

Белявский Д.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ФОРМЕЙШН В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ: ОПЫТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Bialiauski D.N.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

A METHODOLOGY OF A FORMATION TEAM TRAINING IN DANCESPORT: EXPERIENCE OF THE REPUBLIC OF BELARUS

ABSTRACT. A system of a formation team training in DanceSport should include a specialized training methodology. The author's preparation methodology was used to train the Belarusian formation team Univers in 2009–2018 and demonstrated good results thanks to synergetic effect of various sports techniques.

KEYWORDS: DanceSport; formation; training methodology; priority physical qualities of a formation dancer.

АННОТАЦИЯ. Система подготовки команды формейшн по танцевальному спорту должна включать особую, специализированную методику тренировки. Авторская методика подготовки использовалась при подготовке белорусской команды формейшн «Универс» в 2009–2018 гг. и показала хорошие результаты благодаря синергетическому эффекту различных спортивных приемов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: танцевальный спорт; формейшн; методика подготовки; приоритетные физические качества танцора формейшн.

Сформированный терминологический аппарат, а также детальное изучение процесса становления и развития формейшн позволяет выделить ряд существенных признаков этого направления танцевального спорта:

- особенный субъект тренировочной и соревновательной деятельности;
- специфический способ исполнения танца;
- длительность и содержание соревновательного упражнения, частота смены соревновательных программ;
- набор компетенций спортсмена команды;
- межличностные отношения, связанные с командной деятельностью;
- интенсивность соревновательной деятельности;
- регламент и требования к организации и проведению соревнований;
- особая система судейства;
- организационно-правовое поле деятельности субъектов тренировочного и соревновательного процесса.

Анализ перечисленных существенных признаков формейшн через призму определения термина «спорт» позволяет утверждать, что к настоящему времени формейшн

достиг в своем развитии уровня, достаточного для отнесения его к отдельному виду танцевального спорта.

Формейшн, являясь спортом высших достижений, достаточно хорошо развит в мире. Всемирная федерация танцевального спорта, под эгидой которой ежегодно проводятся чемпионаты мира и Европы среди команд формейшн, признана Международным олимпийским комитетом и является членом Международной ассоциации Всемирных игр.

Успешность функционирования формейшн как вида танцевального спорта высших достижений зависит от уровня организации системы подготовки, которая традиционно складывается из трех взаимосвязанных и взаимозависимых подсистем [1]:

- подсистемы соревнований;
- подсистемы тренировки;
- подсистемы факторов, повышающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности.

Система подготовки команды формейшн должна обеспечивать эффективное развитие и взаимодействие каждой из подсистем, учитывать специфические требования к спортсмену формейшн и во многом зависит от организации вида спорта в стране. Анализ опыта стран, развивающих формейшн, позволяет утверждать, что существенное влияние на используемые подходы к подготовке танцевальной команды оказывает сформированная модель функционирования этого вида танцевального спорта [2].

В Республике Беларусь с 2012 года и по настоящее время реализована диалогическая модель (модель олигополистической конкуренции), которая характеризуется наличием относительно небольшого количества команд формейшн в стране и меньшей соревновательной активностью внутри страны [2]. Сущностной особенностью модели является и то, что численный состав судейского корпуса может в значительной мере превышать тренерский. Под патронажем ведущих тренеров страны могут работать по несколько команд. Особый вариант функционирования диалогической модели – олигополия доминирования, которая предполагает присутствие явного национального лидера и наличие относительно слабой конкуренции внутри страны.

В таких условиях необходимо использование особой методики подготовки, обеспечивающей не только формирование уникальных навыков танцора команды формейшн, но и максимально точное выведение команды на пик спортивной формы в условиях низкого уровня конкуренции, неравномерного соревновательного графика внутри годичного цикла, а также с учетом жизненного цикла спортивной программы формейшн [2].

Изучение литературы по общей теории и методике спортивной подготовки, публикаций в сфере танцевального спорта, а также материалов в области формейшн показало, что методики подготовки таких команд отсутствуют [1; 3; 4].

С целью построения авторской методики подготовки команды формейшн в условиях Республики Беларусь был проведен ряд исследований. Так, анкетные опросы тренеров и спортсменов Республики Беларусь, Словакии, Литвы, Российской Федерации, Германии, Китая и др., проведенные в 2005–2006 и 2015–2016 гг., позволили выявить и ранжировать приоритетные физические качества танцоров. Ключевыми качествами танцора-спортсмена являются координационные способности и специальная выносливость. Большой временной лаг между исследованиями дал возмож-

ность утверждать, что набор приоритетных физических качеств танцора постоянен. Изучение мнений экспертов в области фитнеса, а также многолетний опыт автора позволяют утверждать, что у спортсменов – членов танцевальной команды приоритетные качества танцоров должны иметь более высокий уровень развития, чем у танцевальных пар.

