координационного характера. В ряде упражнений предлагаемой методики присутствовали элементы, направленные на построение правильных линий туловища и плечевого пояса, необходимых для удержания позиции танцев европейской программы. Используемые упражнения выполняли без предметов, а также с использованием гимнастических палок, резиновых лент и утяжелителей. Упражнения комплекса СФП выполнялись на занятиях, основной направленностью которых было обучение и совершенствование техники исполнения фигур и технических элементов танцев европейской программы, исполняемых танцорами класса мастерства «Е».

Упражнения из комплекса СФП, используемых на занятиях по латиноамериканской программе, преимущественно состояли из сложно-координационных движений, скоростно-силовых упражнений, упражнений на

развитие быстроты и подвижности суставов. При этом основная направленность данных занятий – повышение уровня технической подготовленности юных танцоров в латиноамериканской программе. Упражнения комплекса СФП выполняли без предметов, а также с использованием резиновых лент и утяжелителей.

«Занятия прогоны» были направлены преимущественно на развитие специальной выносливости юных танцоров и построены по интервальному методу. Упражнения СФП, используемые в «занятиях-прогонах» были разделены на два комплекса: упражнения СФП, используемые в «занятиях-прогонах» Европейской программы; упражнения СФП, используемые в «занятиях-прогонах» Латиноамериканской программы. В данных комплексах включены упражнения, преимущественно направленные на развитие специальной выносливости, с учетом особенностей исполнения танцев европейской и латиноамериканской программы, а также упражнения координационного характера.

Методику СФП разрабатывали с учетом морфофункциональных особенностей танцоров. Спортсмены экспериментальной группы в начале танцевального сезона были разделены на две подгруппы с учетом уровня физической подготовленности и соматотипа. Первую подгруппу (7 человек) ЭГ составили танцоры, имеющие относительно высокий уровень показателей выносливости, но низкие скоростно-силовые показатели, все они имели эктоморфный соматотип. Вторую подгруппу (11 человек) составили танцоры, имеющие низкий уровень показателей выносливости, но более высокие скоростно-силовые показатели по сравнению с первой подгруппой. Спортсмены второй подгруппы имели преимущественно центральный соматотип (8 человек), а также мезоморфный соматотип (1 человек) и эндоморфный соматотип (2 человека). Базовая часть занятий СФП по экспериментальной методике была единой для обеих подгрупп танцоров. Особенностью вариативной части занятий явилось использование для первой подгруппы преимущественно упражнений скоростно-силового и силового характера, для второй подгруппы – упражнений на развитие специальной выносливости. В обеих подгруппах величину нагрузки планировали с учетом пола занимающихся.

В результате проведенных после эксперимента исследований установлено, что наибольшие изменения исследуемых показателей были отмечены в ЭГ по сравнению с КГ. Педагогическая эффективность разработанной методики подтверждается отличиями ($p < 0,05$) морфофункциональных характеристик, показателей координационных, ритмических и скоростно-силовых способностей, быстроты, гибкости, силовой выносливости, вестибулярной устойчивости, функции равновесия, способности к дифференциации мышечных усилий, технической подготовленности и спортивного результата ЭК и КГ юных танцоров.

В ЭГ более выраженные морфофункциональные изменения ($p < 0,05$) произошли по таким показателям, как относительная кистевая динамометрия, весоростовой коэффициент, способность к дифференциации мышечных

усилий, индекс массы тела. Положительные изменения по показателям функции равновесия и вестибулярной устойчивости к концу учебного года отмечены как у танцоров ЭГ, так и КГ. В тоже время более выраженные изменения ($p < 0,05$) были у танцоров экспериментальной группы.

Уровень физической подготовленности определяли юных танцоров определяли по 20 тестовым заданиям. Изменения показателей физической подготовленности танцоров ЭГ по большинству тестовых заданий были значительно больше ($p < 0,05$) по сравнению с изменениями в КГ.

Наибольшая разница ($>10\%$) между относительными изменениями результатов физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп мальчиков в ходе педагогического эксперимента отмечена по таким показателям как выкрут рук с гимнастической палкой (13,2%), приседания за 20 сек (13%), подъем в сед за 20 с (17%), разгибание туловища за 20 с (29,7%), частота движений правой и левой ногой за 10 с (15,9%), продольный шпагат с правой и левой ноги (19,8% и 17,6%, соответственно), поперечный шпагат (13,5%), удержание рук в танцевальной позиции с утяжелителями 1 кг.

При исследовании изменений ритмических способностей юных танцоров отмечено, что у мальчиков ЭГ показатель суммы баллов за исполнение движений в течение 44 тактов медленного вальса европейской программы в экспериментальной группе в ходе эксперимента увеличился на 38,6%, в контрольной группе – на 16,6%. У девочек ЭГ данный показатель улучшился на 28,5%, у девочек КГ – на 19,3%. Аналогичные данные получены и по латиноамериканской программе.

Техническую подготовленность определяли путем экспертной оценки. Каждая пара по очереди перед пятью судьями-экспертами в течение 1,5 минут исполняла предложенные схемы танцев европейской и латиноамериканской программы: медленного вальса, венского вальса, квикстепа, самбы, ча-ча-ча и джайв. Судьи по 10-балльной шкале проводили оценку техники исполнения танцевальных схем, учитывая основные критерии: ритмичность исполнения фигур; правильность позиции тела; движение пары; техническую точность выполнения фигур. Общую оценку выводили как среднее арифметическое из оценок пяти судей. Прирост показателей технической подготовленности танцоров в ходе педагогического эксперимента рассчитывали как разницу между экспертной оценкой, выраженной в процентах, контрольной и экспериментальной групп до и после проведения педагогического эксперимента. По результатам экспертной оценки техника исполнения композиций танцев Европейской программы в ЭГ улучшилась на 33–38%, в КГ – на 15–19%, Латиноамериканской программы – на 36–41% и 17–19%, соответственно.

В ходе эксперимента проводили сравнительный анализ сложности конкурсных композиций Европейской и Латиноамериканской программ танцоров ЭГ и КГ, исполняемых на соревнованиях в середине октября 2011 г. и конце мая 2012 г. Сложность композиции каждого танца определяли по суммарной и средней сложности неповторяющихся фигур, включенных в композицию. Прирост показателей средней сложности неповторяющихся

фигур в конкурсных композициях танцоров ЭГ был лучше по сравнению с КГ на 8% в медленном вальсе и на 6,7% в квикстепе Европейской программы, на 14%, 15% и 12% – в танцах самба, ча-ча-ча и джайв Латиноамериканской программы.

Сравнительный анализ спортивных результатов танцоров ЭГ и КГ осуществляли по ряду показателей на соревнованиях по классу мастерства «Е» Московской федерации танцевального спорта и Федерации танцевального спорта России в течение танцевального сезона 2011/2012 гг. При участии в равном количестве соревнований показатели спортивного результата танцевальных пар ЭГ к концу танцевального сезона были значительно выше ($p < 0,05$) по сравнению с показателями танцоров КГ. В среднем в ЭГ показатель общего количества очков, набранных парами за танцевальный сезон, составил $12,7 \pm 3,9$ очков, в КГ – $7,2 \pm 4,3$ очка, т.е. в 1,7 раз больше ($p < 0,05$). По результатам сезона в класс мастерства «Д» было переведено четыре пары из ЭГ и одна пара из КГ, что свидетельствует о более высоком уровне технической подготовленности и спортивного результата танцоров ЭГ по окончании педагогического эксперимента.

Таким образом, результаты исследования уровня спортивной подготовленности юных танцоров в ходе педагогического эксперимента показали эффективность предложенной экспериментальной методики, которая подтверждается отличиями морфофункциональных характеристик, показателей физической и технической подготовленности, спортивного результата танцоров экспериментальной и контрольной групп. Разработка и научное обоснование методики специальной физической подготовки юных танцоров с преимущественным использованием в годичном цикле подготовки упражнений координационного характера с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов представляет значительные возможности для повышения эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности.

Литература

1. Ересько, И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Е. Ересько. – Хабаровск, 2005.
2. Терехова, М. А. Методика физической подготовки танцоров 10–11 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. А. Терехова. – Малаховка, 2008.
3. Путинцева, Е. В. Структура видов начальной подготовки детей 7–9 лет в спортивных танцах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Путинцева. – Омск, 2007.
4. Лысова И.А. Повышение эффективности контроля физической подготовленности школьников / И.А. Лысова, Е.В.Мухина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2005. – № 4. – С. 43-45.
5. Carter, J. E. L. The heath-carter anthropometric somatotype-instruction manual. San Diego, CA. U.S.A., 2002.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТАНЦОРОВ В ВОЗРАСТЕ 16–18 ЛЕТ

Быков Н.И., студент 5 курса
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Выносливость это одна из самых важных составляющих успеха любого танцора, но проблема ее воспитания и по сей день не теряет своей актуальности. Существует масса методик по воспитанию выносливости на детях, но не на взрослых (Терехова М. А., 2008).

Во многих танцевальных клубах тренировки на развитие общей выносливости не носят систематичный характер, поэтому результаты имеют либо малую динамику в сторону роста, либо фанатичный подход тренеров к улучшению выносливости приводит к перетренированности и, соответственно к травмам и другим нарушениям нормального функционирования организма. Также существует тенденция к использованию систем воспитания только общей выносливости путем общей физической подготовки, упуская из виду особенность спортивных бальных танцев как ациклического вида спорта, и следовательно не обращая внимания на воспитание выносливости специальной вместе с общей. Исходя из всего вышесказанного, предложенная далее система воспитания и оценки выносливости может оказаться достаточно актуальной.

Очень важно иметь в виду, что приведенная методика воспитания выносливости в рамках сборов применяется в совокупности с другими тренировками, такими как технико-тактическая подготовка, психологическая и так далее. То есть является интегративной методикой, которую можно проводить как отдельно, так и как часть сборов имеющих какую-либо другую цель, частью средств достижения которой может являться приведенная ниже методика воспитания выносливости.

Цель работы – оценить эффективность изложенной ниже методики воспитания выносливости.

Объект исследования – юноши и девушки возраста от 16 до 18 лет.

Предметом исследования являются показатели выносливости.

Гипотеза исследования. Предполагается, что предложенная экспериментальная методика будет способствовать значительному развитию выносливости людей молодого возраста (16–18 лет).

Основные понятия используемые в данной статье.

Выносливость. Под выносливостью мы будем понимать способность организма продолжительное время противостоять различным нагрузкам. В нашем случае аэробным. Конечно, в танцах нельзя опираться только лишь на физическую выносливость. Непременно имеет место и психическая выносливость и эмоциональная, так как все мы знаем это не только спорт, но и актерский перформанс включающий определенные переживания спортсменов. Как составляющая всех факторов влияющих на физические показатели мы

рассмотрим в данный момент непосредственно физическую выносливость и методы ее оценки и воспитания.

МПК – это такое количество кислорода, которое организм способен усвоить (потребить) в единицу времени (берется за 1 минуту).

Один из наиболее надежных показателей физической работоспособности человека. Величина максимального потребления кислорода (МПК или VO_{2Max}) является интегральным показателем аэробной производительности организма.

Организация исследования. Исследование длилось в течение 14 дней (спортивный сбор), в котором приняли участие 20 спортсменов в возрасте от 16 до 18 лет, спортивной квалификации 1 разряд и выше.

Схема спортивного сбора представлена в табл. 1.

Таблица 1

Схема спортивного сбора

Микроциклы	1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День
1 Микроцикл	Прогон	Восстановительная	ОФП	Хореография	Прогон	Отдых	Пик-тест
1 Микроцикл	Восстановительная	Прогон	Хореография	ОФП	Прогон	Отдых	Прогон

Следует учитывать то, что подобная нагрузка должна быть дана спортсменам в подготовительный период, а не в соревновательный, так как точно подвести спортсмена к пику формы для участия в соревновании используя данную методику будет затруднительно. Причиной этого является индивидуальные скорость восстановления и переход в фазу суперкомпенсации. Более подробно тренировки расписаны ниже.

Интервальная танцевальная тренировка. «Прогон». С направленностью на воспитание выносливости.

На примере Европейской программы рассмотрим данный вид тренировки. Спортсмены выполняют 20-минутную разминку, представляющую собой разминку всех частей тела и легкий бег. За ней следует собственно тренировка. Исполняется танцевальная программа, каждый танец по 1,5 минуты и 30 секундным отдыхом. Затем следующий прогон, но уже между каждым танцем вставляется последний танец программы – Квикстеп (или Джайв, если планировались латинские сборы), то есть танцуется Медленный Вальс 1,5 минуты, затем ходьба 30 секунд, далее следует Квикстеп 1.5 минуты, затем ходьба 30 секунд, потом танцуется Танго, ходьба, опять Квикстеп и так далее. В итоге получаем 15 танцев по 1,5 минуты и 14 интервалов отдыха по 30 секунд. В конце тренировки заминка 10 минут легкий бег. Учитывая разминку и заминку, получаем 60 минутную тренировку, в которой полностью раскрываются аэробные механизмы.

Восстановительная тренировка. Данный день характерен тем, что спортсмены еще не успели полностью восстановиться. Поэтому тренировка будет иметь восстановительный характер. Разминка и легкий бег помогут ускорить процессы выведения лактата из мышц.

ОФП. С направленность на воспитание выносливости. Набор упражнений подбирается тренером по общей физической подготовке. Это может быть аэробика, фитнес или подобные виды физической деятельности. Важно, чтобы нагрузка во время тренировок была в зоне умеренной нагрузки. Выполнение нагрузки непрерывное.

Продолжительность работы составляет в среднем от 30–40 мин до 1,5 ч и более, с величиной нагрузок интенсивности от 60–65% от максимальной, что соответствует продолжительной работе в циклических упражнениях (например, длительная ходьба, кроссовый бег, лыжные марши). Данная мощность работы вызывает активизацию ЧСС в диапазоне от 130–140 до 160–170 уд/мин, соответственно и легочная вентиляция колеблется в больших диапазонах от 12–14 до 40–45 л/мин, что определяет аэробный характер окислительных процессов.

Хореография / растяжка. Данная тренировка должна быть построена на упражнениях, направленных на увеличение эластичности и растянутости мышц.

День отдыха. В этот день спортсмены проходят восстановительные процедуры, такие как массаж, баня, или просто ничего не делают.

Пик-тест. Так как во время Пик-теста спортсмены должны показывать свои максимальные результаты, эту методику оценки выносливости можно рассматривать как тренировку. Для разогрева применяется легкий бег. Далее проводится пик-тест. Тренировку лучше проводить с утра. Спортсмены за 1.5 часа до тренировки должны легко позавтракать. После пик-теста дается 3–5 минут на восстановление, затем следует 15 минут легкого бега.

Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица 2

Оценка прохождения Пик-теста танцорами спортивных балльных танцев

	Максимальная дистанция Пик-теста (метры)			Максимальное потребление кислорода		
К.Н.	1500	1560	1640	41,2	42,1	43,4
Щ.Н.	1500	1660	1700	41,2	43,8	44,5
И.А.	1680	1780	1920	44,2	45,8	48,3
А.М.	2160	2260	2680	52	53,5	59,6
С.В.	2280	2320	2560	53,8	54,6	57,9
К.Л.	2380	2460	2880	55,5	56,6	62,5
П.В.	2460	2540	2820	56,6	57,7	61,7
Г.Д.	2740	2520	2980	60,5	57,4	63,9
Г.И.	2740	2660	2960	60,5	59,3	63,6
Среднее	2 160,0	2 195,6	2 460,0	51,7	52,3	56,2

Выводы. Данная методика воспитания выносливости показала, что при ее применении показатели выносливости имеют значительный прирост в стадии гиперкомпенсации. Следовательно, можно сделать вывод, что она имеет высокую эффективность.

ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ ДЛЯ ОТДЕЛЕНИЯ ЧЕРЛИДИНГА

**Волосожар Е.К., инструктор-методист
отделения танцевального спорта
ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл»**

Программа для отделения по черлидингу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», на основе нормативных документов: Устава, Положения об образовательном учреждении дополнительного образования ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл». Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной направленности.

Организация системы дополнительного образования основана на обучении по интересам, ориентирована на воспроизведение и сохранение в образовательном пространстве, как ценностей культуры, так и ценностей субкультуры личности ребенка, предполагает необходимость участия дошкольника и школьника в различных видах художественно-творческой деятельности, в результате чего развивается художественная культура ребенка как основа духовного становления личности, его гармоничного развития. Система дополнительного образования призвана дать юношам и девушкам необходимые знания и умения, позволяющие найти свой стиль, как в манере танца, так и в манере поведения.

Черлидинг, состоящий из разнообразных спортивных дисциплин, является универсальным средством физического воспитания и обладает уникальными возможностями развития координационных и двигательных способностей. Также занятия черлидингом влияют на формирование положительного эмоционального тонуса, восстановление физиологических механизмов центральной регуляции мышечного тонуса и двигательных функций. В процессе занятий корректируются осанка, двигательная активность, точность и быстрота движений. Усиленная мышечная работа способствует повышению физической работоспособности, активизирует энергетический и пластический обмен, стимулирует функцию внутренних органов. Возрастная адекватность дозированной физической и психо-эмоциональной нагрузки предупреждает переутомление.

Стоит отметить, что программа разработана для учреждения, находящегося в отдаленном регионе Российской Федерации, а именно Сахалинской области, г. Южно-Сахалинск. Удалённость от материка негативно сказывается на развитии черлидинга как вида спорта в данном регионе. Это выражается в невозможности частых выездов за пределы региона из-за высоких цен на авиаперелёты и, как следствие, отсутствии возможности получать необходимую информацию и методические пособия для использования их на занятиях черлидингом. Таким образом возникла необходимость в разработке данной программы. Для её написания были использованы имеющиеся методические пособия по занятиям черлидингом, пособия по психологии и педагогике, а также данные из программ по гимнастике и спортивным танцам.

Основная цель этой программы — создание условий для приобщения детей и подростков к занятиям акробатикой, спортивному танцу, развитие природных задатков и творческого потенциала, физического совершенства в процессе обучения.

Образовательная программа по черлидингу рассчитана на период до 3 лет обучения в группах начальной подготовки (НП)-первый этап, когда происходит формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям и развитие специальных физических качеств, от 5 лет в учебно-тренировочных группах (УТГ)-второй этап, когда происходит совершенствование техники и повышение уровня ОФП и СФП, также учащиеся регулярно участвуют в соревнованиях, до 3 лет в группах спортивного совершенствования (СС)-третий этап, когда воспитываются специальные двигательные способности, совершенствуется соревновательный опыт, достигаются первые большие успехи.

На основании нормативной части программы в учреждении разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения. В основу комплектования учебных групп (таблица 2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При разработке примерного учебного плана для отделения черлидинга ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл» учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения (табл. 3).

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки		
Черлидинг	начальной подготовки	учебно-тренировочный	спортивного совершенствования

	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Миним возраст для зачисления	Миним число обучающихся в группе	Максим количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальная	1-й год	6	10	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП
	2-й год	7	12	9	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
Учебно-тренировочный	1-й год	8	10	12	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	2-й год	9	9	14	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	3-й год	10	8	16	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	4-й год	11	7	18	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	5-й год	12	6	20	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
Спортивного совершенствования	1-й год	13	2	24	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	2-й год	14	1	28	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	3-й год	15	1	28	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях

Присвоение разрядов осуществляется в соответствии с ЕВСК, начиная с 12 лет (в настоящее время классификация дорабатывается).

Особое внимание в подготовке спортсменов уделяется теоретической подготовке. Она имеет немаловажное значение. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Черлидер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоритическая подготовка включает в себя такие разделы как: краткий обзор истории развития черлидинга, правила соревнований, анатомо-физиологические особенности организма, основы знаний по гигиене и врачебному контролю, физическая культура и спорт в России, основы знаний по гигиене и врачебному контролю, физическая культура и спорт в России, основы спортивной тренировки, анализ соревновательной деятельности, психологическая подготовка, тактическая подготовка.

