

Анализ достижений преподавателей, наших выпускников, специализирующихся по боксу, показывает, что в условиях все более острой конкуренции со стороны соперников требования к качеству подготовки тренеров значительно повышаются. Учитывая этот аспект подготовки специализирующихся, преподаватели постоянно совершенствуют содержание программы обучения, вносят коррективы, основанные на результатах проведенных исследований, изменениях в правилах соревнований. Ежегодно проводятся семинары для тренеров по боксу, приглашаются ведущие зарубежные специалисты из стран СНГ.

Среди проблем, связанных с повышением качества подготовки тренеров, наиболее сложной является отбор абитуриентов с учетом их личностного призвания к данной педагогической профессии. Значительная часть молодежи поступает в вуз сразу после получения среднего образования. И, естественно, далеко не у всех абитуриентов имеется адекватное представление о будущей профессии. Правильное представление о профессии, сформированное до поступления в вуз, способствует укреплению профессиональных мотивов. Если эти представления не соответствуют действительности, то наблюдается их ослабление и, как следствие, – отчисление из вуза. В других случаях после окончания вуза выпускник работает не по специальности, ссылаясь на низкий уровень заработной платы начинающего тренера. В связи с этим представляется, что выявление и учет мотивов будущих тренеров является одним из важнейших звеньев в их профессиональной подготовке. Вместе с этим следует отметить, что даже если мотивы будут известны, их нельзя учесть при приеме абитуриентов, так как учитывается только балл конкурсных экзаменов. Отсутствие информации о мотивах в системе подготовки тренеров существенно снижает ее эффективность, так как желание, интерес к деятельности является основной предпосылкой для успешного формирования и укрепления профессиональных мотивов в условиях вуза. В процессе формирования мотивации воспитывается любовь к профессии, стремление успешно овладеть ею и успешно трудиться, постоянно совершенствуя свои профессиональные знания. Устойчивость профессиональной мотивации во многом зависит от того, под влиянием каких причин она сформировалась при выборе профессии.

Нередко абитуриенты рассматривают профессию тренера как логическое продолжение своей спортивной деятельности, упуская из вида, что не всегда его спортивные способности совпадают с педагогическими (К.В. Градополов, 1972). Практика спорта в полной мере подтверждает, что выдающиеся спортсмены редко становятся выдающимися тренерами. При объеме годовой тренировочной нагрузки у квалифицированных спортсменов более 1500 часов (5–6 часов в день) освоение основ педагогического мастерства, разносторонних знаний представляется сверхсложной задачей. И, естественно, далеко не всем удастся совмещение успешного обучения и достижения высоких спортивных результатов, а после окончания вуза – достижение высоких результатов в подготовке спортсменов. Однако при наличии положительной мотивации к освоению профессии тренера, необходимых знаний, умений и навыков, указанные сложности процесса подготовки специалиста, как правило, находят свое решение.

1. Коган, В. Л. Ринг зовет / В.Л. Коган. – Минск: Польша, 1990. – 85 с.
2. Белорусский государственный институт физической культуры (1937–1987) / сост. Я. Р. Вилькин. – Минск: Вышэйшая школа, 1987. – 64 с.
3. Куликович, К. А. От Спартакиад к Олимпиадам / К. А. Куликович, Е. К. Куликович. – Минск: Беларусь, 1982. – 173 с.
4. Архивы БГОИФК (1945–2012 гг.).

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Долбик З.О.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Воспитание спортсменов высокого класса в танцевальном спорте – это самый сложный многогранный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие координационных способностей.

Координация движений является составляющей любой физической деятельности. Изучив и применяя на практике особенности методики данного вида способностей, мы сможем учитывать индивидуальные особенности занимающегося ребенка.

Координация движений содержит в себе информацию о способности человека, связанной с общими закономерностями его внутреннего развития [4]. Задача тренера – поставить человеческий организм в условия, нетрадиционные и нетипичные его повседневной физической деятельности, внедрить в тренировочный про-

цесс универсальный комплекс определенных упражнений специфической направленности, способных развить у занимающихся координацию движений и поставить это качество на принципиально новый уровень.

Цель данного исследования – оценка эффективности применяемых средств и методов для развития координационных способностей в спортивных танцах.

На первом этапе исследования в 2012–2013 г. проведены педагогические наблюдения в восьми танцевальных клубах г. Минска. С целью получения сведений об общей и моторной плотности тренировочных занятий проведено хронометрирование.

Полученные данные показали, что в основном тренеры опираются в тренировочной деятельности на личный опыт, физические качества совершенствуя, главным образом, средствами танца.

Информационной базой исследования явились результаты анкетирования тренеров, проведенного на официальных чемпионатах Республики Беларусь 2012 года по стандартной и латиноамериканской программам среди различных возрастных групп.

Всего было опрошено 30 специалистов. Результаты анкетирования позволили выделить приоритеты в физической подготовке начинающих танцоров (рисунок 1). Были определены также приоритеты среди видов координационных способностей (рисунок 2) и средств их развития (рисунок 3).