Проведенное автором исследование сущностных особенностей фитнеса как вида танцевального спорта, анализ моделей функционирования фитнеса в мире, структуры государственного управления и механизмов финансирования этого вида танцевального спорта в Республике Беларусь, а также изучение нормативной правовой базы Всемирной и национальных федераций танцевального спорта стали информационной базой для формулировки ключевых требований к построению системы подготовки, как отдельных спортсменов, так и всей команды фитнеса в целом:

1) уровень развития координационных способностей должен обеспечить возможность быстро адаптироваться к ритму, характеру и темпу танцев, постоянно сменяющих друг друга, а также качественно исполнять геометрический рисунок спортивной программы. Хронометраж спортивной программы (6 минут) и необходимость исполнять ее несколько раз в день соревнований предъявляют дополнительные требования к уровню развития специальной выносливости спортсменов команды. Значительное удаление от спортсменов судейской бригады, оценивающей судейский компонент «Хореография и презентация», требует высокого уровня развития скоростно-силовых способностей;

2) невовлеченность фитнеса в систему государственного обеспечения спортивной подготовки (как следствие, подготовка в частных клубах, отсутствие финансирования профессиональной спортивной деятельности членов сборной команды, необходимость совмещения тренировочного и рабочего (учебного) графика спортсменов и т. д.) требует наличия высокоэффективной методики подготовки, которая позволила бы в условиях единственно возможной ежедневной вечерней тренировки (не всегда эффективной в силу естественной усталости спортсменов после рабочего дня) организовать все виды спортивной подготовки с учетом лимита тренировочного времени;

3) в условиях отсутствия системы подготовки спортивного резерва в фитнес («спортивная школа – резерв – сборная команда») система спортивной подготовки должна обеспечить быстрое выравнивание уровня подготовленности всех членов команды;

4) разнообразие используемых средств подготовки должно обеспечивать, в том числе, и необходимую мотивацию к занятиям в условиях низкой конкуренции внутри страны и высокой – на международной арене;

5) соревновательный график команд фитнеса имеет крайне неравномерный характер [2], следовательно, методика подготовки должна обеспечивать «накопление» эффекта и обеспечивать точное доведение команды до пика подготовленности к моменту соревнований.

Базирующаяся на учете перечисленных требований специализированная авторская методика подготовки использовалась (и совершенствовалась) при подготовке членов сборной команды Республики Беларусь по танцевальному спорту в катего-

рии формейшн по программе «Стандарт» («Универс» БГУФК) в течение с 2009 по 2018 гг. [2; 5].

Эффективность использования авторской методики подготовки команды формейшн подтверждается:

– высокими темпами прироста результатов выступлений команды «Универс» на начальном этапе использования методики (2009–2010 гг.);

– стабильно высокими результатами команды на национальном и международном уровне (многократные чемпионы страны, семикратные финалисты чемпионата мира, отрыв от ближайших конкурентов в судейской оценке на чемпионатах мира и Европы за последние два сезона составляет более одного балла и др.);

– подготовкой более 30 спортсменов, которым присвоено звание «Мастер спорта Республики Беларусь»;

– преемственностью составов (обновление состава не оказывает существенного влияния на готовность команды к выступлению – за 2009–2018 гг. командой «Универс» пропущен только один важный старт).

Таким образом, для обеспечения эффективной подготовки команды формейшн в странах, реализующих диалогическую модель олигополистической конкуренции развития формейшн, необходимо использование особой методики спортивной подготовки, которая учитывает специфику формейшн как вида танцевального спорта, дает возможность достаточно быстро добиться результатов за счет присутствия синергетического эффекта от использования средств, применяемых в различных видах спорта (акробатика, аэробика, гимнастика, прыжки на батуте и др.). Возможен перенос опыта использования авторской методики на подготовку других команд формейшн, выступающих как по программе «Стандарт», так и по латиноамериканской программе.

1. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. Н. Суслов. – М.: Спорт, 2018 – 320 с.

2. Bialiauski, D. Planning of sport preparation of a formation team in dance sport: experience of the Republic of Belarus / D. Bialiauski // LASE Journal of Sport Science. – 2018. – Vol 9, № 2. – P. 66–82.

3. Зиновьева, Т. С. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характеристика сущности / Т. С. Зиновьева // Вестник ТГУ. – 2015. – Т. 20, вып. 12. – С. 79–85.

4. Formation Dancing and Medal Tests: Notes for Teachers / The Imperial Society of Teachers of Dancing; prepared by P. Spencer, A. Lingard. – Reprinted. – London: Imperial House, 2000. – 24 p.

5. Bialiauski, D. A method of specialized physical preparation for a formation team in dancesport: experience of application in the Republic of Belarus / D. Bialiauski // Olympic sport and sport for all: XXI International scientific congress, Warsaw, 14–16 September 2017: book of abstracts / The Jozef Pilsudski University of Physical Education in Warsaw; ed.: A. Wołdak [et al.]. – Warsaw, 2017. – P. 83.