Для подготовки учащихся были составлены план-схемы годовичных циклов тренировочной работы спортсменов. Под структурой спортивной тренировки следует понимать относительно постоянный прядок объединения компонентов (общая и специальная физическая подготовка, физическая и техническая), соотношение параметров нагрузки (объема и интенсивности).

Микроструктура тренировки – структура отдельного занятия, микроцикл – совокупность нескольких занятий, составляющих часть недельного цикла. В основе построения микроцикла лежат закономерности:

- чередование более или менее высоких нагрузок;
- чередование занятий с различной направленностью;
- биоритмические колебания функционального состояния организма с периодом, близким к недельному циклу.

В соответствии с данными закономерностями был составлен годовой учебно-тематический план отделения черлидинга и на основе его годовые план-графики распределения программного материала для группы разных лет подготовки с соблюдением количества часов. Стоит отметить, что с каждым годом существенно возрастает объем часов на специальную физическую подготовку.

Также в программе даётся разъяснение общих требований к организации учебно-тренировочной работы, включая материальную базу, тренерские кадры и технику безопасности, а также описываются основные методы, использующиеся в обучении черлидингу. Хотелось бы отметить, что при работе с детьми, в особенности младшего возраста, успешным для обучения методом оказался метод повторения. Нашими тренерами был разработан ряд так называемых «комплексов». Каждый комплекс состоит из четырёх позиций рук и ног. Используя принцип многократного повторения учащиеся успешно прорабатывают технику выполнения каждого элемента. Как уже говорилось выше, происходит прочное усвоение элементов. Данные комплексы удачно сочетаются между собой и могут быть использованы для быстрой постановки танцевальной программы в сочетании с передвижениями по площадке, прыжками, вращениями.

Таблица 3

Годовой учебно-тематический план отделения черлидинга

Название группы, год обучения	НП-1	НП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3
Теория	10	10	7	7	7	7	7	5	5	5

ОФП	108	108	115	117	119	121	123	127	129	129
СФП	190	347	498	600	702	804	906	1112	1318	1318
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Соревнования	Согласно календарному плану									
Всего часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1456

Кроме того, особое внимание в программе уделяется воспитательной работе и психологической подготовке, так как они оказывают огромное влияние на формирование личности учащегося как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда – задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в черлидинге, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование здоровых интересов и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Используется множество видов психологической подготовки. Это и общая, и специальная психологическая подготовка, а также подготовка к соревнованиям, а также различные методы воспитания и формирования личности (убеждение, анализ).

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

В целях установления фактического уровня теоретических и практических навыков и выявления эффективности работы тренерского состава проводится аттестация. Для каждого года обучения были разработаны нормативные требования к оценке развития физических качеств у учащихся по общей и специальной физической подготовке. На основании результатов требований осуществляется перевод учащихся на следующий год обучения.

Что касается соревнований, то они проходят согласно утверждённому календарному плану. На основании результатов соревнований учащимся могут быть присвоены разряды.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ И СТАНДАРТИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ В ЧЕРЛИДИНГЕ

**Клецов К.Г., к.п.н., заведующий кафедрой теории и методики
гимнастики и режиссуры**
Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта
г. Омск

Тренировочный процесс в групповых упражнениях имеет специфические особенности. С одной стороны, необходимо ответственно относиться к персональной подготовке каждого спортсмена группы. С другой стороны, необходимо объединить спортсменов, обладающих выраженной индивидуальностью в единый и слаженный коллектив.

Проблема исследования заключается в необходимости научного обоснования рациональной методики тренировочного процесса, позволяющей эффективно совершенствовать индивидуальную техническую подготовленность спортсмена и качество совместных действий в черлидинге.

Объект исследования: методика подготовки спортсменов в черлидинге.

Предмет исследования: методика индивидуальной и групповой технической подготовки спортсменов в черлидинге.

Гипотеза исследования: предполагалось, что техническая подготовка спортсменов в черлидинге будет успешной если:

- будут определены ошибки в исполнении групповых упражнений у всех спортсменов группы;
- ошибки будут классифицированы на индивидуальные и типичные;
- на основе анализа индивидуальных ошибок будут разработаны индивидуальные карты подготовки спортсменов;
- на основе анализа типичных ошибок будет разработан план подготовки группы;
- будет определено оптимальное сочетание индивидуальной и групповой тренировочной работы и место ее в занятии.

Цель исследования: разработать методику индивидуальной и групповой подготовки спортсменов в черлидинге.

Задачи исследования:

1. Определить ошибки при исполнении групповых упражнений у спортсменов в черлидинге.
2. Разработать индивидуальные карты подготовки спортсменов.
3. Разработать стандартный план подготовки группы.

Методы исследования:

- 1) теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- 2) метод экспертных оценок;
- 3) методы математической статистики.

Практическая значимость работы состоит в разработке методики индивидуальной и групповой подготовки спортсменов в черлидинге. А также в обосновании:

- содержания серий тренировочных заданий;
- места индивидуализации и стандартизации тренировочного процесса в занятии;
- индивидуального и группового планирования тренировочного процесса.

Для решения поставленных задач в процессе исследования по видеозаписи необходимо провести анализ ошибок каждого спортсмена группы при выполнении соревновательного упражнения свободный стиль – фристайл. Результаты заносятся в индивидуальную карту спортсмена (табл. 1).

Таблица 1

Индивидуальная карта подготовки спортсмена

ФИО				
Дисциплин	Ошибки		Оценк	Организационно-методические указания
Фристайл	Грубые			
	Значительны			
	Средние			
	Мелкие			

Далее следует определить типичные ошибки спортсменов группы и индивидуальные ошибки каждого отдельного спортсмена [2, 3, 4].

Подобный анализ в ряде наблюдений позволит выявить стабильные и нестабильные ошибки как индивидуальные, так и типичные. Это важно с точки зрения методики их дальнейшего исправления.

Анализ ошибок и возможных причин их возникновения позволяет разработать комплексы упражнений по их исправлению и методические рекомендации к ним.

Упражнения, направленные на исправление стабильных индивидуальных ошибок ложатся в основу индивидуальных карт подготовки спортсменов.

Упражнения, направленные на исправление стабильных типичных ошибок ложатся в основу стандартного плана подготовки группы.

Содержание и организацию урока [1, 5, 6] в черлидинге можно представить в виде схемы (рис. 1).

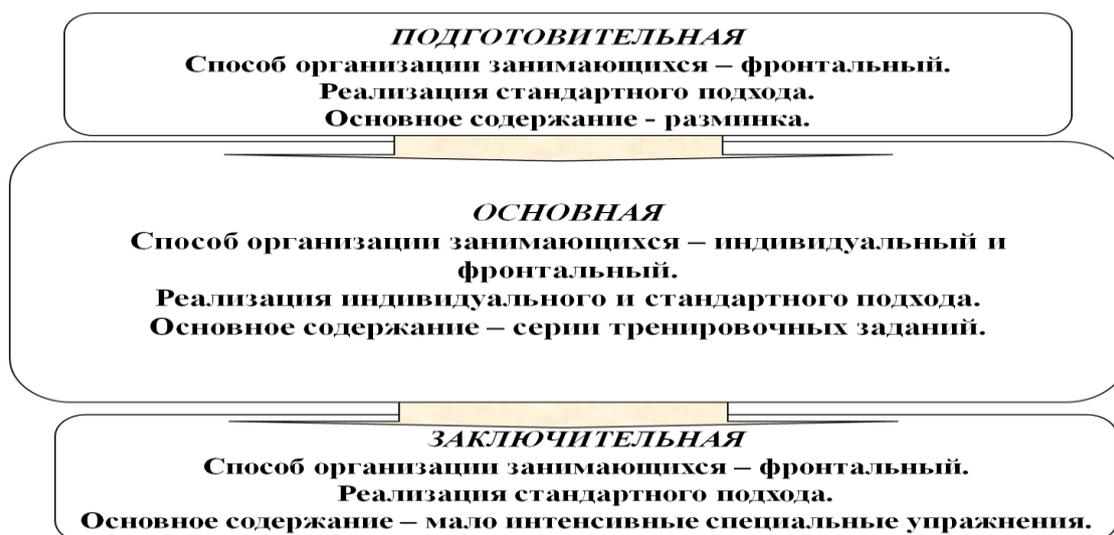


Рис. 1. Схема содержания и организации частей урока в черлидинге

По нашему мнению, подготовительная и заключительная части урока могут и должны решать задачи стандартной подготовки группы.

Индивидуальный подход реализуется в рамках основной части занятия. Для которой нами следует разработать ряд последовательно идущих серий тренировочных заданий. Каждая серия заданий содержит в себе три компонента (рис. 2): индивидуальную разминку на виде многоборья, исполнение соревновательных комбинаций, между исполнением соревновательных комбинаций – активный отдых, в качестве которого мы предлагаем применять упражнения согласно индивидуальным картам подготовки спортсменов (совершенствование элементов и соединений).

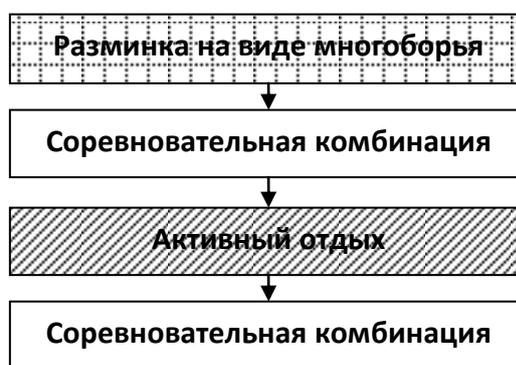


Рис. 2. Схема содержания серии тренировочных заданий, специфичных для занятий тренировочного типа (образец)

Таким образом, перед первым исполнением соревновательной комбинации каждого вида программы спортсмены получают возможность дополнительно размяться, повторить наиболее стабильные элементы для того, чтобы почувствовать характер предстоящего соревновательного упражнения. Повторяются отстающие элементы, это позволяет сконцентрировать внимание занимающихся на правильном выполнении отдельных двигательных действий. Все это дает возможность настроиться на исполнение соревновательного

упражнения и приступить к его выполнению. Затем совершенствуются отдельные элементы и соединения, что дает возможность повысить техническую подготовленность и способствует снижению нагрузки. При повторном, если необходимо, исполнении соревновательной комбинации особое внимание следует обратить на элементы и соединения, которые спортсмен совершенствовал по индивидуальному заданию тренера. Такой вариант организации тренировочных занятий может наиболее полно способствовать решению педагогических задач подготовки в черлидинге.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 17-25.

2. Кадыров, В. А. Индивидуализация на предсоревновательном этапе подготовки / В.А. Кадыров, В.С. Чебураев // Гимнастика, 1985 : сб. ст. / сост. В. М. Смолевский. – М., 1985. – Вып. 2. – С. 7-11.

3. Клецов, К.Г. Содержание и организация занятий танцоров 12–13 лет в период непосредственной подготовки к соревнованиям / К.Г. Клецов // Омский научный вестник. – Омск, 2010. – № 4(89). – С. 157–160.

4. Леонова, Л.В. Основные принципы построения предсоревновательной подготовки гимнасток высокой квалификации / Л. В. Леонова, Г. А. Решетнева // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока России : проблемы образования в области физической культуры : материалы межрегион. науч. и науч.-практ. конф., посвященных 10-летию Дальневост. Олимп. акад. и 100-летию системы высш. образования на Дальнем Востоке, (г. Хабаровск, 24-26 марта 1999 г.) / ДальневостГАФК. – Хабаровск, 1999. – Ч. 2. – С. 15-17.

5. Славик, Н.И. Управление тренировочными нагрузками в соревновательном периоде с учетом функционального состояния гимнастов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Славик. – Киев, 1989. – 24 с.

6. Трещева, О. Л. Построение учебно-тренировочного процесса юных гимнасток в подготовительном периоде на основе рационального чередования различных типов занятий в микроциклах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Л. Трещева. – Омск, 1983. – 19 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ПОДГОТАВЛИВАЮЩИХ И ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭФФЕКТА ПЕРЕНОСА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ

Коваленко А.А., начальник учебно-аттестационного управления
Центр Танцевального Спорта ВФСО «Динамо»

Проблемы создания действенной методики преподавания танцевальных видов спорта, и в частности, балльных и спортивных танцев, поднимались достаточно часто и на различных встречах специалистов по спортивным танцам и в печати и в конце 90-х годов, и в 2000-х. Связано это было с все большим проникновением танцевальных видов в область именно спорта, с наличием олимпийской перспективы для этого относительно нового вида спорта.

В настоящее время, методика преподавания (именно **методика**) остается наименее разработанной частью теории и методики спортивных танцев. И если в тренерской практике отсутствие детально разработанной, апробированной, утвержденной и изданной Методики преподавания заменяется невнятным заклинанием «знаю как», то в литературе максимальное из имеющегося – это классические учебники (А. Мур, Э. Лайрд и подобные).

Принимать всерьез изданные в последнее десятилетие несколько вариантов Учебных программ по балльным и спортивным танцам не приходится, поскольку они в основном копируют те же уже упомянутые западные учебники.

По этим «учебным пособиям» можно все – выучить линейность движения в фигурах, очередность шагов, степень поворотов, наличие «наклонов» и многие другие вещи. Нельзя по ним только научить как собственно, за счет чего выполняется то или иное движение и, главное – каким путем этого выполнения достичь.

В целом, на сегодняшний день шумиха по разработке методики несколько поутихла. Это естественно, поскольку решение этой задачи требует усилий не нескольких специалистов. Нужна методичная подготовка «механизмов» обучения, независимо от начальных способностей обучаемого. И что особенно важно, нужна доказательная апробация разработок.

Общая концепция сегодняшнего преподавания танцев у основной массы тренеров выглядит следующим образом:

- рассказ тренера и изучение учениками общей схемы связки фигур (т.е. движения в целом);
- многократное повторение связок фигур (в лучшем случае отдельных фигур) до их идеального освоения;
- по мере освоения указанного материала исправление отдельных ошибок в исполнении всей связки и снова многократное повторение.

Таким образом, во всей этой «методике» образ (цель) ставится на первое место, как начало изучения и освоения, а средство достижения цели (т.е., качество движения и отдельных его составляющих) становится вторичным.

На исправление ошибок в качестве исполнения составляющих движения время начинает выделяться только когда не достижение цели становится очевидным даже для зрителя с завязанными глазами, а ошибки уже многократно заучены.

Если еще более огрубить концепцию, ситуация будет выглядеть так – мы учим красивый танец в целом, пытаюсь достичь его красоты за счет исправления нарастающего кома ошибок в его исполнении по мере его же освоения.

Все упирается в отсутствие навыка правильного, красивого движения. Подчеркнем – **отдельного движения.**

Из общеспортивной практики известно, что необучаемых в принципе – единицы процентов. Для всех остальных нужно всего лишь найти особенности подхода. Или, что существенно проще, учить с помощью подводящих и подготавливающих упражнений.

Проблема методичной подготовки спортсменов-танцоров упирается, на наш взгляд, в разработку подводящих и подготавливающих упражнений и методику их использования.

Причем, речь идет не только о начинающих танцорах. С подготовительных упражнений должны начинаться любые занятия по спортивно-технической подготовке у танцоров любого классификационного уровня.

Комплексы упражнений по спортивно-технической подготовке спортсменов-танцоров практически не публиковались. Можно говорить, что они являются одной из наименее разработанных областей методики спортивных танцев.

Впрочем, в равной степени это относится и к другим танцевальным видам двигательной активности.

Однако из устных источников нам известны факты и разработки комплексов, и их использования в работе отдельных танцевальных клубов. Однако эти факты только подчеркивают ремесленнический подход к преподаванию большинства тренеров.

Сложившееся положение вещей, на наш взгляд, вызвано рядом причин.

1. Первая, и самая главная, – сложность самой разработки подобных комплексов упражнений. А также, неподготовленность, в том числе и образовательная, основной массы тренеров-преподавателей по различным танцевальным видам к их разработке и особенно использованию в практике.

2. Сложившееся за все время существования спортивных танцев положение, требующее обучать начинающих по фигурам и их соединениям. По этой схеме построены и классические учебники, и принципы подготовки специалистов.

3. Абсолютное отсутствие оценки качества исполнения технических действий при судейской оценке исполнения танцевальной соревновательной

программы. Кстати, на наш взгляд, это одна из причин крайней степени субъективности судейства в спортивных танцах.

Понятно, что с помощью упражнений, построенных на самих фигурах и их связках, можно формировать устойчивые навыки исполнения целиковых фигур и вариаций танцев.

Однако из спортивной теории и практики следует, что расчленение движения и выявление ключевых точек в его исполнении позволяет и изучить, и освоить, и закрепить навык гораздо быстрее и устойчивей.

К настоящему времени вышел ряд работ по использованию обучения исполнению технических действий в практике преподавания спортивных танцев в отдельных клубах, а также по комплексам упражнений, построенным на основе использования технических действий и элементов. Необходимо отметить, что комплексы упражнений для использования в танцевальной практике в уже упомянутых работах строились на вычленении отдельных технических действий и элементов из структуры фигур и вариаций и их детальной отработке.

В данной работе мы продолжили исследования по разработке методик обучения качественному исполнению наиболее сложных технических действий и комплексов упражнений на их основе.

При разработке комплексов упражнений мы придерживались некоторых основополагающих моментов.

1. Сольное исполнение и освоение партий движения как партнера, так и партнерши, а также «зеркальные» партии, не входящие в учебные описания.

2. Соединение в комплексах движений из разных танцев под музыку изучаемого, позволяющее использовать «эффект переноса» для формирования двигательных навыков.

3. Использование получаемых комплексов в качестве материала для проведения игровых танцевальных мероприятий, а также для постановки шоу-композиций на материале спортивных бальных и других соревновательных танцев.

Ниже приводятся некоторые из полученных разработок.

1. Использование при подготовке начинающих танцоров 2–3 года обучения отдельных движений и элементов танцев танго и пасодобль и их исполнение под музыку танго.

На 3–5 годах обучения использовались комплексы упражнений, включающие движения танго, аргентинского танго и пасодобля. Композиции на основе этих упражнений имели длительность 5–12 «восьмерок» (40–100 ударов) и использовались для постановки шоу-номеров.

Такая практика снимает страх при освоении танца пасодобль и существенно улучшает качество исполнения танго.

2. При занятиях быстрым фокстротом в течение первой мелодии квикстепа исполнялась тренировочная связка танца самба – Виск вправо и влево (2т.) и стационарный самба-ход (2т.). Качество исполнения движений самбы не комментировалось.

После этого в течение нескольких мелодий (5–7 – минимум), качество исполнения любых движений и связок квикстепа значительно улучшалось за счет большей ритмичности исполнения и сохранения баланса на каждом шаге.

3. Любое занятие по танцу ча-ча-ча начиналось с исполнения тренировочной композиции из 6 тактов (3 фигуры).

В композицию входили – тайм-степ с шагом 2 вперед, тайм-степ с шагом 2 назад, чек.

Данное тренировочное упражнение существенно улучшает сохранение баланса на счет 3 в любом движении ча-ча-ча.

4. Для освоения качественного движения шассе ча-ча-ча использовалось следующее сочетание упражнений:

– исполнение галопа в сторону танца полька под музыку ча-ча-ча (10–12 туров вправо и влево);

– то же самое без подпрыгивания (фактически многократное шассе);

– сокращение такой линии шагов до 3–5 туров;

Причем, наш опыт показал, что сокращать линию движения до одного шассе в обе стороны после исполнения такого комплекса не следует. Лучше сразу переходить к соединению шассе и основного движения (рок вперед и назад).

Данный комплекс позволяет гораздо быстрее добиться четкости и ритмичности в исполнении шассе ча-ча-ча и особенно третьего шага шассе (счет «1»).

Все комплексы исполнялись в сольном варианте не зависимо от пола детей. Исследования проводились на разновозрастных группах (от 7–8 до 10–12 лет) детей первого и второго-третьего годов обучения (от 10 до 20 человек в каждой группе).

Анализ успешности работы, т.е. качества исполнения перечисленных танцев танцорами проводился посредством экспертной оценки, а также посредством тестирования.

Проведенный анализ результатов позволил сделать следующие предварительные **выводы**.

1. Использование разработанных комплексов упражнений позволяет учащимся гораздо быстрее осваивать принцип движения конкретных танцев и понимать его отличие от других.

2. Устойчивое, в целом безошибочное исполнение движений и фигур наблюдается гораздо раньше, чем при традиционной системе подготовки.

3. Материал комплексов упражнений может быть успешно использован при постановке показательных номеров и шоу-композиций, а также для проведения игровых турниров и мероприятий.

Литература

1. Зуева И.А. Сложнокоординированные упражнения в тренировке спортсменов, специализирующихся в спортивных бальных танцах / И.А.Зуева, Е.Г. Игнатенко // Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев, октябрь 1997. – Вып.2. Проблемы подготовки

спортсменов-танцоров и специалистов по спортивным танцам. – М.: РГАФК, 1997. – С. 3-4.

2. Коваленко А.А. Единичные технические действия в технике спортивного танца / А.А. Коваленко // Материалы научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев, октябрь 1997. – Вып.1. Подготовка спортсменов-танцоров и актуальные проблемы развития спортивных танцев. – М., РГАФК, 1997. –С. 22-28.

3. Коваленко А.А. Принципы выделения единичных технических действий в спортивных танцах / А.А. Коваленко // Тезисы докладов Международного конгресса "Человек в мире спорта: новые идеи, технологии и перспективы", май 1998. – Т.1. – М., ФОН, 1998. – С. 53-54.

4. Коваленко А.А. Структура единичных технических действий в спортивных танцах / А.А. Коваленко // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК. – Т.5. – М, ФОН, 1998. – С. 20-23.

5. Михайлов И.А., Коваленко А.А. Использование упражнений в технической подготовке спортсменов-танцоров по латиноамериканской программе / И.А. Михайлов, А.А. Коваленко // Спортивные танцы – № 6 (8). – М, РГАФК, 1999. – С. 26-43.

6. Коваленко А.А. Упражнения в спортивно-технической подготовке в спортивных танцах / А.А. Коваленко // Спорт. танцы – № 2 (10). – М, РГАФК, 2000. – С. 48-51.

7. Коваленко А.А. Использование вращательных элементов в соревновательных композициях спортсменов-танцоров / А.А. Коваленко // Спортивные танцы. – № 5 (21). – М, РГАФК, 2001. – С. 19-32.

8. Коваленко А.А. Ошибки исполнения в спортивных танцах и их связь с техническими действиями / А.А. Коваленко // Спортивные танцы –№ 3 (19). – М, РГАФК, 2001. – С. 44-45.

9. Коваленко А.А. Современные подходы к построению классификаций технических действий и элементов в спортивных танцах / А.А. Коваленко, А.В. Машков // Спортивные танцы . – № 1 (17). – М, РГАФК, 2001. – С. 14-15.

10 . Лебедева Е.В. Комплекс специально-подготовительных упражнений для повышения технического мастерства исполнения танца пасодобль / Е.В. Лебедева // Спортивные танцы . – № 4 (20). –М, РГАФК, 2001. – С. 44-55.

11. Машков А.В., Шнырев В.А. Классификация по сложности технических действий танца Танго / А.В. Машков, В.А. Шнырев // Спортивные танцы. – № 4 (20). – М, РГАФК, 2001. – С. 5-20.

12. Джала Т.Р. Метод опорных точек в обучении спортивным танцам / Т.Р. Джала // Спортивные танцы. – № 2 (25). – М., РГАФК, 2002. – С. 23-26.

13. Рудик А.В. Проблемы оценки технических действий судьями при судействе соревнований по спортивным танцам / А.В. Рудик, А.А. Коваленко // Спортивные танцы, бюллетень. – № 4 (27). –М., РГАФК, 2002. – С. 9-22.

14. Машков А.В. Совершенствование системы проведения классификационных соревнований по спортивным танцам. Положение об обязательной и произвольной программах исполняемых фигур, элементов и технических действий / А.В. Машков, Н.В. Ключин // Материалы

Всероссийской науч.-практ. конференции «Проблемы развития танцевальных видов спорта». – М,РГУФК, 2003. – С. 7-20.

15. Коваленко А.А. Использование упражнений для улучшения качества исполнения технических действий спортсменами-танцорами / А.А. Коваленко // Спортивные танцы, бюллетень. – № 1 (39). –М., ЦТС “Динамо”, 2005. – С. 34-38.

МЕТОДОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Лысакова А.Н., аспирант кафедры общей психологии
НАЧОУ ВПО Современной Гуманитарной Академии**

Введение. В современной спортивной психологии в трудах П.А. Рудика, А.В. Родионова, Г.И. Савенкова, Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартьянова, В.Ф. Сопова, В.А. Курашвили [2, 3, 7, 8, 10, 11] и др. разработаны концепции психологической подготовки, ее виды и методологические принципы: активности; системности; сознательности; всесторонности; адекватности уровню физического развития спортсмена, целенаправленного формирования качеств, необходимых для успеха; индивидуализации.

Индивидуализация психологической подготовки понимается как принцип учета индивидуальности спортсмена [1, 4, 5, 6, 9]. При этом индивидуальность рассматривается как 1) своеобразие психологических свойств, прежде всего, личностных; 2) интегральная индивидуальность – гармоническое согласование индивидуальных особенностей (социального статуса, активности мотивации, свойств психических процессов, нейропсихологической типологии); 3) особенности нейродинамики, которая обеспечивает регуляцию двигательной деятельности (темп, скорость, ритм, интенсивность действий и эмоций) или темперамента .

В нашем исследовании предполагается, что индивидуальная психологическая подготовка, нацеленная на коррекцию тревожности и развитие самооценки, самоконтроля в общении, целеполагание спортсменов-танцоров высокой квалификации, обеспечивает прогноз результативности танцевальных пар и эффективность турнирной деятельности.

Методы. Разработана следующая методика формирующего эксперимента. На первом этапе исследования формировалась выборка из 32 пар взрослых (21–30 лет) спортсменов-танцоров высокой квалификации, у которых на основе предварительного анкетирования были обнаружены психологические проблемы несовпадения различных аспектов взаимодействий в паре. Квалификация партнера и партнерши каждой из пар одинаковы. Принадлежность испытуемых к европейской или латиноамериканской танцевальной программе не учитывалась. Изначально у каждой пары наблюдались в среднем за сезон более низкие результаты на различных соревнованиях, чем уровень мастерства каждой из пар.

Из выборки испытуемых были сформированы 2 эквивалентные группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), куда вошли по 16 пар, разделенные на 4 подгруппы по 4 пары с определенными психологическими проблемами и соответствующими психологическими показателями. Выяснилось, что

1) несовпадению уровней психофизиологической готовности к соревнованиям партнера и партнерши соответствуют различия показателей тревожности партнеров;

2) несовпадению удовлетворенности результатом после конкретного соревнования партнера и партнерши – различия показателей самооценки партнеров;

3) эмоциональному истощению отношений в паре – различия показателей самоконтроля в общении;

4) несовпадению планов танцевальной карьеры – различия в стратегии целеполагания партнеров.

В целях психодиагностики индивидуальных психологических показателей танцевальных пар использовались следующие методики: тест «Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера», анкета «Планы», Тест «Самооценка личности», тест «Оценка самоконтроля в общении (по М. Снайдеру)».

На втором этапе исследования проводилось консультирование и тренинги (в течение 3 календарных месяцев в середине танцевального сезона) каждой пары и каждого танцора в отдельности с целью коррекции и развития самооценки, целеполагания, тревожности и коммуникативности, тематика которых: «Тренинг целеполагания», «Тренинг стрессоустойчивости», «Тренинг развитие уверенности в себе и самооценки», «Тренинг самоконтроля в общении». Данные тренинги были адаптированы для работы в диадах.

На третьем этапе исследования были проведены повторно те методики, которые использовались на первом этапе исследования с целью экспериментальной проверки выдвинутой гипотезы.

В ходе исследования также осуществлялось наблюдение за особенностями общения и спортивно-танцевальной деятельности испытуемых, беседа в период подготовки к соревнованиям. В начале и на заключительном этапе исследования анализировались результаты турниров, делался вывод о динамике успешности пары.

Результаты. По данным психодиагностики обнаружены изменения динамики тревожности, самооценки, самоконтроля в общении, целеполагания в экспериментальной группе относительно контрольной группы. Однако наиболее противоречивая динамика зафиксирована по проблеме формирования единства планов развития танцевальной карьеры. Как выяснилось, именно в этом направлении закладывается основа успеха в танцевальном спорте возрастной категории «Взрослые». Из четырех пар две пары ЭГ приняли решение расстаться и начать поиск новых партнеров с обязательным учетом и согласованием спортивно-танцевальных целей. В контрольной группе динамика показателей незначительна.

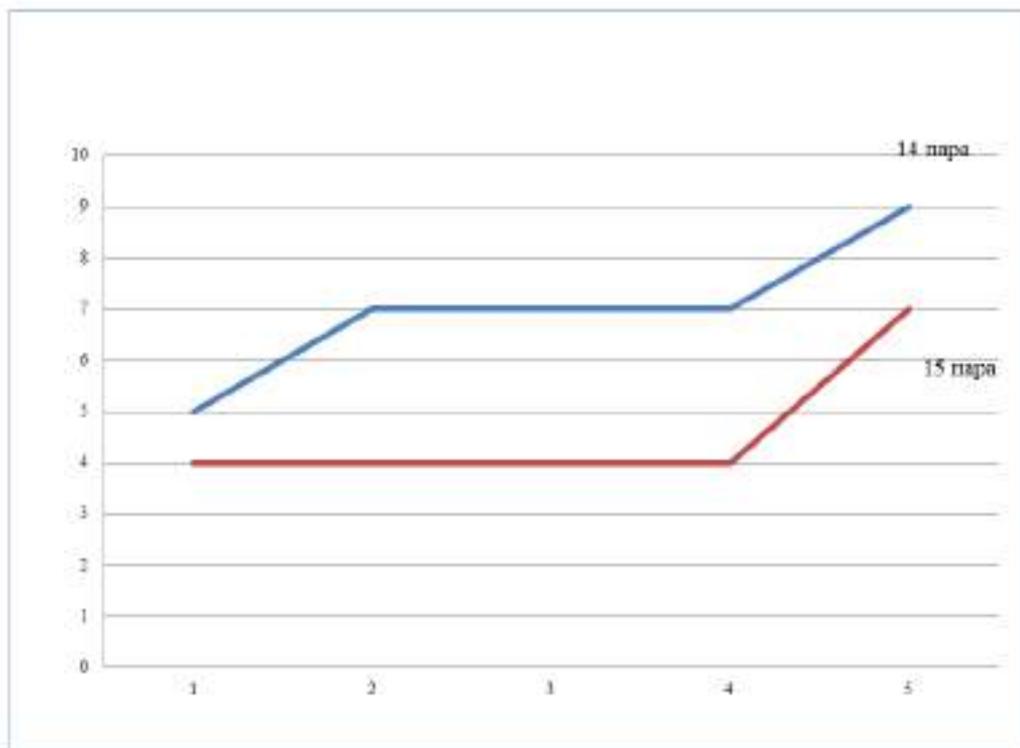


Рис.1. Динамика результативности пар № 13, 14 в ЭГ

Обсуждение. В ходе исследования фиксировались данные результативности турнирной деятельности по пяти значительным соревнованиям. Исходя из того, что количество пар на турнирах – величина непостоянная, мы выбрали вариант стандартизации результатов, выделив три условных уровня рейтинга результатов – низкий (0–3 баллов), средний (3–6), высокий (6–9).

Как понятно из рис.1, динамика выступлений 13 и 14 пары – положительная. Этим спортсменам удалось выйти на высокий уровень результативности. 15 и 16 пары приняли решение не выступать, не договорившись о совместных планах.

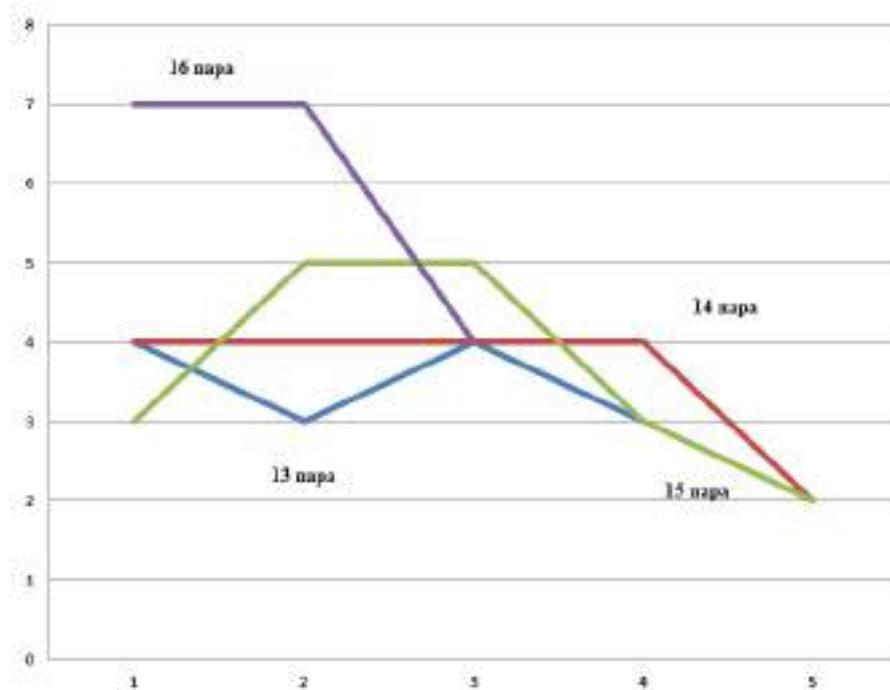


Рис. 2 Динамика результативности пар № 13– 16 в КГ

Динамика результативности данных пар в целом отрицательная. Пара № 13 выступила на четырех соревнованиях, № 16 выступила только на трех.

Данные по всей выборке следующие: наиболее яркую динамику результативности продемонстрировали пары, отобранные по проблемам несовпадения танцевальных целей, отрицательную – пары из КГ, положительную – из ЭГ. Более стабильная результативность обнаружена у всех пар из ЭГ. Как выяснилось из беседы с парами с нестабильной результативностью (наличие низкорейтинговых результатов на фоне среднерейтингового уровня) на турнирах как в КГ, так и в ЭГ, в течение сезона они с трудом находили компромисс по поводу участия в конкретных соревнованиях.

Выводы. Индивидуальная психологическая подготовка в танцевальном спорте — вид психологической подготовки, организованной с учетом личностных особенностей спортсменов конкретной пары, которые влияют на эффективность турнирной деятельности. Методы индивидуальной психологической подготовки — консультирование и тренинги коррекции тревожности, развития самооценки, самоконтроля в общении, целеполагания. Для возрастной категории «Взрослые» наиболее актуальными являются проблемы совмещения планов танцевальной карьеры.

Литература

1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 88 с.
3. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии / В.А. Курашвили. – М.: МедиаЛабПроект, 2008. – 114 с.
4. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.-Воронеж, 1996. – 448 с.
5. Москвин В.А. Психофизиология индивидуальных различий человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: Изд-во МИП, 2011. – 178 с.
6. Основы психофизиологии экстремальной деятельности. Курс лекций / Под ред. А.Н. Блеера. – М.: Анита Пресс, 2006. – 380 с.
7. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.
8. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002.
9. Родионов В.А. Индивидуализация сопряженной деятельности педагогов и учащихся в педагогическом процессе / В.А. Родионов. – М., 2003.
10. Рудик П.А. Психология / П.А. Рудик. – М.: ФиС, 1976. – 239 с.
11. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной подготовки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2007.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ВИДЫ ЧИР СПОРТА И ЧЕРЛИДИНГА

**Маврина Е. И., мастер спорта СССР,
педагог дополнительного образования
высшей категории
МБОУ ДОД ДДТ
г. Нижний Новгород**

Танцевальные виды Чир спорта и черлидинга. Чир спорт красивый, зрелищный вид спорта, сочетающий в себе элементы шоу, танцевальной пластики, акробатические трюки. Несмотря на то, что в России данный вид спорта развивается не так давно, он успел приобрести большую популярность и стать массовым видом спорта. Наряду с популярностью, растут требования, предъявляемые к соревновательной программе. Некоторые особенности, требования раскрыты в данной статье как помощь тренерам и педагогам по Чир спорту и черлидингу. Она знакомит с действующими Правилами и общими Положениями этого вида спорта при подготовке спортсменов к соревнованиям. Даёт рекомендации по постановке программ и содержанию тренировочных занятий.

Свободный стиль. Программа выстраивается на сочетании разнообразных стилей под произвольное музыкальное сопровождение. Обязательное использование помпонов 80–100%, участники мужского пола – по желанию.

Чир джаз. Программа включает в себя все джазовые разновидности стиля

Чир хип-хоп. Программа строится на разновидностях хип-хоп движений и различных направлениях уличных танцев

1. Общие положения

Все данные таблиц разделов: общие положения и программы приведены со ссылок: www.europeancheerunion.com и www.cheerunion.org.

Возрастные категории. Возраст участников определяется по году рождения на год проведения соревнований (табл. 1).

Таблица 1

Определение возраста участников

№	Возрастная категория	Возраст участников
1	Дети	12 лет и моложе
2	Юниоры	12 – 16 лет
3	Взрослые	14 лет и старше

Вывод – возможность формировать команды, используя “перехлест возраста”, 12 лет спортсмен может выступать за детскую сборную или за юниорскую (по своей подготовке), так же в 14 лет спортсмен может стоять в сборной по юниорам или перейти во взрослую категорию.

Количество участников. В каждой дисциплине существует 2 номинации: двойки и команды (табл. 2).

Таблица 2

Возможные номинации

Дисциплина	Двойка	Команда
Свободный стиль	2 спортсмена	4 – 25 спортсменов
Чир джаз	2 спортсмена	4 – 25 спортсменов
Чир хип-хоп	2 спортсмена	4 – 25 спортсменов

Время выступления. Отчёт времени выступления начинается с первого движения или звучания музыки и заканчивается последним движением или окончанием звучания музыки в зависимости от того, что было последним (табл. 3).

Таблица 3

Ограничения по времени исполнения для каждой из номинаций

Номинации	Минимальное	Максимальное
Свободный стиль двойка	Не устанавливается	1 минута 30 секунд
Чир джаз двойка	Не устанавливается	1 минута 30 секунд
Чир хип - хоп двойка	Не устанавливается	1 минута 30 секунд

Свободный стиль команда	Не устанавливается	2 минуты 30 секунд
Чир джаз команда	Не устанавливается	2 минуты 30 секунд
Чир хип – хоп команда	Не устанавливается	2 минуты 30 секунд

2. Программы

Разрешённые и запрещённые элементы (табл. 4).

Таблица 4

Перечень разрешенных и запрещенных элементов

Критерии	Свободный стиль	Чир джаз	Чир хип-хоп
кричалки станты пирамиды	запрещены	запрещены	запрещены
помпоны	80-100% от программы	не используются	не используются
Акробатика без фазы полёта	разрешена, но без опоры на помпоны, не более 2-х переворотов подряд	разрешено, перевороты опорой на руки не больше 2-х подряд	разрешено, перевороты опорой на руки не более 2-х подряд
Акробатика с фазой полёта	Запрещены. Исключения: боковое маховое сальто, дайв ролл и рондат. Эти элементы не должны быть выполнены последовательно и не больше 2-х в одной программе	Запрещены. Исключения: боковое маховое сальто, дайв ролл и рондат. Эти элементы не должны быть выполнены последовательно и не больше 2-х в одной программе	Разрешены. Твист не более, чем на 360 град. Элементы с фазой полёта разрешены, но не более 2-х в программе и не последовательно
Подбросы	Разрешены, если: 1 – если в верхней части подброса бёдра спортсмена находятся не выше высоты уровня плеч и 2 – если спортсмен не проходит через положение “складка” или перевернутую позицию в фазе полёта	Разрешено. Ограничения такие же, как в Свободном стиле	Разрешено, если: 1 – в верхней точке подброса стопы спортсмена находятся на высоте не выше уровня плеч и 2 – при приземлении в первую очередь пола должна коснуться, по крайней мере, одна стопа
Приземления	Запрещен элемент Шушуновой (приземление в упор с прыжка) Приземления на колени, бёдра, спину, живот и шпагат запрещены, если первыми на пол не попадают ладони или стопы	Те же ограничения, как и в Свободном стиле	Возможно приземление в упор лёжа из любого прыжка. Приземление на плечо или в положение “сидя” разрешено, если высота прыжка не выше уровня бедра

Поддержки – это действие, в котором спортсмен или группа спортсменов поднимает с пола и опускает на площадку другого спортсмена	Разрешено, если спортсмен или группа спортсменов, удерживающих вес другого спортсмена находятся в контакте с полом. Поддержка выполняется в движении без длительной фиксации позы	Разрешено, как в свободном стиле	Разрешено, как в свободном стиле
Аксессуары	Не разрешены	Разрешены	Разрешены
Стандартные аксессуары (стулья, лестницы, доски для степа)	Не разрешены	Не разрешены	Не разрешены

Вывод – знание этой таблицы позволяет тренеру грамотно построить программу выступлений и не заработать штрафных баллов.

Костюмы. Запрещено выступление в носках, обуви на каблуках, джазовой защите с открытыми пальцами, пуантах и любой обуви с роликовыми деталями. Все спортсмены мужского пола должны быть одеты в закрытые рубашки/футболки. Однако они могут быть без рукавов. Разрешены украшения, как часть костюма.

Оценивание программ. Оценивание программ из 100 баллов, 10 критериев, каждый из 10 баллов

Общие критерии для оценивания:

- групповое исполнение (синхронность, однородность и равнение)
- хореография (музыкальность креативность новизна, зрелищность композиции и визуальные эффекты, уровень сложности)
- общее впечатление (артистичность и воздействие на публику)

Оценивание техники (табл. 5).

Таблица 5

Критерии техники

Свободный стиль	Чир джаз	Чир хип-хоп
- техника работы с помпонами - исполнение танцевальной техники (баланс, натянутость, амплитуда, контроль положения тела) - уровень исполнения технических элементов (прыжки, повороты, поддержки)	- технические элементы (прыжки, липы, повороты, поддержки) - контроль и натянутость частей тела - стиль, сила и амплитуда движений	- сила исполнения и амплитуда движений - контроль положения частей тела (соответствие стиля) - уровень исполнения спортивных элементов (работа на полу, фризы, поддержки, прыжки, трюки, взаимодействие друг с другом

Вывод – данные по оцениванию программ дают возможность тренеру и педагогу оценить свои программы с точки зрения судей и проводить контрольные занятия, работая по судейским протоколам.

3. Рекомендации по содержанию тренировок. Таблицы этого раздела составлены путём мониторинга учебно-тренировочных занятий спортивных клубов и коллективов Нижнего Новгорода – “Элли”, “Дебют”, “ЦСХ”, “Данс Авеню”

Метод: от простого к сложному

– классическая подготовка (от деми плие до сложных поворотов и прыжков);

– гимнастическая подготовка (гибкость и растяжка);

– акробатика (от кувырков до элементов с фазой полёта);

– общефизическая подготовка (воспитание выносливости, укрепление);

– специальная физическая подготовка (специальные упражнения, прыжки со скакалкой и упражнения с отягощениями).

Учебно-тренировочная нагрузка (табл. 6).

Таблица 6

Объемы тренировочной нагрузки в зависимости от тренировочного этапа

Этапы	Количество занятий в неделю	Продолжительность 1 занятия
Бэби (дошкольники)	2	45 – 60 минут
Начинающие	2 - 3	1 – 1,5 часа
Продвинутые	3	1,5 – 2 часа
Профи	3 - 4	2 часа

Части занятия и их % содержание от общего времени тренировки (табл. 7).

Таблица 7

Части тренировочного занятия

№	Части занятия	% содержание
1	Разминочная часть	30 – 25 %
2	Основная часть	60 – 55 %
3	Заключительная часть	10 – 20 %

Вывод – возможность, исходя из опыта других клубов, особенно на начальной стадии подготовки команд, применить знания для составления учебных планов тренировок чир команд.

Таким образом, представленные выше особенности тренировочного занятия будут способствовать объективизации тренировочного процесса в Чир спорте и Черлидинге в целом.

ТАЙМИНГ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ХАРАКТЕР СОВРЕМЕННОГО БАЛЬНОГО И ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОГО ТАНЦА

**Машков А.В., Президент МФСТ, вице-президент РТС,
доцент кафедры ТиМ ТС ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Машкова А.М., член исполкома МФСТ,
тренер высшей категории**

В феврале 2005 года на Всероссийскую научно-практическую конференцию РГУФК был представлен доклад «Применение табличного метода записи фигур, как исходный способ для конкретизации экспертной оценки исполнительского мастерства пар арбитрами на соревнованиях по бальным спортивным танцам», подготовленный доцентом кафедры ТиМ танцевального спорта РГУФК, Президентом Московской федерации спортивного танца Машковым А.В. и Преподавателем кафедры ТиМ танцевального спорта РГУФК Председателем коллегии судей Московской федерации спортивного танца Федорченко Б.И.. В данной работе был предложен подход к объективизации оценки исполнительского мастерства танцоров для выполнения главной задачи, поставленной перед видами спорта с субъективной оценкой результата Международным Олимпийским Комитетом.

Какие изменения прошли за 9 лет в международном танцевальном спорте, есть ли позитивные шаги в решении олимпийских задач?

Основным флагманом в этом направлении является Всемирная Федерация Танцевального Спорта – WDSF, признанная МОК. Остальные международные танцевальные организации (WDC, IDSA, EDSF и т.п.) придерживаются исторически сложившихся традиций оценки в конкурсном бальном танце.

WDSF предложила и проводит активное внедрение на своих соревнованиях высшего уровня судейскую систему ИСУ (одобренная МОК система оценок для фигурного катания). То есть, по аналогии с Международным Союзом Конькобежного спорта, вводится многобалльная оценка по утверждённым WDSF пяти системным компонентам критериев:

- РВ – Позиция, Баланс, Координация;
- QM – Качество исполнения;
- MM – Музыкальность;
- РА – Взаимодействие;
- СР – Хореография и Презентация.

Шкала оценок: 10 баллов – выдающийся; 9 баллов – отличный; 8 баллов – очень хороший уровень; 7 баллов – хороший уровень; 6 баллов – выше среднего; 5 баллов – средний уровень; 4 балла – приемлемый; 3 балла – ниже среднего; 2 балла – слабый уровень; 1 балл – очень слабый уровень.



Мы вправе спросить, в чём же здесь экспертная конкретизация?

Может быть, не стоит отходить от исторически сложившихся традиций и через них найти методические принципы объективизации судейской оценки. Именно такой подход предложили преподаватели кафедры А.В. Машков и Б.И. Федорченко, имеющие опыт судейства не только в спортивных танцах, но и в спортивной гимнастике, в борьбе самбо и дзюдо.

В системах судейства, где оценка ведётся по многобалльной шкале, т.е. субъект-эксперт (судья-арбитр, оценивающий исполнительское мастерство) имеет возможность варьировать ее в целых, десятых, сотых долях, а в дополнении ко всему оценки для определения итогового результата суммируются, субъективность может только возрастать прямо пропорционально широте диапазона. Для объективизации оценки в данных системах необходим глубоко продуманный контроль работы судейского корпуса по чётко расписанным потерям за нарушение эталонного исполнения.

Как известно, одним из основных исторически сложившихся принципов судейства в бальных спортивных танцах является оценка исполнительского мастерства танцевальных пар по отношению друг к другу путём сравнения в соответствии с последовательностью заданных критериев. Однако в предлагаемой WDSF системе необходимо оценивать только одну пару, но тогда это уже другой вид соревновательной деятельности. А сохраняет ли он истоки, заложенные в конкурсном бальном танце? Скорее, это только начальный подход без определения конкретизированных потерь от эталонного исполнения, который в большей степени соответствует виду соревнований в спортивных танцах по шоу программе, а не специфике вида спорта в целом.

Внимательно изучая «Скейтинг» систему и получив большой опыт применения её на практике, легко понять, что методика определения результата в финальной части соревнований по танцевальному спорту

(Правила 2–11 «Скейтинга») является одной из прогрессивных форм объективизации оценки при ярко выраженном субъективном факторе судейства. Данная финальная система ограничивает субъект (судью-арбитра, оценивающего исполнительское мастерство) в жёстких рамках оценки исполнителей: одно – 1; одно – 2; одно – 3 место и т.д., а определяющим результатом является общее мнение судей, базирующееся на большинстве лучших оценок для пары относительно других пар. Таким образом, даже если каждый из “судей” решил поставить первое место “своей” паре (паре своего коллектива, страны, своей школы), то победитель будет определён по большинству вторых мест, а иногда и третьих, четвёртых. При данной методике контроль сравнительной оценки исполнительского мастерства танцоров заключается в определённой последовательности (значимости) конкретизированных критериев, по которым судья выводит пару на более высокое место. Как это может происходить, подробно описано в докладе кафедры ТиМ танцевального спорта на всероссийской научно-практической конференции 2005 года, а также в Правилах соревнований Российского Танцевального Союза (РТС), где данный подход взят за основу.

Московская Федерация Спортивного Танца, член общероссийской общественной организации РТС, являясь с 1993 года одним из основных инициаторов утверждения конкурсного бального танца видом спорта в России, взяла на себя миссию своеобразного экспериментального практического плацдарма по апробированию предлагаемых кафедрой ТиМ танцевального спорта РГУФКСМиТ методик объективизации судейской оценки. За прошедший период контакта кафедры с федерацией, а начался он с 1995 года, было проработано много предложений по качественному развитию танцевального спорта. Направление объективизации судейства одно из главных, поэтому, исходя из анализа работы судей на соревнованиях и их весьма разнообразной трактовки такого важного критерия оценки, как «музыкальность», необходимо ещё раз провести конкретизацию этого объёмного понятия, без которого говорить о том, что судьи ведут оценку соревнований в танцевальном искусстве, не приходится.

Любой специалист-тренер по бальным спортивным танцам может без особого труда изложить начальные, основополагающие требования, которые он предъявляет своим ученикам в процессе обучения танцам. Исходя именно из них и учитывая современные тенденции, судейский корпус должен определять эталон, к которому надо стремиться в развитии танцевального искусства. Поэтому его первоочередной задачей является конкретизация критериев оценки на соревнованиях и прежде всего распределение их по степени значимости. Один из подходов к решению поставленной задачи был предложен нами, на научно-практической конференции по проблемам развития спортивных танцев в феврале 2004 года. Предложенная система оценки получила своё применение на соревнованиях Московской федерации спортивного танца Российского Танцевального Союза.

Исходя из начального обучения основам танцевальной музыкальности, определялась необходимость разделения объёмного критерия «музыкальность» на два критерия, первый из которых по значимости:

А. Основной ритм и темп танцевального движения. Основной ритм движения означает исполнение танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца.

Соблюдение основной ритмической структуры означает, что шаг и движение корпуса в базисных фигурах и элементах делаются на соответствующие удары такта и выполняются с определенной длительностью: на целый удар или несколько ударов, на $\frac{3}{4}$ удара, на $\frac{1}{2}$ удара, на $\frac{1}{4}$ удара. При этом окончание шага, движения корпуса предполагают подготовку к началу следующего шага, движения корпуса.

Темп означает степень быстроты шагов и движения корпуса для наиболее глубокого, характерного для данного танца заполнения музыкальной структуры такта (сильных и слабых долей, акцентирования, дробления, синкопирования).

Усложнение ритмической структуры фигур, элементов и технических действий должно проходить в сочетании с основной ритмической структурой шагов, движений корпуса. Оно должно усиливать отражение музыкальной структуры такта и характера исполняемого танца.

Более глубокое понятие музыкальности, естественно было поставлено замыкающим критерием:

Е. Музыкальность. Музыкальность – эмоциональная отзывчивость на музыку, артистизм, возможность пары в едином психологическом состоянии путем создания образов и построения сюжета раскрыть характер и настроение звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

Ко всем пяти критериям выше указанной работы были определены по значимости пять подкритериев, на основании которых идёт снижение оценки.

Как показала практика применения данной системы: смешение двух неравнозначных критериев «основного ритма и темпа» не даёт достаточной объективизации оценки. Кроме этого, термин «темп», как степень быстроты шагов, не подходит для отражения характерного заполнения музыкальной структуры такта. Некоторые судьи уравнивали показатель исполнения танца в основной ритм и характерный темп движения. Но одно дело выстукивать ритм ногами по структуре основных фигур, а другое использовать характерное движение корпуса для ритмичного вставания в ногу. Таким образом, можно сделать вывод, что необходимо по значимости после критерия «основной ритм» ввести, в соответствии с последовательностью преподавания, критерий характерного музыкального движения. Вопрос: какой термин наиболее точно определит данный критерий?

Всё чаще у ведущих специалистов конкурсного бального танца, танцевального спорта можно услышать: «Тайминг». Но, к сожалению, трактовка данного термина с учётом разнообразного творческого подхода к танцам у каждого специалиста своя. Так, один из них, упрощая ответ на

вопрос, что такое тайминг, ответил: «Вы, русские, считаете раз, два, три, а мы, англичане, – one, two, three, поэтому мы танцуем движения в разном характере.» Да, безусловно, длительность звучания счёта, под который выполняются танцевальные шаги, играет некоторую роль. Отсюда можно сделать некоторый вывод, что термин «тайминг» подходит для определения характерного музыкального движения. Однако, такой подход весьма примитивен.

Особое внимание следует обратить на то, что данный термин используется и в других видах спорта, где ему даётся более точное определение.

Тайминг (от англ. Timing) – термин, обозначающий строгое соответствие выполняемых действий определённым промежуткам времени.

Что такое тайминг в боулинге? Это движение в целом или комбинация механики движения, темпа работы ног и маха, направленные на то, чтобы вы пришли на линию фолла, имея хороший баланс и общую сбалансированность движений, что способствует мощи, которую вы можете придать шару.

Тайминг ударов в боксе – это искусство нанесения ударов противнику, когда он движется вперед или спровоцирован на движение вперед.

Тайминг в теннисе – это оптимальное согласование во времени различных событий. Например, разворота и отскока мяча.

Если учесть, что в танцевальном спорте каждый танец имеет не только основной ритм в ногах, а также характерные движения корпуса, то оптимальное сочетание этих составляющих при переходе из одной доли такта в следующую долю (удар) и будет таймингом.

Общеизвестно, что латиноамериканские танцы отличают характерные движения бёдер, соответственно оценка их исполнения по критерию тайминг должна отражать ритмичную постановку ноги в сочетании с характерной для данного танца работой бедра.

В свинговых стандартных танцах по критерию тайминг следует оценивать уход с толчковой ноги в основной ритм с развитием характерного для каждого танца подъемом корпуса, в дискретном движении танца танго тайминг определяется по контрастным позициям и поворотам корпуса в сочетании с точной постановкой ног в ритм.

Исходя из выше изложенного, последовательность критериев по значимости должна быть следующей:

- А) основной ритм;
- В) тайминг;
- С) линии корпуса;
- Д) динамика;
- Е) техника работы стопы;
- Ф) музыкальность.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕШНОСТИ ЮНИОРОВ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА

Новицкая М.С., аспирант кафедры общей психологии
НАЧОУ ВПО Современной Гуманитарной Академии

Введение. Психология личности подростка характеризуется интенсивной и противоречивой перестройкой интеллектуальной, ценностно-смысловой, эмоционально-волевой и коммуникативной сфер [1, 2, 3, 5]. Кризис подросткового возраста является одним из самых драматичных в онтогенезе. Чувство взрослости как центральное новообразование психологического развития подростков, в основе которого — способность к самопознанию и рефлексии социальных контактов — формируется в условиях продуктивного общения со сверстниками и взрослыми, выполнения различных видов общественно-полезной деятельности [7, 11].

В работах Б.А. Вяткина, Р.М. Загайнова, И.Б. Лебедева, А.В. Родионова, П.А. Рудика, В.Ф. Сопова и др. обоснованы фундаментальные положения о психологической структуре и содержании различных видов спортивной деятельности, о методах психологической подготовки с учетом специфики спортивных соревнований. Однако система психологического обеспечения спортивно-танцевальной деятельности еще не сложилась.

Гипотеза нашего исследования: существенными психологическими показателями успешности спортсменов-танцоров подросткового возраста являются: сформированные способности к самопознанию, рефлексии партнерских отношений, ориентация на занятия спортом как высокорезультативную деятельность.

Спортивно-танцевальная деятельность — это вид спортивной деятельности, которая имеет общие и специфические психологические характеристики структуры и содержания.

Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности:

- 1) мотивы эстетического самовыражения, художественного воплощения демонстрируемых танцевальных образов;

- 2) личностные качества спортсменов-танцоров — стрессоустойчивость в условиях неопределенности соревновательной ситуации и недостаточной объективности судейства, социально-психологическая сплоченность в диаде;
- 3) психические процессы — «чувство ритма», хорошая двигательная память, развитое переключение внимания, сформированный социальный интеллект, точная пространственно-временная ориентировка, оперативное мышление, высокая психофизиологическая готовность перед выходом на паркет и т.д.

Методы. Разработана методика квазиэксперимента, основанного на сравнительном анализе психологических особенностей спортсменов-танцоров, отличающихся по критерию «успешность турнирной деятельности», другие показатели — эквивалентны. В ходе исследования применялись методы наблюдения за процессом спортивных тренировок, тестирования (рисуночный тест «Автопортрет» Р. Бернса), опроса, анализа продуктов спортивно-

танцевальной деятельности. Испытуемые — спортивно-танцевальные пары возрастной категории «Юниоры-2» (14–15 лет). По итогам результативности начала сезона 2013–2014 гг. отобраны 5 пар с высокими показателями турнирной деятельности («высокорейтинговые» пары) и 5 пар с низкими показателями («низкорейтинговые» пары).

Результаты. Рисуночный тест «Автопортрет» измеряет особенности самопознания, самоотношения, самооценки испытуемых. Мы использовали модификацию данного теста, допускающую рисунок не только себя, но и значимого другого человека, т.е. в нашем исследовании – танцевального партнера или партнерши.

Зафиксирована следующая тенденция – испытуемые из «низкорейтинговых» пар рисовали статичные позы с полуопущенными руками, себя и своих партнеров в 100% случаев размещали на большой дистанции друг от друга, партнеры зачастую изображали партнерш «бесполоыми человечками с длинными волосами». Испытуемые из «высокорейтинговых» пар рисовали себя и партнера в динамике, символизирующую танцевальные движения, в танцевальных костюмах (разной степени детализации), на близкой дистанции (взявшимися за руки, под руку, держащими вместе кубок) (рис. 1).

Опрос испытуемых на тему «Чем для тебя является танцевальный спорт» выявил следующий феномен: «высокорейтинговые» пары считают, что танцевальный спорт – это «дело всей жизни», «работа для достижения высоких результатов»; «низкорейтинговые» пары – «счастье», «половина жизни», «главное занятие».



Рис. 1. Автопортрет партнера и партнерша «высокорейтинговой» пары

Обсуждение. Метод наблюдения позволил обнаружить поведенческие особенности испытуемых в процессе тренировок – межличностное общение

«низкорейтинговых» пар отличает недостаток вербальной и невербальной коммуникации, тогда как у «высокорейтинговых» пар коммуникация присутствует в избытке. Оба варианта социальной коммуникации вызывают эмоциональное напряжение, однако у «высокорейтинговых» пар это состояние продуктивно.

Полученные данные свидетельствуют о том, что танцевальный спорт является важным институтом социализации подростков, способствует становлению самосознания, целеполагания, обеспечивает социально-одобряемые формы самоутверждения и взросления. Регулярные тренировки формируют способность к самоорганизации, чувство ответственности перед танцевальным партнером и тренером. Однако успешность в турнирной деятельности характерна для тех юниоров, которые научились воспринимать себя в системе партнерских отношений, сформировали установку на танцевальный спорт с абстрактно-мировоззренческой на конкретно-практическую.

Выводы. Спортивные танцы могут служить ведущей деятельностью психологического развития подростков, т.к. в ходе спортивно-танцевальной подготовки и участия в турнирах удовлетворяются актуальные потребности в содержательных отношениях, интересах, переживаниях. Для достижения успеха, выраженного в результатах соревнований, необходимо целенаправленно формировать у юниоров способность к самопознанию в системе партнерских отношений, мотивацию достижения.

Литература

1. Драгунова Т.В. Подросток / Т.В. Драгунова. – М.: Педагогика, 1976.
2. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984.
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет) / И.Ю. Кулагина. – М.: Академия, 2010.
4. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками / А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 249 с.
5. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М., 1994.
6. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 386 с.
7. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта / Н.В. Рубштейн. – М., 2002. – 138 с.
8. Сапогова Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М., 2001.
9. Сопов В.Ф. Психическая саморегуляция в физической культуре и реабилитации / В.Ф. Сопов // Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты. – Самара, 2002.
10. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

11. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. – М., 1995

СОСУДИСТАЯ НАГРУЗКА СЕРДЦА ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Орел В.Р., Александрова В.А., к.п.н, доцент
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»**

В спортивных бальных танцах выделяют два вида программ: латиноамериканскую и стандартную. Эти программы состоят из пяти танцев, каждый из которых отличается от другого особенностями выполнения обязательных шагов, прыжков, музыкальным сопровождением и т.д. Анализ соревновательной деятельности при выполнении обеих танцевальных программ по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) позволил выявить степень нагрузочности работы сердечно-сосудистой системы для каждого из данных видов танцев [1, 2]. Однако ЧСС не является самостоятельным детерминантом физического состояния спортсмена. Величина ЧСС формируется в результате взаимодействия основных физиологических механизмов, определяющих гемодинамический режим сердечного выброса [5, 6, 8, 9].

В данной работе исследовались показатели сосудистой нагрузки сердца (эластическое и периферическое сопротивление), под действием которых [5, 7, 9] изменяются базальные показатели кровообращения: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), ударный объем крови (УО) и минутный кровоток (МОК). Исследования изменений показателей центральной гемодинамики и сосудистой нагрузки сердца в покое и сразу после выполнения мышечной работы важны для оценки функционального состояния и адаптивных возможностей системы кровообращения спортсменов [7, 9, 10].

В данном исследовании рассмотрены танцы латиноамериканской соревновательной программы.

Методика. Исследование проводилось в течение месяца на базе лаборатории НИИ спорта РГУФКСМиТ. В исследовании приняли участие 10 человек (5 пар) – танцоры спортивных бальных танцев высокой квалификации в возрасте 18–21 г. Перед началом выполнения танцевальных программ у каждого испытуемого измерялись показатели центральной гемодинамики и артериальное давление в режиме [10, 11] трехмоментной ортопробы (сидя, стоя, лежа). Затем такие же измерения показателей центральной гемодинамики и артериального давления производились сразу после выполнения испытуемыми двух танцев (медленного и быстрого) из латиноамериканской программы. В латиноамериканской программе выполнялись танцы: румба и джайв. Исполнение каждого танца включало три серии 3-х минутной работы

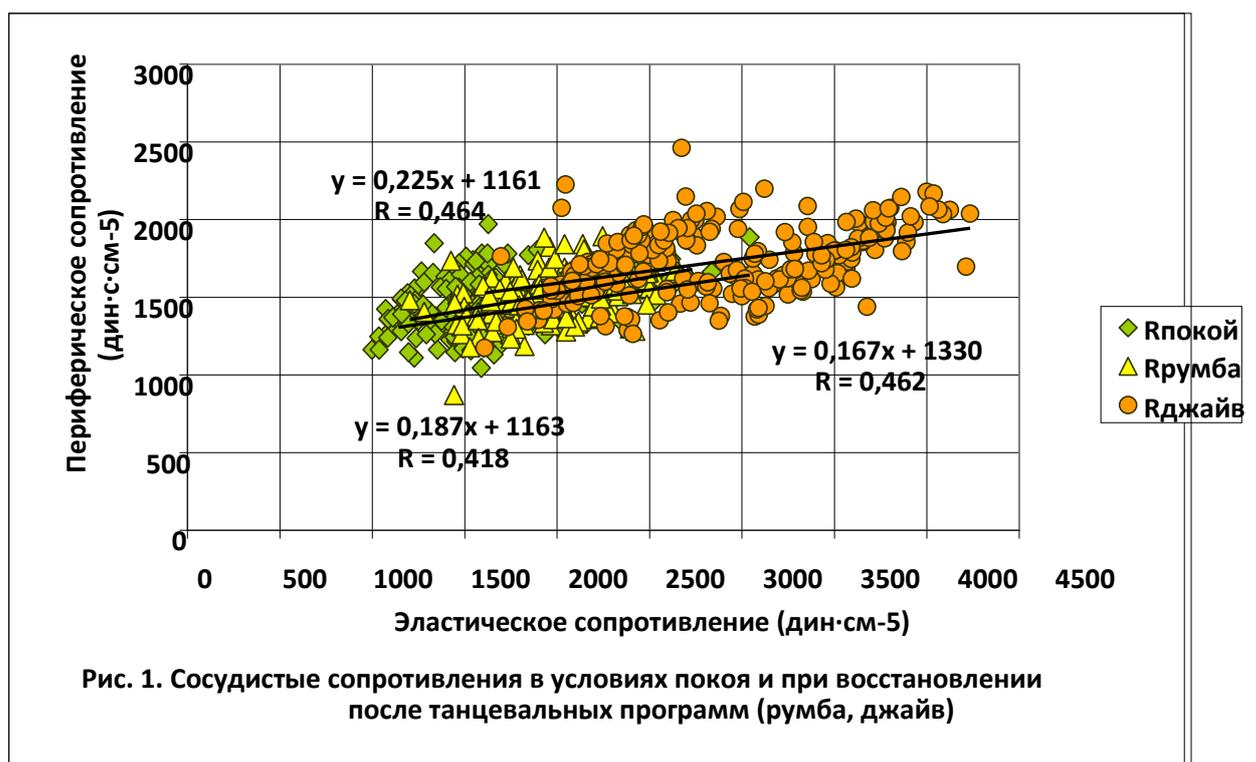
при 20 секундах отдыха между ними. После чего проводились измерения показателей центральной гемодинамики.

Между нагрузочными процедурами был отдых в течение 8–10 мин. При выполнении трехмоментной ортопробы [10, 11] артериальное давление измерялось аускультативно. Непрерывно регистрировалась реограмма центрального пульса методом тетраполярной реографии [4]. Архивированные в комплексе РЕОДИН-504 результаты содержали данные о ЧСС, ударном объеме крови, фазах сердечного цикла и артериальном давлении. По этим данным вычислялись эластическое (Ea) и периферическое (R) сопротивления артериальной системы. Величины Ea и R зависят [5, 7, 9] от пяти показателей гемодинамики: Pd (ДАД) и Ps (САД) – диастолическое и систолическое артериальное давление; Qs (УО) – ударный объем крови; C , S – длительности сердечного цикла и периода изгнания соответственно.

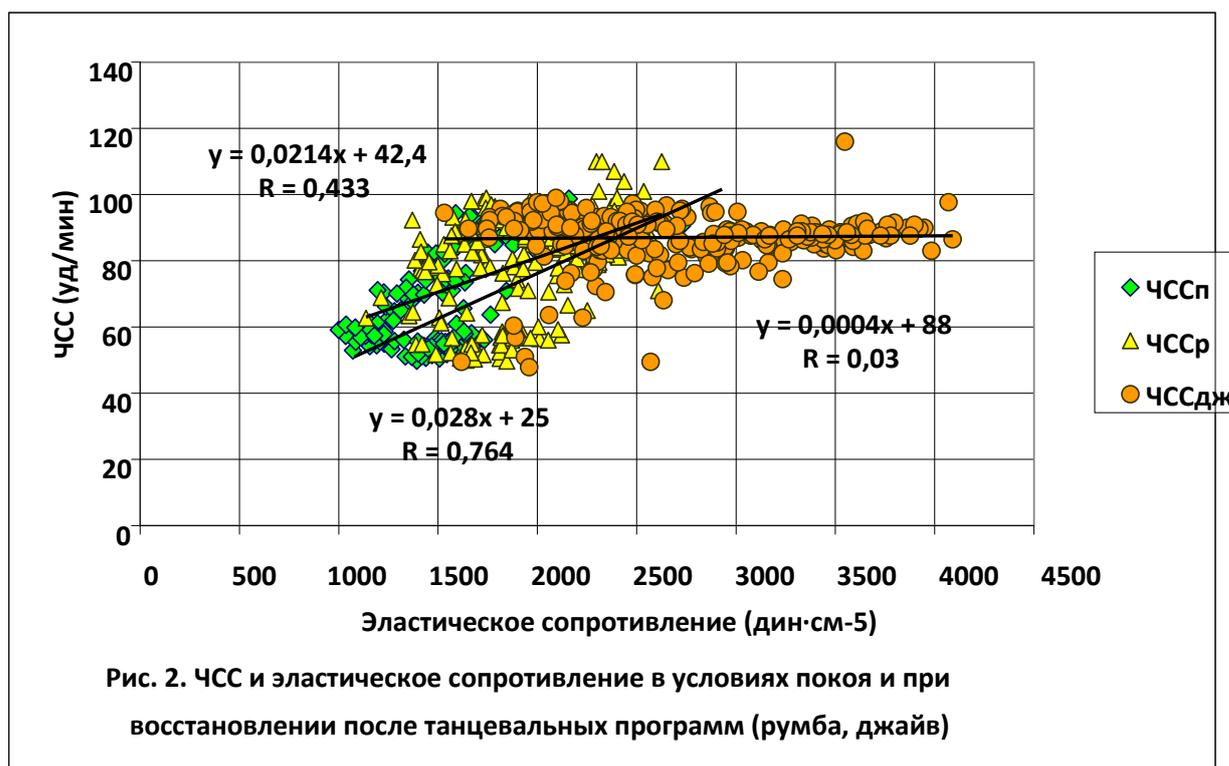
Импедансная плетизмография представляет собой неинвазивный метод исследования центрального и регионального кровообращения, основанный на регистрации колебаний сопротивления живых тканей организма переменному току высокой частоты [4].

Результаты и обсуждение. На рис.1 представлены результаты измерений сосудистых сопротивлений в условиях покоя и при восстановлении после танцев латиноамериканкой программы.

Как видно из рисунка 1 после выполнения танца румба значения эластического сопротивления не превышают 2500 дин·см-5 (рис.2), а после выполнения более нагрузочного танца джайв значения эластического сопротивления практически достигают отметки 4000 дин·см-5, что является показателем вполне выраженной гипертонической реакции по величине жесткости аорты [8, 9].



На рис. 2 представлена взаимосвязь ЧСС и эластического сопротивления после выполнения танцев латиноамериканской программы. По величинам ЧСС и эластического сопротивления сходная тенденция при восстановлении (рис. 2) наблюдается и в латиноамериканской программе. После выполнения нагрузочной серии танца румба ЧСС достигала значений (рис. 2 порядка 110 уд/мин, снижаясь при восстановлении до 55–60 уд/мин, а E_a при этом изменялось в пределах от 1200 до 2000 дин·см⁻⁵.



После выполнения танца джайв показатель ЧСС колеблется в основном от 80 до 100 уд./мин, а эластическое сопротивление изменяется в широких пределах от 1500 до 4000 дин·см⁻⁵.

В табл. 1 и 2 представлены показатели центральной гемодинамики и сосудистой нагрузки сердца в покое и при восстановлении после мышечной работы на примере спортсмена Г.

Как видно из табл. 1 после выполнения танца румба значение показателя периферического сопротивления растет до значения $1573,6 \pm 150,8$ дин·с·см⁻⁵. При этом показатель эластического сопротивления увеличивается еще значительнее до значения $1834,6 \pm 311$ дин·см⁻⁵. ЧСС увеличивается незначительно, что означает не высокую интенсивность танца румба. Остальные показатели спортсмена Г. после выполнения танца джайв снижены относительно исходных значений, что связано с индивидуальными особенностями функционального состояния спортсмена.

Таблица 1

Показатели центральной гемодинамики и сосудистой нагрузки сердца в покое и при восстановлении у спортсмена Г. после мышечной работы (румба) ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатель	До мышечной работы	После мышечной работы	t-Стьюдент
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	70,9 ± 5,0	81,7 ± 5,4	6,9
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.	138,1 ± 7,6	125,7 ± 7,7	15,8
Диастолическое артериальное давление, мм рт.ст.	70,6 ± 1,8	68,6 ± 5,1	5,2
Минутный кровоток (МОК), л/мин	6,33 ± 0,53	5,47 ± 0,42	17,5
Ударный объем крови (УО), мл	89,4 ± 19,7	67,0 ± 14,9	12,4
Периферическое сопротивление (R), дин·с·см ⁻⁵	1468 ± 182,3	1573,6 ± 150,8	6,1
Эластическое сопротивление (Ea), дин·с·см ⁻⁵	1635 ± 409	1834,6 ± 311	5,3

Как видно из табл. 2 по сравнению с танцем румба показатели эластического и периферического сопротивления спортсмена после выполнения танца джайв увеличиваются значительней: эластическое достигает значений 2614 ± 606 дин·с·см⁻⁵, периферическое 1767 ± 208 дин·с·см⁻⁵.

Таблица 2

Показатели центральной гемодинамики и сосудистой нагрузки сердца в покое и при восстановлении у спортсмена Г. после мышечной работы (джайв) ($\bar{X} \pm \sigma$)

Показатель	До мышечной работы	После мышечной работы	t-Стьюдент
Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	70.8 ± 15.0	91.0 ± 4.27	17,4
Систолическое артериальное давление (САД), мм рт.ст.	138.1 ± 7.6	154.8 ± 27.6	8,8
Диастолическое артериальное давление, мм рт.ст.	70.6 ± 1.82	80.1 ± 5.8	23,3

Минутный кровоток (МОК), л/мин	6,33 ± 0,53	5.80 ± 1.54	4,9
Ударный объем крови (УО), мл	89,4 ± 19,7	63.7 ± 14.02	14,8
Периферическое сопротивление (R), дин·с·см ⁻⁵	1468 ± 182,3	1767 ± 208	15,4
Эластическое сопротивление (Ea), дин·см ⁻⁵	1635 ± 409	2614 ± 606	19,5

Выводы

1. По величине эластического сопротивления (жесткость аорты) наиболее быстрый танец латиноамериканской программы джайв является нагрузочным, что отражено на росте показателей.

2. Сосудистые сопротивления при восстановлении после танца румба изменяются практически в тех же пределах, что и в условиях покоя.

3. Значения периферического сопротивления при восстановлении после медленного танца находились в основном в пределах нормы (от 1100 до 1800 дин·с·см⁻⁵), а после быстрого танца верхние значения не превышали 2500 дин·с·см⁻⁵.

Литература

1. Александрова В.А. Особенности нагрузки при выполнении стандартной программы в спортивных бальных танцах / В.А. Александрова // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2012. – № 11(19).

2. Александрова В.А. Оценка интенсивности выполнения латиноамериканской соревновательной программы спортивных бальных танцев / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – 5(87). – С.7–10.

3. Прикладная медицинская статистика: учебное пособие. / В.М. Зайцев, В.Г. Лифляндский, В.И. Маринкин. – 2-е изд. – СПб.: ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2006. – 432 с.

4. Импеданская плетизмография (реография). С. 81–90 // Инструментальные методы исследования в кардиологии / Под ред. Г.И. Сидоренко. – Минск, 1994. – 272 с.

5. Карпман В.Л. Импеданс артериальной системы и сердечная деятельность / В.Л. Карпман, В.Р. Орёл // Физиология человека. – 1985. – №4. – С.628–633.

6. Карпман В.Л. Эластическое сопротивление артериальной системы у спортсменов / В.Л. Карпман, В.Р. Орел, Н.Г. Кочина и др. // Клиникофизиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов. – М.: РГАФК, 1994. С.117–129.

7. Орел В.Р. Адаптивные эффекты взаимодействия сердца и сосудов у спортсменов / В.Р. Орел // Спортсмен в междисциплинарном исследовании.

Монография / под ред. М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.– С. 210–258.

8. Орёл В.Р. Уровень артериального давления и сосудистые сопротивления / В.Р. Орёл, Л.Ю. Амнуэль, В.В. Орёл, А.Г. Травинская. // Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам. – Научные чтения, посвященные 80-летию со дня рождения проф. В.Л. Карпмана. – М.: РГУФК. – 2005. – С.49–58.

9. Орел В.Р. Артериальное давление и неинвазивные оценки величин сосудистых сопротивлений (норма, мышечная работа, гипертоническая болезнь) / В.Р. Орел, А.В. Смоленский, Д.М. Червяков, А.А. Качалов // Терапевт. - №6. – 2013. – С.62-69.

10. Орел В.Р. Показатели центральной гемодинамики и сосудистой нагрузки сердца в покое (регрессионные соотношения) / В.Р. Орел, В.В. Шиян, А.Г. Щесюль, Д.М. Червяков // Диагностика и лечение нарушений регуляции сердечно-сосудистой системы. – XII научно–практическая конференция. – М.: ГКГ МВД РФ. – 2010. – С. 82–93.

11. Федоров В.Ф. Контроль базовых параметров гемодинамики как инструмент оптимизации режима тренировок / В.Ф. Федоров, Д.В. Николаев // Спортивная кардиология и физиология кровообращения (материалы научной конференции).– РГУФК. М., 17 мая 2006 г. – С. 179–183.

ОБРАЗ ПОБЕДИТЕЛЯ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

**Рыгина А.Н., студентка 4 курса
Сингина Н.Ф., к.п.н, доцент,
заведующая кафедрой ГиМ ТС
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»**

Актуальность. Индивидуальный подход в подготовке любого спортсмена осуществляется с учетом особенностей его психики. Для любого состояния спортсмена характерна определенная совокупность признаков, включающих то или иное число личностных характеристик. Данные характеристики проявляются как состояния целостного выражения личности.

Если тренер знает психологический портрет спортсмена, то он может эффективно осуществлять психологическую подготовку в тренировочном процессе, что, в свою очередь, является составной частью высокого соревновательного результата.

Цель исследования: выявить взаимосвязь самоопределяемых личностных качеств с уровнем самооценки спортсмена.

Задачи исследования:

1. Определить уровень самооценки испытуемых.
2. Провести анкетирование по теме исследования.
3. Определить взаимосвязь уровня самооценки с личностными качествами.

4. Анализ литературных источников.

Методы исследования:

1. Метод определения уровня самооценки.
2. Анкетирование.
3. Анализ литературных источников.
4. Методы математической статистики.

В исследовании приняли участие спортсмены 19–21 лет, занимающиеся танцевальным спортом и имеющие уровень подготовки от 2 взрослого разряда до КМС.

Результаты исследования:

1. В ходе исследования у испытуемых были выявлены следующие показатели самооценки: рис. 1, табл.1.

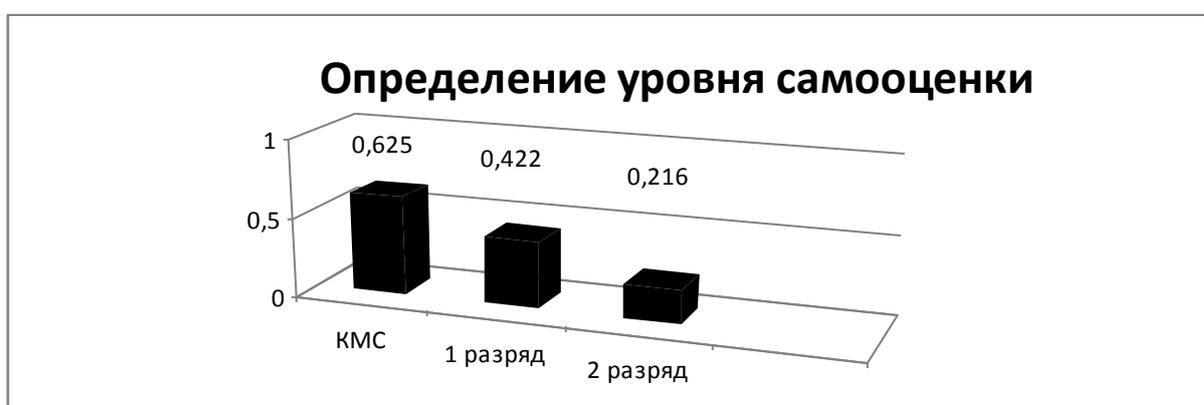


Рис.1. Определение уровня самооценки

Таблица 1

Определение уровня самооценки

Показатель	Уровень самооценки
0,2 и <	заниженная
0,21 – 0,4	низкая
0,41 – 0,6	адекватная
0,61 – 0,8	высокая
0,81 - 1	завышенная

2. Сначала анкетированных просили определить те положительные личностные качества, которые они видят в себе как в спортсмене, те, которые помогают им быть успешными в соревновательной деятельности. Большинство испытуемых вне зависимости от выявленного уровня самооценки испытывали затруднения при ответе на данный вопрос. Это может говорить о несовершенстве психологического аспекта тренировки в танцевальном спорте, ведь если спортсмен уровня КМС не может определить

свои сильные стороны, то он не опирается на них в процессе подготовки, не использует в полной мере свой потенциал.

3. При определении в себе жизненных положительных личностных качеств спортсмены с высоким уровнем самооценки указывали такие качества, как: стремление к совершенству, ум, ответственность, умение прислушиваться к более опытным. Танцоры с низким уровнем самооценки отмечали доброту, отзывчивость, умение сопереживать, общительность. Наглядно видно, что у первой группы спортсменов в жизни являются ключевыми те психологические характеристики, которые определяют успешность соревновательной деятельности.

4. Испытуемым был задан вопрос: «Как Вы считаете, на какие стороны личности нужно опираться в процессе подготовки: на сильные или на слабые?» Абсолютное большинство ответило, что опираться необходимо на сильные стороны, а уже потом работать над явными недостатками. Мы получили следующую ситуацию: танцоры осознают важность сильных сторон личности, но не знают их. Мы считаем, что это является признаком «авторитарного» стиля преподавания, когда тренер не считает нужным обсуждать со своими подопечными причины выбора тех или иных применяемых средств и методов тренировки.

Выводы исследования.

1. У спортсменов, занимающихся танцевальным спортом, выявлена следующая закономерность: чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше уровень самооценки личности.

2. Необходимо определять сильные личностные качества спортсмена и опираться на них в спортивной практике.

Литература

1. Воронова В. Личностные качества футболистов высокой квалификации как вид модельных психологических характеристик / Валентина Воронова, Светлана Шутова // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 34-40.

2. Непопалов В.Н. Личностные качества каратистов как фактор надежности соревновательной деятельности / Непопалов В.Н., Щеглов Б.Б. // Международная научная конференция психологов физической культуры и спорта "Рудиковские чтения", (11–14 июня 2006 г.) : материалы / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Рос. Ассоц. психологов физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 199-204.

3. Смирнова П.В. Личностные качества спортсмена и результативность в беге на коньках / Смирнова П.В., Воеводкина В.С., Шестернина В.И. // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1993 г. / Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 1994. - С. 94-96.

ЗНАЧЕНИЕ БИОТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ТАНЦОРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Сиротенко С.Л., студентка 3 курса
Захарьева Н.Н., д.м.н., профессор кафедры физиологии
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»**

Целью настоящего исследования явилось определение влияния типологических особенностей регуляции автономной нервной системы по дыханию на психофизиологические; вегетативные характеристики; физическую работоспособность и качество исполнения танца высококвалифицированными танцорами.

Методы и организация исследования

- 1) анализ научно-методической литературы,
- 2) метод анкетирования, метод наблюдения использовался для оценки точности выполняемых движений и качества исполнения танцев спортсменами,
- 3) психо-физиологическое тестирование включало в себя: РДО – определение реакции на движущийся объект, оценивались параметры теста: количество точных ответов, количество ошибок опережение и на запаздывание. При анализе теппинг – теста учитывалась сила – слабость образования условно -рефлекторного торможение в ЦНС;
- 4) для оценки резервов дыхательной системы использовалась функциональная проба на задержку дыхания. Во время проведения пробы спортсмены задерживали дыхание произвольно до первых позывов;
- 5) координационные возможности координационная проба – устойчивость в позе Ромберга (3-й вариант усложненный пробы более подходящий для высококвалифицированных спортсменов). Для оценки физической работоспособности нами проводился вариант пробы PWC170. В работе использованы методы математической статистики.

Результаты исследования. Проведено обследование 20 регулярно тренирующихся спортсменах-танцорах (класс А - S) в возрасте 17–21 года, тренирующихся в различных танцевальных клубах города Москвы: «Алеко», «Русский клуб», «Академия», «Санти». В исследование были включены практически здоровые спортсмены, относившиеся к I –II группам здоровья: Тренировочный стаж спортсменов был от 7 до 10 лет. Количество тренировок составляло 5–6 дней в неделю, один раз в день, продолжительность 2–3 часа. Исследования проводились в весенний (подготовительный) период подготовки годовичного цикла тренировки.

Методы исследования. По автономной нервной регуляции ритма дыхания были выявлены следующие результаты: в 50% случаев выявлен неблагоприятный симпатикотонический тип регуляции ритма дыхания, благоприятный ваготонический вариант выявлен в 33% случаев и в 17% случаев – нормотонический вариант ВР по ритму дыхания.

По данным функциональной пробы на произвольную задержку дыхания, после проведения специальной разминки (дыхательные упражнения), результаты оказались следующими $m = 118 \pm 12.43$ с.

Для оценки статических координационных свойств нервной системы проведен тест – определение времени устойчивости в позе Ромберга. Наибольшая устойчивость отмечена у ваготоников – 56 с, а наименьшая у симпатикотоников – 34 с нормотоники занимают среднюю позицию – 44 с.

Для анализа показателя физической работоспособности мы использовали тест PWC170. Наибольший результат отн PWC170 выявлен у танцоров с ваготоническим типом регуляции автономного ритма сердца – 22,26 кг/м/мин наименьшие в нормотоническом и симпатикотоническом типах ВР. (14,25 и 15,11 кг/м/мин соответственно).

Далее нами оценивались параметры РДО. по параметру КТ – коэффициент точности наиболее точными являлись спортсмены-ваготоники (КТ=51%), далее следовали нормотоники – 48%. Точность реакции симпатикотоников была значительно ниже (КТ= 30%).

Оценивая характеристики теппинг-теста нами необходимо отметить, что мы не выявили достоверных различий при проведении данного теста. Можно сказать, что не достоверно большая величина темпа движения кисти у нормотоников, но слабая сила нервной системы. У ваготоников – средне-сильная НС. Хуже справлялись с заданием спортсмены – симпатикотоники. Они также имели слабую НС.

Следовательно, танцоры-симпатикотоники в сравнении с нормотониками и ваготониками имеют дизадаптивные варианты по регуляции дыхания; наименьшую длительность задержки дыхания и время устойчивости в позе Ромберга; и достоверно меньшие показатели в тесте PWC170., а также в этой группе спортсменов отмечен меньший темп движения кистью и меньшая точность двигательных реакций по данным РДО.

Выводы. Необходимо выделить данный вариант вегетативной регуляции и разработать авторскую индивидуальную, типоспецифическую методику тренировочного процесса для танцоров.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ: МОДА ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ?

**Сингина Н.Ф., к.п.н, доцент,
заведующая кафедрой ГиМ ТС
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»**

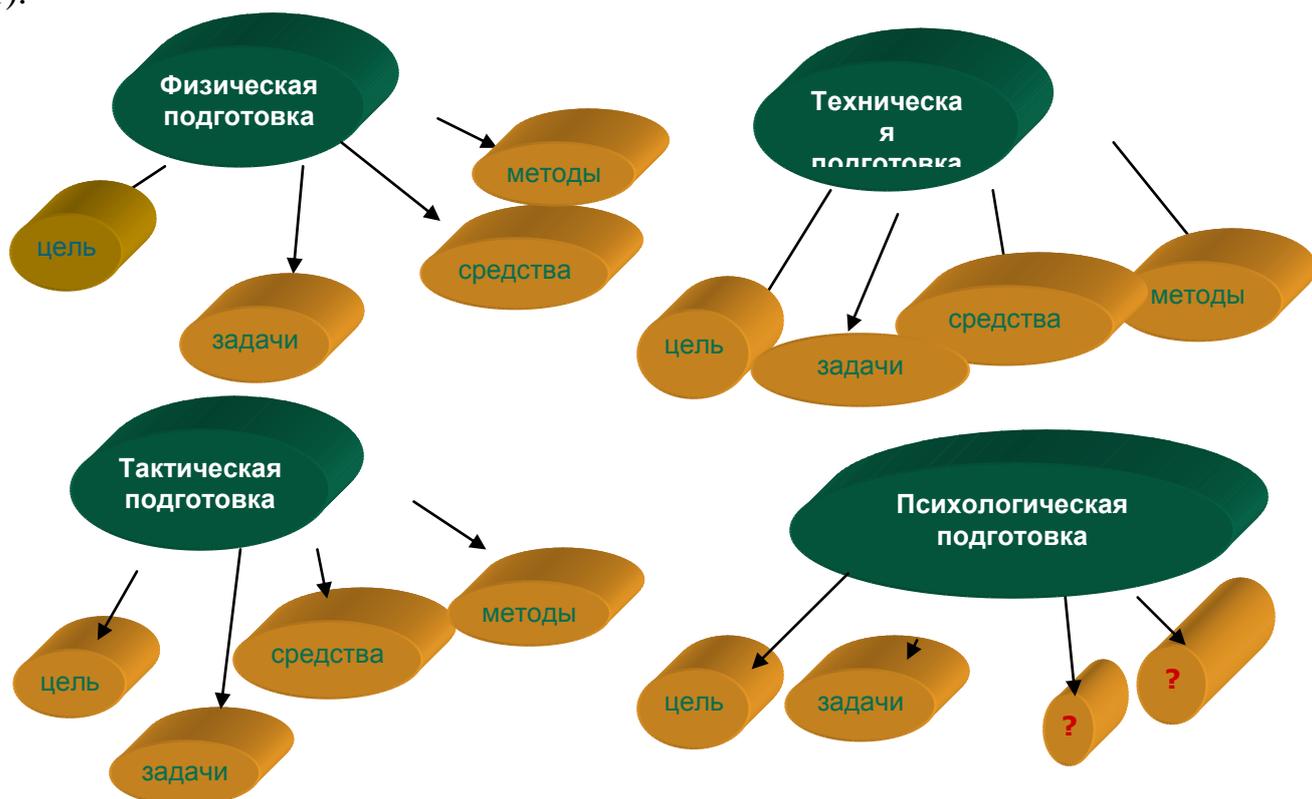
На олимпийских играх (1996 год) делегация США включала больше двадцати психологов спорта, которые работали как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Работа спортсменов с психологами велась не потому, что они "психи" или плохие спортсмены. Это делалось потому, что тренеры и спортсмены понимали, что только психологические тренировки могут раскрыть существующие резервы. Интересно, что уже на следующих

Олимпийских играх (2000 год – Сидней) спортивные психологи входили в состав делегаций у большинства стран.

В спортивной деятельности, предполагающей участие в ней более одного субъекта, поднимают вопрос о возрастании роли психоэмоциональных факторов на конечный результат. Отсюда роль квалифицированного психологического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности будет постоянно возрастать.

Что же такое психологическое сопровождение. **Психологическое сопровождение** – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем регулирования с учетом задач тренировки и соревнования.

Опыт работы с тренерами различной квалификации, дает право сказать, что вопросы, касающиеся общих знаний о принятых в теории спорта видах подготовки не вызывают затруднений, при этом если вопросы, связанные с конкретизацией целей, задач, средств, методов, касающихся физической технической и тактической видов подготовки достаточно ясны (знакомы) тренерам. Однако эти же вопросы (цель, задачи, средства, методы) относительно психологической подготовки остаются очень неконкретными (рис.1).



Попробуем ответить на данный вопрос. Целями психологического сопровождения считать:

- создание атмосферы эффективного взаимодействия в танцевальной паре, раскрывающей индивидуальные возможности, способности и опыт конкретного танцора в паре и тренера;
- создание и поддержка эффективного партнерского пространства в паре на основе принципов корпоративной культуры;
- раскрытие и использование максимального психологического ресурса партнеров.

Основные задачи данного направления тренировочной работы необходимо разделить на задачи учебно-тренировочного периода и вне учебно-тренировочного периода.

В учебно-тренировочный период могут решаться следующие задачи:

- проведение психодиагностического тестирования по согласованной и утвержденной Программе;
- проведение индивидуальной консультационной работы с танцорами конкретной пары (подготовка отчетов по результатам);
- предоставление тренерам отчетов по результатам психодиагностического исследования по согласованной форме с жестким соблюдением требования конфиденциальности;
- оказание психологической поддержки партнерам танцевальной пары);
- предоставление дополнительной информации относительно степени психологической готовности партнеров к осуществлению соревновательной, конкурсной деятельности (по запросу);
- рекомендации по возможной психокоррекционной работе.

Во вне учебно-тренировочный период могут решаться следующие задачи:

- подбор для тренеров и членов СТК тематических материалов по вопросам психологии, самосовершенствованию, саморегуляции и т.д.;
- создание условий и предоставление возможности проведения индивидуальной психотерапевтической/консультационной работы, как по вопросам спортивной психологии, так и по широкому спектру не спортивных вопросов (по запросу);
- оказание психологической помощи.

Комплекс мероприятий по психологическому сопровождению, (обеспечению) можно разделить на 4 блока:

1 блок - психодиагностика

Психодиагностика может включать в себя следующие направления (рис.2):

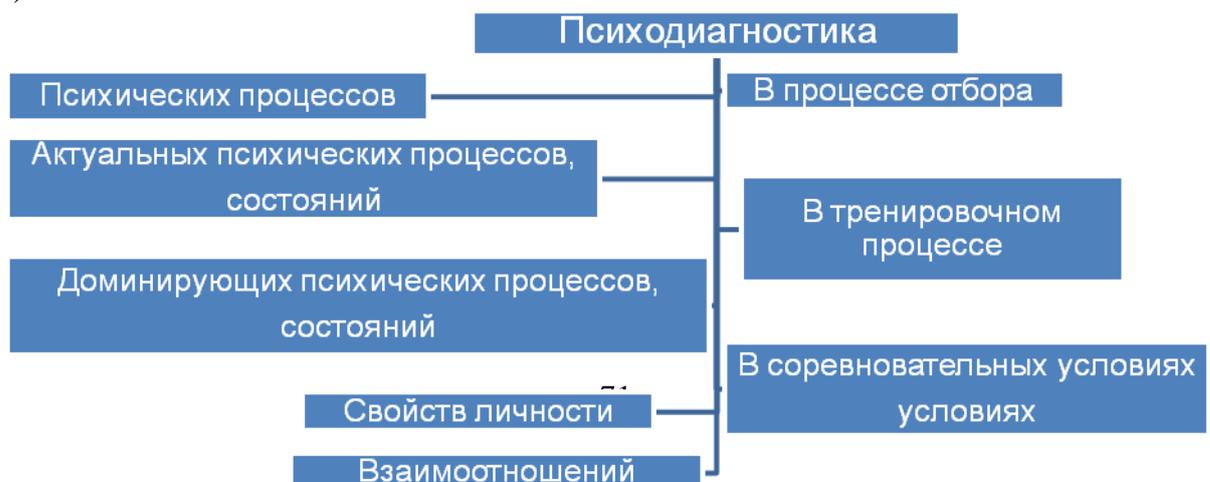


Рис. 2.

2 блок – психолого-педагогические рекомендации.

Психолого-педагогические рекомендации могут быть разделены на две группы:

- в первую группу мы относим рекомендации для тренера, танцора, пары, руководителям, специалистам (массажист, физиотерапевт и др.);
- во вторую группу представляют рекомендации к занятиям танцевальным спортом вообще, к тренировочному процессу в целом, к конкретному учебно-тренировочному этапу (тренировочному или соревновательному), к турнирам (соревнованиям вообще, конкретному этапу....).

3 блок - психологическая подготовка

В психологической подготовке выделяют два направления:

- психологическая подготовка тренера, включая работу с родителями;
- психологическая подготовка танцевальной пары (конкретного танцора), включающая подготовку к тренировочному процессу, к соревновательному процессу в целом, к конкретной турниру, коррекция психических состояний.

4 блок – управление состоянием и поведением танцора, пары

Управление состоянием и поведением **танцора, пары** также имеет два направления:

- | | |
|--|---|
| – Перед турниром | – Перед тренировками |
| – В конкретных турнирах | – В ходе конкретных тренировочных занятий |
| – Непосредственно в ходе турнира и в перерывах | – Между тренировками |
| – После турнира | – В определенном тренировочном периоде |

Как и в любом другом виде спортивной подготовки для коррекции и совершенствования уровня развития необходимых характеристик танцоров применяют комплексный контроль психологической подготовки.

Комплексный психологический контроль в танцевальном спорте включает следующие виды контроля:

- углубленное комплексное обследование
- этапное комплексное обследование
- текущее обследование
- оперативный контроль

Обобщая вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

1. Необходимость психологического сопровождения в танцевальном спорте вытекает из структурно функциональных закономерностей спортивной деятельности.

2. Основным предметом деятельности психолога в танцевальной паре является оптимизация процессов формирования совместимости и сплоченности партнеров.

Для решения этих задач психолог:

– проводит психофизиологическое и социально психологическое тестирование танцевальной пары,

– разрабатывает рекомендации тренеру по вариантам оптимального сочетания танцоров,

– консультирует тренера по моделям коммуникации с танцевальной парой в разных ситуациях, а также по взаимодействию с отдельными танцорами.

– проводит индивидуальное психологическое консультирование и ситуативную психологическую коррекцию танцоров.

3. Усложнение соревновательной деятельности ведет к возрастанию вклада психоэмоциональных факторов в конечный результат. Отсюда роль квалифицированного психологического сопровождения будет постоянно возрастать.

Игнорировать это – значит навсегда закрепить отставание отечественной школы пляжного волейбола от законодателей мировой волейбольной моды.

Организация профессионального психологического сопровождения в танцевальном спорте на всех его ступенях (от уровня ДЮСШ до профессионального уровня) позволит справиться не только с существующими, а и с (увы) нарастающими проблемами.

ВЛИНИЕ ТЕМПА НА ПОКАЗАТЕЛИ УГЛА В ГОЛЕНОСТОПНОМ СУТСТАВЕ У СПОРТСМЕНОК ВЫСКОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ШАГОВ НАЗАД

**Тарханов И.В., преподаватель кафедры биомеханики
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»**

Ключевые слова: танцевальный спорт, биомеханика, техника шагов

Цель работы – выявить закономерности техники выполнения танцевальных шагов назад у спортсменок высокой квалификации в разном темпе на примере угловых характеристик движения в голеностопном суставе.

Методика исследования. В лабораторном эксперименте приняли участие 5 женщин – спортсменок, мастеров спорта (возраст $21,8 \pm 2,3$ года, рост $1,70 \pm 0,04$ м, вес $57,8 \pm 3,0$ кг), выступающих на соревнованиях по стандартной программе танцев. Для регистрации показателей угловых перемещений в голеностопном суставе (ГСС) использовались 6 камер оптико-электронной системы Qualisys (80 Гц), фиксировавших координаты маркеров на ногах испытуемых. Под звук механического метронома в темпе 60, 100 и 120 уд/мин спортсменки выполняли шаги назад в танцевальной обуви на мягкой кожаной подошве с каблуками (6–8 см). Скорость движения – как на тренировке и

соревнованиях. Регистрировались 3 серии индивидуально оптимальных шагов назад в каждом темпе, последовательность темпов определялась случайным образом. Анализ показателей проводился с помощью программы Qualisys Track Manager и STATISTICA 7 ($p < 0,05$).

Результаты и их обсуждение. Результаты измерения основных экстремумов угла в голеностопном суставе в период опоры представлены в табл. 1. Рассмотрим влияние изменения темпа на показатели, характеризующие период движения от положения «центрального баланса» до момента вертикали.

Отмечается статистически значимое уменьшение угла ГСС в момент постановки стопы на опору со $120 \pm 4^\circ$ в темпе 60 шаг/мин до $113 \pm 3^\circ$ в темпе 120 шаг/мин. Это можно свидетельствует о том, что при увеличении темпа спортсменки начинают давить на опору в процессе сгибания стопы при постановке задолго до достижения максимума сгибания, не имеющего статистически значимых изменений.

Увеличение темпа шагов не вызывает статистически значимых изменений максимума разгибания стопы в период опоры. Значение угла ГСС в момент вертикали, следующего после прохождения максимума разгибания, в среднем равно $110 \pm 5^\circ$ в темпе 60 шаг/мин, в темпе 100 шаг/мин - $107 \pm 6^\circ$, в темпе 120 шаг/мин - $107 \pm 5^\circ$, и различия между средними арифметическими также статистически не значимы. Таким образом, можно сказать, что увеличение темпа в среднем не влияет на экстремумы угловых перемещений ГСС при движении от момента постановки стопы на опору до момента вертикали.

Таблица 1

Значения экстремумов угла в голеностопном суставе опорной ноги при выполнении индивидуально оптимальных танцевальных шагов назад в разном темпе у спортсменок высокой квалификации ($n = 5$)

Наименование показателя	Темп		
	60 шаг/мин	100 шаг/мин	120 шаг/мин
Максимум сгибания стопы при постановке, град	153 ± 9	145 ± 14	148 ± 9
Максимум разгибания стопы в период опоры, град	105 ± 5	98 ± 5	102 ± 4
Максимум сгибания стопы при отталкивании, град	154 ± 6 *	152 ± 8 *	149 ± 6 *

Примечание* – статистическая значимость различий между средними у испытуемых данной группы под влиянием темпа (ANOVA по Фридману); фактор группировки – темп.

Величина голеностопного угла в момент начала фазы двойной опоры имеет тенденцию к увеличению в среднем от $133\pm 23^\circ$ в темпе 60 шаг/мин до $143\pm 4^\circ$ в темпе 120 шаг/мин, впрочем, статистически не значимо. При отталкивании опорной ногой максимум сгибания ГСС статистически значимо уменьшается при увеличении темпа (табл. 1). При отрыве стопы от опоры угол ГСС в среднем составляет $136\pm 5^\circ$ и не демонстрирует статистически значимых изменений в зависимости от темпа.

Выводы. Во время танцевальных шагов назад у спортсменок высокой квалификации при увеличении темпа движение от момента постановки стопы на опору до момента вертикали характеризуется относительным постоянством величин экстремумов угла в голеностопном суставе. Наибольшее количество статистически значимых изменений угловых характеристик ГСС отмечается при движении от момента вертикали до отрыва стопы от опоры.

АКТУАЛЬНОСТЬ НОВОЙ КОНЦЕПЦИИ ДАЛЬНЕЙШЕГО СОРЕВНОВАНИЯ СИСТЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНОМ ИСКУССТВЕ

**Федорченко Б.И., преподаватель кафедры ТиМ танцевального
спорта ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»,
Вице-президент МФСТ, Председатель Коллегии Судей МФСТ**

Дальнейшее совершенствование системы судейства в спортивных танцах должно развиваться по пути конкретизации ролевых задач арбитров в соответствии с задачами, которые решаются на различных мероприятиях и соревнованиях учебно-тренировочного процесса по воспитанию танцевальных пар.

Задачи судейства в видах спорта, где основная цель судейства заключается в том, чтобы зафиксировать результаты и в итоге определить победителей, решаются достаточно просто.

Но в состязаниях танцевальных пар заложена другая, более важная цель системы судейства, это формирование и воспитание танцевальных пар высокого уровня мастерства.

Каждая оценка арбитра каждой паре, это оценка того качественного уровня, который танцевальная пара достигла на данном периоде своего развития.

Судейство в танцах должно не просто определять победителей соревнований, а оказывать особое влияние на развитие и совершенствование всего учебно-тренировочного процесса по воспитанию исполнителей высокого класса.

Путь совершенствования танцевальной пары от первых выступлений до мастерства длительный и сложный. Он достигается благодаря совместным усилиям танцевальной пары, тренера и арбитра. Чтобы достичь высокого уровня, танцевальной паре приходится много трудиться. А результаты этих

усилий оцениваются арбитрами на соревнованиях. Поэтому работа судейства играет важнейшую роль в тренировочном процессе.

Оценка исполняемого танца каждого арбитра носит субъективный характер, который зависит от индивидуального восприятия, опыта, знаний и личностных качеств индивидуума.

Итоговые результаты выступлений участников соревнований определяются по лучшим оценкам группы арбитров, или коллективного мнения большинства, как это принято в видах искусства при работе Жюри.

В спортивных танцах очень широкий возрастной диапазон вовлеченных в занятия людей. Танцуют все возрастные категории от 9 лет и моложе до 45 лет и старше. Это самый массовый вид спорта.

Основой учебно-тренировочного процесса во всех возрастных категориях является освоение различных танцев, относящихся к бальной хореографии, как средству массовой танцевальной культуры, а также спортивных программных танцев в соответствии с международной классификацией.

Международная классификация, это нормативы, или этапы развития и совершенствования танцевального мастерства пар

Классификация позволяет поэтапно изучать и осваивать танцы, развивая физические и технические способности исполнителей. Официально международная классификация имеет буквенное обозначение: E D C B A S M классы.

В нашей стране сформировался еще один класс танцоров, класс N, как подготовительная ступень вхождения в регулярную соревновательную деятельность. Класс N включает в себя четыре программных танца, что с точки зрения дидактических принципов соответствует начальному уровню спортивного учебно-тренировочного процесса, так как следующий класс E (международный) уже включает шесть программных танцев. Следует отметить, что по N классу успешно проводятся соревнования и это один из самых массовых классов.

Для дальнейшего рассмотрения новой концепции совершенствования системы судейства, разделим учебно-тренировочный процесс на этапы, или уровни подготовленности танцоров.

Классы: N E D – начальный уровень. Начальный уровень характерен изучением и освоением музыкально-технических основ восьми программных танцев.

Классы: C B A – уровень совершенствования. Это освоение десяти программных танцев, и это уже спорт в полном объеме.

Классы: S M – уровень танцевального мастерства. Это уже спорт высших достижений

Кроме этого, проводится большое количество состязательных мероприятий среди школ танца (так называемые ШБТ), в которых обучение осуществляется не только с использованием танцев спортивной программы, но и других бальных и современных танцев – это уровень начальной танцевальной культуры.

В таблице это можно показать так.

Таблица 1

Взаимосвязь танцевального уровня и класса

Уровень танцевальной культуры	Уровень начальный (спортивный)	Уровень совершенствования	Уровень мастерства
ШТ, солисты	Н Е Д	С В А	С М

Мы знаем, что деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей относится к сфере физической культуры. Степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования является частью общей культуры человека, а система физического воспитания – включает в себя развитие массового спорта, большого спорта и спорта высших достижений.

Таким образом, в спортивных танцах мы можем выделить:

- массовый спорт, это уровень танцевальной культуры и уровень начальный (спортивный),
- большой спорт, это уровень совершенствования,
- спорт высших спортивных достижений, уровень мастерства.

Спортивные танцы в настоящее время являются одним из эффективнейших средств развития физических, эстетических, этических и нравственных качеств человеческой личности, т.е. решают все важнейшие задачи стоящие как перед физической культурой, так и перед спортом.

Благодаря условному делению учебно-тренировочного процесса на уровни, мы можем понять основные цели и задачи каждого уровня и соответственно сформулировать требования, которым должны подчиняться арбитры при оценке танцев в соответствии этим целям и задачам.

Наши наблюдения и анализ работы судейских бригад на соревнованиях показывают, что, при абсолютной субъективной форме судейства и отсутствии дисциплинирующего контроля, в работе арбитров не редко возникают ситуации умышленного предвзятого судейства. Эти факты, зафиксированные в итоговых протоколах, могут являться основанием для дисциплинарных взысканий арбитров.

Для того чтобы институт судейства в спортивных танцах функционировал полноценно и объективно, достаточно всего несколько основных правил:

- ответственно и с пониманием выполнять свои обязанности в соответствии с целями и задачами конкретных соревнований определенного уровня,
- относиться с доверием и уважением к мнению своих коллег по судейству.

И все это при условии, что организация без церемоний будет наказывать тех, кто эти правила нарушает.

СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ И УЧЕТА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на основе серии турниров «Юный Динамовец» за 2008-2014 гг.)

**Шаповалов В. П., тренер-преподаватель
Шаповалова М.А., руководитель ТСК «Ракурс»**

Проблемы проведения и поддержки серийных турниров и фестивалей. В современных условиях существования танцевальных коллективов, когда на традиционную внутреннюю нестабильность в коллективе — болезни, травмы, ссоры между участниками основного состава, вмешательство родителей, переход танцоров в другие коллективы, спонтанные отказы от участия в выступлениях и пр. — накладывается нестабильность внешняя — год от года возрастающее экономическое давление в масштабах государства, повышение нагрузки в общеобразовательных учреждениях и пр. — осуществлять проведение регулярных мероприятий (турниров, фестивалей) без поддержки муниципальных или вышестоящих танцевальных организаций становится все сложнее. Не делает это задачу проще и рост стоимости аренды залов, и необходимость постоянного поддержания призового фонда, отсутствие которого может сказаться на развитии турнирной серии весьма плачевно.

Кроме того, даже при наличии подобной поддержки, проведение мероприятия может не только не стать проще, но и усложниться в силу навязываемых регламентом ограничений (фиксированная минимальная стоимость билетов участников, обязательная оплата зрительских билетов, фиксированный состав судейской бригады и др.)

Проблемы традиционного судейства на турнирах. Существующие на сегодняшний день системы оценки и учета результатов выступлений спортсменов также действуют деморализующе на большую часть участников и служат причиной оттока спортсменов из бального спорта или частичного отказа их от спортивной деятельности. Основными причинами подобного влияния оказываются слишком частые изменения в судейском регламенте (списки допустимых фигур, правила оценки выступлений и награждения участников), отсутствие преемственности статистических данных и общая субъективность получаемых оценок.

При такой системе, когда отсутствует возможность отследить качественный рост уровня исполнения спортсменом своей танцевальной программы от турнира к турниру, доверие к вновь поступающим оценкам падает еще больше и в конечном счете приводит к полному отказу от попыток оценить качество исполнения по итогам турнирных выступлений, даже если эти итоги и были в какой-то момент достоверны. Все это, при прочих равных условиях, приводит к потере интереса спортсменов и спаду посещаемости каждого следующего турнира серии, а в более далекой перспективе — к прекращению роста уровня подготовки спортсменов в коллективе ввиду отсутствия стимулов к обучению и развитию.

Общее устройство системы учета судейских оценок серии турниров ЮД. Таким образом, основными проблемами современных систем оценки являются сложность их устройства, непрозрачность и нерегулярность выносимых оценок, частота вносимых корректировок и отсутствие гибкости в подходе к награждению участников. Попыткой решения всех или хотя бы некоторых из этих проблем стало создание в рамках серии турниров «Юный Динамовец», проводимых с 2008 по 2014 год, оригинальной системы оценивания танцоров, состоящей из трех уровней:

1. Индивидуальная оценка качества исполнения, выставляемая судьями по десятибалльной шкале танцорам за каждый исполненный танец (данная оценка складывается из трех составляющих: музыкальности, техничности исполнения и артистичности – и формируется последовательно, то есть при немзыкальном исполнении танцор не может получить более трех баллов, при нетехничном – более шести и так далее)

2. Средняя судейская оценка качества исполнения по каждому танцу, также имеющая максимальное значение в десять баллов;

3. Общий рейтинговый балл по итогам турнирной серии, составляемый на основе средних судейских оценок.

Таким образом, за счет отказа от традиционной системы судейства с помощью таблиц крестов, перед судьями была поставлена более сложная задача — оценка уровня танцора не только формально, но и в количественном выражении, что дает возможность сократить фактор случайности в процессе вынесения оценки и предоставляет спортсменам возможность анализировать уровень своей подготовки, а тренерам и руководителям коллективов — корректировать учебный план с учетом динамики изменения судейских оценок за исполнение той или иной танцевальной программы.

Устройство системы учета рейтинга участников серии турниров ЮД. Еще одним важным фактором, стимулирующим рост уровня вовлеченности спортсменов и коллективов является общий рейтинг танцоров, составляемый по итогам каждого танцевального сезона и, помимо самих судейских оценок, содержащий ряд бонусов за полноту и регулярность исполнения танцевальной программы или штрафов за отсутствие таковых.

Так, до 2013 года итоговый рейтинг включал в себя следующие компоненты:

1. Средние оценки за исполнение танцев в современных (Hip-Hop и Disco) и бальных (Стандартная и Латиноамериканская) программах.

2. Коэффициент участия: бонус или штраф в размере 10% от средней судейской оценки за исполнение танца сверх обязательной программы или неисполнение танца обязательной программы соответственно.

Обязательная программа формируется исходя из списка танцев, исполняемых самой младшей возрастной группой и определяется для каждого нового турнира отдельно. Таким образом в рейтинге отражается процесс

обучения новым танцам бальной программы и поощряются танцоры, усвоившие больше обучающего материала, чем остальные.

3. Штраф в размере 50% за пропуск одного из турниров серии.

Максимальный балл в рейтинге составлял 20; танцорам, преодолевшим барьер в 16 баллов по итогам танцевального сезона вручались кубки, медали и сертификаты о присвоении им спортивной категории.

Выявленные пути улучшения и внесенные изменения. В результате роста популярности серии был выявлен и – после закрытия танцевального сезона 2013-2013 гг. – опубликован ряд необходимых технических изменений как в рейтинге, так и в системе учета судейских оценок:

1. Вместо принятого ранее усреднения судейской оценки за основу была взята формула $\langle (S + Me)/2 \rangle$, где «S» – среднее значение судейских оценок, а «Me» – медиана судейских оценок.

Справка: Медиана – параметр, используемый, в частности, в системе скейтинга и представляющий из себя наиболее часто встречающееся значение в ряд.

Благодаря подобной формуле удалось соблюсти баланс между отсеиванием человеческого фактора в ходе судейства и учетом персонального мнения каждого судьи, даже в том случае, если оно расходится с мнениями других судей в линейке.

2. Добавлен бонус 6% за исполнение двух танцевальных программ (Латиноамериканская и Европейская или Хип-Хоп и Диско).

3. Для танцоров, исполняющих только одну танцевальную программу (например, только Стандарт или только Хип-Хоп), добавлен уравнивающий коэффициент $\langle 2 \times A - 0,8 \times A \rangle$, где «A» – средняя оценка за одну программу. Это позволяет таким танцорам не уступать другим спортсменам, исполняющим больше одной программы и уравнивает их шансы выхода на спортивную категорию.

4. Снижен штраф за пропуск одного турнира серии с 50% до 33% от общего балла рейтинга.

5. Максимально возможный рейтинг спортсмена с учетом всех бонусов повышен с 20 до 30 баллов. Для набора максимального балла необходимо полностью станцевать две танцевальные программы (Латиноамериканская и Европейская или Хип-Хоп и Диско) на максимально возможную оценку жюри (10 баллов).

Пути расширения и планы по развитию системы. С ростом числа участников становится актуальным создание единой базы танцоров для облегчения онлайн-регистрации и просмотра архива судейских оценок по каждому спортсмену.

Кроме того, с ростом числа танцевальных стилей появляется необходимость добавления в рейтинг новых спортивных направлений и повышение гибкости рейтинговой системы для учета всех возможных факторов, оказывающих влияние на результат спортсменов.

Помимо улучшения системы рейтинга в рамках уже имеющихся танцевальных направлений имеются планы по адаптации данной системы для проведения фестивалей. Проведение пробных фестивальных зачетов с оценкой шоу-номеров и каждого исполнителя внутри отдельного номера показала высокую заинтересованность в подобной системе оценок у руководителей и участников танцевальных коллективов; но также и выявило техническую сложность реализации подобной задачи.

Практический эффект. Внедрение данной системы обеспечило состоятельность участников на протяжении всего года и позволила сохранить заинтересованность спортсменов в достижении спортивного результата. Кроме того, побочным фактом подобного подхода стала возможность перераспределения расходов на призовой фонд и повышение ценности наград в глазах спортсменов. Так, сувенирная продукция с символикой турнира стала предметом коллекционирования для некоторых участников, а получение медалей и сертификатов по итогам года — целью для многих начинающих танцоров. Для организаторов же возможность сокращения расходов на кубки и медали позволила направить ресурсы на дизайн и производство более качественной сувенирной продукции и наградного материала.

С ростом популярности турниров серии возрос процент участников, посещающих все или большую часть турниров в сезоне, а также участников, сменивших обучение «в стол» на активную спортивную деятельность (табл. 1).

Таблица 1

Сезон	Количественные показатели					
	Зачетов за сезон	Постоянные участники в рейтинге	Случайные участники в рейтинге	Всего участников в рейтинге	Выходы на паркет (в среднем)	Коллективы
2009—2010	3	20	119	139	4	6
2010—2011	3	32	73	105	6	8
2011—2012	4	30	113	143	6	12
2012—2013	4	52	141	193	7	10

С момента внедрения новой системы счета заметно уменьшился негативный эффект от разовых спортивных неудач и возросла интенсивность подготовки спортсменов к каждому новому турниру.

Был получен положительный отклик от тренеров, получивших доступ к оценочному материалу, позволяющему корректировать учебный процесс спортсменов.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ ИСКУССТВА ДВИЖЕГИЯ И ДРУГИХ ТВОРЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

(на примере международного творческого фестиваля «Интерфест» – 2013
(Венгрия))

Шаповалова М. А., руководитель ТСК «Ракурс»
Шаповалов В. П., тренер-преподаватель

Весь спектр проблем, рассматриваемых в данной статье, так или иначе связан с фестивальной формой проведения мероприятий. Ключевые тезисы затрагивают преимущественно танцевальный спорт, вместе с тем круг поднимаемых в статье вопросов достаточно широк для того, чтобы оказаться ценным и для специалистов других областей спорта и искусства.

Цели и задачи массовых мероприятий. Основной задачей коллектива, работающего с начинающей аудиторией, является не только обучение, но и воспитательная работа, морально-нравственное развитие личности, социализация членов коллектива. Решение всего комплекса этих задач может быть возможно лишь в случае грамотно организованного учебно-тренировочного процесса и досуговой деятельности коллектива. Именно на стыке различных способов решения этих задач как правило и проявляется необходимость массовых мероприятий, как средства для обеспечения благоприятной атмосферы для роста отдельных спортсменов и коллектива в целом.

Задачи, решение которых заложено в такие мероприятия:

- спортивно-оздоровительные;
- образовательно-познавательные;
- контрольные функции (позволяющие тренерам получать информацию о текущем состоянии спортсменов и степени успешности тренировочного процесса);
- воспитательные задачи и формирование ответственности спортсменов.

Классификация массовых мероприятий. Все спортивно-зрелищные и соревновательные формы организации массовых мероприятий так или иначе направлены на оздоровительную работу, но могут сильно различаться по характеру деятельности и масштабам:

- соревнования;
- марафоны;
- фестивали;
- праздники;
- показательные выступления;
- шоу;
- концерты;
- арт-проекты и гастрольные туры.

Каждое из этих направлений имеет характерные для себя особенности в плане организации, проведения и оценке результатов. Конечной целью любого организатора при выборе формы мероприятия должно быть нахождение баланса между привлечением аудитории как со стороны участников, так и со стороны зрителей и оптимальной нагрузкой на всех участников мероприятия.

Рассмотреть плюсы и минусы всех организационных форм в данной статье не представляется возможным, однако можно сказать, что наиболее щадящей в отношении участвующих коллективов и ценной с точки зрения моральной отдачи для каждого отдельного участника является фестивальная форма проведения мероприятий, в особенности зарубежных, сочетающих в себе, помимо спортивной части еще и солидную часть организованного досуга, но влекущих за собой повышенную финансовую нагрузку на участников.

Актуальные разновидности зарубежных выездов и спортивный туризм. Первопричиной популярности зарубежного туризма в целом явилось в первую очередь появление самой возможности таких выездов, а также сбивчивый, но неуклонный рост доходов населения за последнее десятилетие. Как известно, большая часть европейских тенденций доходит до стран СНГ с задержкой примерно в двадцать лет, поэтому неудивительно, что зажатый в тесные рамки и получивший простор для развития только в 90-х годах российский туризм начал стремительно вбирать в себя все существующие на тот момент веяния.

Основным видом путешествий на длительное время стал так называемый «отельный отдых» в Турции, Египте, Таиланде. Позднее к этому списку добавилась Индия (в частности Гоа), страны Балтики и др. В это же самое время в странах Европы данный вид отдыха уже довольно длительное время был популярен в основном у категории пожилых людей и пенсионеров, как наименее затратный и легкий в организации; у нас же он был крайне востребован до самого последнего времени и активно уходит на второй план лишь сейчас по причине роста количества предложений на туристическом рынке, а также потому, что «бюджетный отдых» стараниями наших туристических фирм и перевозчиков оказывается не таким уж бюджетным. С падением популярности подобных путешествий на рынке им на смену стали появляться другие, более интересные предложения, одним из которых является целевой туризм.

Основным достоинством подобного рода поездок является их сфокусированность на заранее определенных задачах. Многие уже поняли, что при наличии заранее определенных целей зарубежной поездки, общий КПД, а главное удовольствие от достигнутого результата – увеличиваются на порядок. Разумеется, приятно, когда по возвращении из отпуска нет необходимости садиться на диету, а поездки детей в спортивные лагеря не вызывают ощущения безвозвратно потерянного времени.

Все большее количество людей пытается совместить рабочие выезды (на конференции, семинары, командировки и другие поездки делового характера) с отдыхом, лечением, спортивным досугом, а также любыми другими личными увлечениями.

В этой связи мы вплотную подходим к понятию «танцевальный туризм» — одной из разновидностей многоплановой модели целевого туризма. Рассмотрение данной темы будет проводиться на основе проводимого в Венгрии, при поддержке региональной администрации, фестиваля «Интерфест», в рамках которого были организованы выезды групп и отдельных туристов из России, Казахстана, Молдавии и Венгрии.

Особенности схемы проведения фестиваля «Интерфест» в Венгрии в 2013 году. Сам фестиваль объединял в себе несколько творческих направлений, таких как вокал, инструментальное исполнение, изобразительное искусство и др. Однако, основным направлением стало танцевальное шоу (включавшее в т.ч. современные и этнические стили), как наиболее перспективное и востребованное у публики.

Среди всех возможных форматов подобных поездок (турнир, смотр, фестиваль, гастрольный тур и пр.) был выбран именно формат фестиваля в силу его оптимального соотношения между спортивной и туристической составляющей. Все прочие варианты, как показала практика, затрагивают не такую широкую аудиторию и не несут достаточной моральной отдачи. Пример: зарубежные турниры – выезд на которые способен заинтересовать лишь узкий круг маститых спортсменов и представляет из себя непрерывный марафон «чемодан – вокзал – заселение – выступление – и обратно». К подобному же роду поездок можно отнести гастрольные туры и арт-проекты, отличающиеся относительно некомфортной обстановкой, многочисленными переездами, за счет которых идет основное снижение стоимости, нерегулярностью (или полным отсутствием) графика питания, иногда даже и отсутствием публики и качественных площадок для выступлений.

Причинами проведения подобного мероприятия за пределами нашей страны можно назвать:

- практически отсутствующую разницу в стоимости поездок внутри страны и за ее пределами. К примеру, стоимость недельного проживания в подмосковном детском лагере уже практически сравнялась со стоимостью недельной поездки в страны Балтики, уровень же сервиса большинства подобных площадок в СНГ, при этом, сравнению с европейским по-прежнему не подлежит. Кроме того, еще одним препятствием к развитию туристических выездов в пределах России и некоторых других стран бывшего СССР становится непрозрачность ценообразования и сложность контроля качества заявленного спектра услуг;

- отсутствие или трудности в получении доступа к инфраструктуре для проведения фестивальных мероприятий в России (залы, аппаратура и пр.);

- инертность муниципальной администрации в туристических регионах России;

- непомерно высокие расходы на транспортные, отельные и административные услуги.

Основными причинами выбора Венгрии (и, в частности, города Балатондерек) в качестве основной страны для проведения фестивалей стало:

- высокая степень заинтересованности региональных властей в поддержке мероприятия;
- возможность оптимального сочетания спортивной и туристической составляющей проекта;
- огромный и постоянно пополняемый выбор экскурсий (в силу близости к другим европейским странам, за один выезд можно посмотреть пол Европы) и мероприятий для проведения досуга, что крайне важно для участников, посещающих фестивали неоднократно;
- летний отдых на озере Балатон (одно из самых больших в Европе);
- богатая национальная кухня;
- наличие медицинских услуг и лечебных процедур для сопровождающих спортсменов родителей;
- наличие большого количества вариантов проживания для участников с различными финансовыми возможностями;
- возможность организации максимально насыщенной программы концертных выступлений (помимо основного фестиваля и гала-концерта) в летний период, а также обучающих семинаров и практических занятий по задействованным в фестивале направлениям искусства, к примеру, этническим танцам, музыке и пр. Педагоги и тренеры, принимающие участие в обучающих программах, семинарах и других образовательных программах получают подтвержденные сертификаты (данный аспект крайне важен для молодых специалистов и тренеров, занятых в сфере профессионального или дополнительного образования).

Проблемы организации и развития выездных культурных мероприятий. К существующим на сегодняшний день проблемам танцевального туризма можно отнести все те же:

- трудность в организации визовой поддержки для больших групп участников;
- необходимость заблаговременного (в некоторых случаях за полгода и более) выкупа авиабилетов и бронирования отелей;
- нестабильность цен в сфере пассажирских перевозок, сильно завышенные цены в так называемые «пиковые» периоды;
- сдержанно отрицательное или конфронтационное отношение со стороны администрации в местах базирования коллективов к выступлениям в мероприятиях, не входящих в сферу ее интересов и проводимых не под ее патронажем.

Тем не менее, несмотря на озвученные выше сложности, можно сказать, что организация выездных мероприятий в подобном или схожем формате является крайне востребованной. В первую очередь благодаря высокой моральной отдаче для всех участников подобных выездов, а также широкого набора возможностей для тренеров коллективов и организаторов мероприятия

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ЧЕРЛИДИНГОМ В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ

Янович Ю.А., Кряж В.Н.

Введение. В последние годы черлидинг приобретает все большую популярность в физическом воспитании студенческой молодежи Республики Беларусь и большинства стран постсоветского пространства [1-3]. Использование черлидинга как средства физического воспитания позволяет сформировать не только основы акробатической, гимнастической, танцевальной подготовки, навыки скандирования и командных действий [1-3]. В процессе занятий черлидингом по личному выбору студент на ненасильственной основе интегрируется в физическую культуру, вступает в диалог с ней. В связи с командным характером спортивной деятельности черлидеров он становится членом группы сверстников, объединенных общностью физкультурных и спортивных интересов, целей деятельности. Такая общность интересов и целей деятельности участников группы способствуют межличностному объединению и сплоченности, что облегчает достижение групповых целей. Каждый участник группы выполняет в ней определенную роль, которая представляет собой индивидуально очерченный круг функций, реализуемых в определенном спортивном контексте. В рамках, выполняемых в команде функций, каждый участник команды несет ответственность за достижение общих целей. В результате создается среда, формирующая лично и социально значимые качества студентов, которые могут быть перенесены за пределы групповых отношений в сферу производственных, бытовых и других отношений.

В процессе проведенных нами ранее исследований экспериментально показана более высокая результативность учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», дополненного средствами черлидинга [4]. Целесообразность организации секции по черлидингу в учреждении высшего образования также подтверждена данными проведенных нами ранее экспериментальных исследований, в ходе которых была разработана программа занятий в спортивной секции черлидинга [5].

В связи с приданием «Физической культуре» статуса дисциплины дополнительного образования и переходом от доминирования в системе высшего образования формирующей парадигмы к преобладанию развивающей парадигмы представляет интерес сравнительная характеристика эффективности занятий студентов основного и подготовительного учебных отделений по разработанной нами программе занятий в спортивной секции черлидинга и по типовой программе учебной дисциплины.

При сравнении эффективности основными ее критериями, по нашему мнению, должна быть сформированность компонентов физической культуры личности. В соответствии с данными научно-методической литературы физическая культура личности является персонифицированной частью физической культуры, интериоризированной индивидом в процессе активной

физкультурной деятельности. Ее характеризуют, в первую очередь, мотивация физкультурных или спортивных занятий, необходимые для них знания, двигательные и методические умения, навыки и функциональные возможности. Физически культурный – человек, включенный в активную физкультурную или спортивную деятельность [6]. Сформированность мотивационного компонента физической культуры личности является важным исходным условием приобщения человека к пожизненному использованию средств физической культуры и спорта. Поэтому изучение влияния на его формирование различных факторов физической культуры приобретает особую значимость.

В соответствии с изложенным сформулирована рабочая гипотеза. Суть ее заключается в том, что физическое воспитание студентов основного и подготовительного учебных отделений со специализированной направленностью на основе занятий черлидингом (видом спорта по выбору) в большей мере способствует формированию мотивации направленного использования средств физической культуры, чем физическое воспитание с общеподготовительной направленностью.

Целью работы явился сравнительный анализ мотивации занятий студентов основного и подготовительного учебных отделений черлидингом в спортивной секции и физической культурой в учебных группах.

Методы исследования. С целью изучения мотивационного компонента физической культуры личности студентам основного и подготовительного учебных отделений была предложена анкета, разработанная в соответствии с рекомендациями В.С. Аванесова [7]. Студенты оценивали каждое высказывание по шестибальной шкале. В случае полной убежденности в правильности высказывания, совпадения его смысла с мнением респондента, основанном на личном опыте или знаниях, студенты оценивали его в один балл. В два балла оценивались высказывания, верность смысла которых не находила подтверждения в личном опыте респондента, но совпадала с известным ему «общепринятым» мнением, которое он разделял. Высказывание, неверность смысла которого вызывала сомнение респондента, оценивалось в три бала. В четыре бала оценивалось высказывание, верность смысла которого вызывала несогласие-сомнение. Оценку в пять баллов надо было давать высказыванию, смысл которого не совпадал с общепринятым мнением, но не имел оснований в опыте респондента. Совершенно ошибочные, по мнению респондента высказывания, в неправильности смысла которых он был глубоко убежден, оценивались в 6 баллов. Высказывания предлагались в анкете в случайном порядке.

Опрос производился с использованием современных информационных технологий. В нем приняли участие 796 студенток и 268 студентов основного и подготовительного учебных отделений 1–4-го курса УО ФПБ «Международный университет «МИТСО». В их числе 24 студентки исключительно по собственному желанию посещали занятия в спортивной секции по черлидингу (группа ЧЕР).

Занятия в секции черлидинга имели специализированную направленность и проводились по разработанной нами программе. Для занятий

экспериментальной группы была разработана лично ориентированная методика сопряженного решения задач спортивной подготовки и физического воспитания студентов на основе направленного использования средств черлидинга [8]. Важной особенностью учебно-тренировочного процесса в секции по черлидингу являлась подготовка к участию и участие занимающихся в соревнованиях различного уровня и шоу-программах, а также формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Остальные студенты и студентки занимались по программе общеподготовительной направленности (ОФП) в соответствии с типовой учебной программой «Физическая культура» для студентов учреждений высшего образования. Все студенты занимались два раза в неделю по два академических часа.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования приведены в таблице. Полученные данные свидетельствуют о том, что современная студенческая молодежь в целом ориентирована на здоровый физически активный образ жизни. Средний лучший показатель (1–3 балла), характеризующий потребность в здоровом физически активном образе жизни студентов под влиянием содержания физического воспитания с общеподготовительной направленностью составляет 80,3%. У черлидеров этот показатель составил 100% (табл. 1).

Таблица 1

Самооценка различных аспектов потребностно-мотивационного компонента физической культуры личности студентами, занимающимися в группах общеподготовительной направленности (ОФП) и в группе черлидинга (ЧЕР) в баллах (%)

Потребности в	Направленность занятий	Баллы					
		1	2	3	4	5	6
оздоровлении средствами физкультуры и спорта	ОФП	29,2	41,6	29,2	0	0	0
	ЧЕР	58,3	25	16,7	0	0	0
общей физической подготовке	ОФП	35,6	43	21,4	0	0	0
	ЧЕР	41,7	20,8	37,5	0	0	0
развлечении и отдыхе на основе средств физической культуры и спорта	ОФП	16,8	27,3	24,1	16,8	11,3	3,7
	ЧЕР	50	8,3	29,2	8,3	4,2	0
физическом совершенствовании	ОФП	6,9	19,3	24,3	25,8	17,4	6,3
	ЧЕР	25	54,2	20,8	0	0	0
приобщении к ценностям физкультуры и спорта в вузе	ОФП	8,6	19	28,5	19,1	16,7	8,1
	ЧЕР	12,5	54,2	20,8	12,5	0	0
повышении общего культурного уровня	ОФП	28,2	42,6	19,9	6	3	0,3
	ЧЕР	37,5	50	12,5	0	0	0

спортивном результате для утверждения в коллективе	ОФП	5,3	10,4	16,9	28,1	26,3	13
	ЧЕР	25	16,7	41,7	12,5	4,1	0
физкультурных занятиях как средстве самосовершенствования	ОФП	17	35,1	24,5	13,3	7,3	2,8
	ЧЕР	41,7	33,3	25	0	0	0
здоровом физически активном образе жизни	ОФП	16,4	33,5	30,4	12,2	5,7	1,8
	ЧЕР	62,5	29,2	8,3	0	0	0
занятиях черлидингом	ОФП	8,1	12,7	17,5	16,9	28,3	16,5
	ЧЕР	100	0	0	0	0	0
самопознании своих физических возможностей	ОФП	15,6	33,8	26,9	13,4	8,2	2,1
	ЧЕР	29,2	33,3	29,2	8,3	0	1
физкультурных занятиях для самоутверждения в жизни	ОФП	10,1	19,7	29,1	23,8	13,2	4,1
	ЧЕР	25	58,3	12,5	4,2	0	0
физкультурных занятиях как средстве здорового физически активного образа жизни	ОФП	19,4	43,9	23,7	7,8	4,4	0,8
	ЧЕР	50	33,2	8,4	8,4	0	0
физкультурных занятиях как средстве физического самосовершенствования	ОФП	15,5	31,7	29,7	13,6	7	2,5
	ЧЕР	45,8	45,8	8,4	0	0	0

Показатель, характеризующий потребность в оздоровлении средствами физической культуры и спорта, в группе ОФП почти вдвое ниже по оценке «совершенно верно» (1 балл), чем в группе ЧЕР (29,2% и 58,3% соответственно). Показатель, характеризующий потребность в развлечении и отдыхе на основе средств физической культуры и спорта, втрое выше в группе черлидеров по сравнению с остальными студентами (50% и 16,8% соответственно), в физическом совершенствовании – более, чем втрое (25% и 6,9% соответственно). Показатель, характеризующий потребность в приобщении к ценностям физической культуры и спорта, также в три раза выше в экспериментальной группе, чем в контрольной группе (16,7% и 5,8% соответственно).

В группе, занимавшейся черлидингом, потребность в достижении спортивного результата как фактора утверждения в коллективе в 25% случаев получила оценку как высшая ценность (оценка 1 балл), а в группах общефизической подготовки всего в 5,3% случаев. Потребность в физкультурных занятиях как средстве самосовершенствования наиболее высоко оценили в 41,7% случаев занимающиеся черлидингом и в 17% случаев – занимающиеся на основе содержания общеподготовительной направленности. А потребность в физкультурных занятиях для самоутверждения в жизни получила у черлидеров и занимающихся физической культурой высшую оценку в 25% и 10,1% случаев соответственно.

Вывод. В ходе педагогического эксперимента установлено, что в процессе занятий студентов черлидингом на основе содержания, позволяющего

сопряженно решать задачи спортивной подготовки и физического воспитания, выявлены более выраженные показатели, характеризующие мотивацию физического воспитания, по сравнению с соответствующими показателями студентов, занимавшихся с общеподготовительной направленностью. Таким образом, занятия, организованные на основе содержания со специализированной направленностью на примере секции черлидинга в большей мере способствуют становлению и упрочнению мотивации физического воспитания студентов основного и подготовительного учебных отделений, в сравнении с общеподготовительной ориентацией занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Литература

1. Захарова, А. Заводной спорт / А. Захарова // Смена. – 2005. – № 11. – С. 174-176.

2. Тимофеева, О.В. Черлидинг в системе физического воспитания студенток / О.В. Тимофеева // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 36-38. Захарова, А. Заводной спорт / А. Захарова // Смена. – 2005. – № 11. – С. 174-176.

3. Алехнович, О.В. Черлидинг – инновационная форма организации учебно-воспитательного процесса и досуга студентов / О.В. Алехнович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8–10 апреля 2009 г.: в 2 ч. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 24-26.

4. Янович, Ю.А. Эффективность использования черлидинга как средства физического воспитания студентов / Ю.А. Янович, В.Н. Кряж // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.] – Минск : РИВШ, 2013. – С. 285-288.

5. Янович, Ю.А. Эффективность физического воспитания студентов в секции черлидинга / Ю.А. Янович // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы X Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 3-4 октября 2013 г.: в 2 ч. / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; редкол.: О.М. Демиденко (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – Ч. 1. – С. 184-186.

6. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 180 с.

7. Аванесов, В.С. Тесты в социологическом исследовании / В.С. Аванесов. – М.: Наука, 1982. – 199 с.

Янович, Ю.А. Физическая культура с применением средств черлидинга для студентов I-IV курсов основного учебного отделения: учеб.-практ. руководство / Ю.А. Янович. – Минск : МИТСО, 2011. – 48 с.