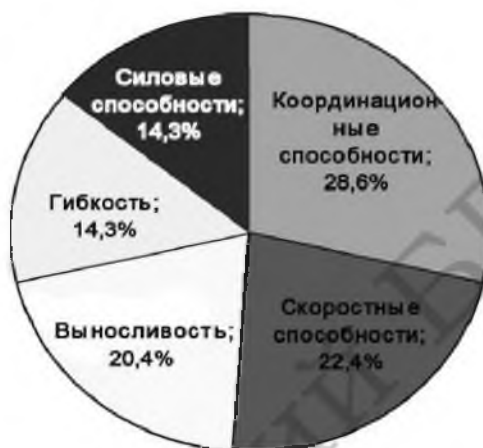


Рисунок 1 – Приоритеты двигательных способностей в подготовке начинающих танцоров (%)

Поскольку танцевальный спорт является сложнокоординационным видом спорта, спортсмен-танцор, исполняя конкурсную вариацию, должен контролировать работу большого количества мышц, связок, суставов.

Мнения других специалистов в данной области указывают на явный приоритет координационных способностей, что полностью совпадает с мнением опрошенных тренеров.

Одной из особенностей проявления координационных способностей является умение объединить действия танцоров в дуэт, который должен смотреться как единое целое и представлять собой абсолютно сбалансированную систему. Два партнера исполняют свою партию, взаимодействуя друг с другом. В зависимости от ситуации один из партнеров является ведущим, другой – ведомым. Наиболее часто роль ведущего достается мужчине.

Скоростные способности позволяют справляться с чрезвычайно сложными хореографическими рисунками соревновательных программ, которые, как правило, исполняются под музыку. Однако спортсмены должны исполнять свою программу с различной амплитудой движений, чтобы она адекватно воспринималась на большом расстоянии зрителями. Это, в свою очередь, повышает требования к скоростно-силовой подготовке.

Из рисунка 1 видно, что выносливость выделяется как третье приоритетное физическое качество в танцевальном спорте.

Танцевальные пары во время соревнований участвуют в нескольких турах; крупные соревнования могут длиться несколько дней, при этом танцоры несут большие энергозатраты, особенно те спортсмены, которые танцуют не одну программу, а две (10 танцев). Этот факт, по-видимому, и повлиял на выделение выносливости как двигательного приоритета.

Общую выносливость, на наш взгляд, следует понимать как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающей положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. [4]. Важнейшим способом развития специальной выносливости, особенно в предсоревновательный период, является многократное исполнение спортивной программы. Готовясь к официальному чемпионату, спортсмен проходит свою программу не менее 50 раз.

Может показаться странной невысокая оценка значимости гибкости в ответах специалистов. Это объясняется тем, что в танцевальном спорте более корректно говорить об активной гибкости, хотя в латиноамериканской программе партнерша исполняет некоторые трюковые элементы с помощью партнера, проявляя, таким образом, пассивную гибкость. При исполнении латиноамериканской программы предъявляются более высокие требования к гибкости, что связано с большим разнообразием движений в верхней части корпуса спортсмена.

Принимая во внимание критерии, формирующие судейскую оценку, следует отметить, что танцевальные движения и элементы, демонстрирующие высокую гибкость спортсменов, являются элементами шоу, и гибкость не входит как отдельный критерий в ее состав. Зачастую чрезмерная гибкость и гиперподвижность суставов приводят к «разболтанности движения», что не позволяет выполнить требования критерия «линии тела».

На рисунке 2 представлены результаты опроса тренеров о предпочтениях в определенных видах координационных способностей.



Рисунок 2 – Приоритетные координационные способности в танцевальном спорте (%)

Как видно из рисунка 2, приоритетными видами координационных способностей в спортивных танцах тренеры считают чувство ритма (28,4 %) и координация движений (28,4 %).

Чувство ритма – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями [2].

Демонстрируемые спортсменом танцевальные фигуры должны согласовываться с ритмом звучащей мелодии. Кроме умения танцевать в основном ритме, необходимо, чтобы завершение любого танцевального шага совпадало со звучащим ритмическим ударом, что определяет качество ритмического соответствия. Еще одной специфической особенностью танцевального спорта, требующей особого уровня развития координационных способностей, является исполнение танцорами двух и более шагов за один музыкальный счет, то есть дробление счета. Дробление может происходить путем деления счета пополам, в таком случае ритм считается как «раз – и» или $\frac{1}{2} - \frac{1}{2}$, что соответствует двум шагам. Кроме этого возможно дробление с отделением четверти счета, что может соответствовать счету «раз – а» или $\frac{3}{4} - \frac{1}{4}$, что соответствует двум шагам, или, что более сложно счету «раз – и – а» или $\frac{1}{2} - \frac{1}{4} - \frac{1}{4}$, что соответствует трем шагам. Насыщение танца спортсмена подобными ритмами в разнообразном их сочетании значительно украшает исполнение, но, с другой стороны, требует и более высокого уровня развития координационных способностей спортсмена. Учитывая, что танцевальный спорт – это командный вид спорта, будь то индивидуальная пара или команда формейшн, ритмическая интерпретация может быть как одинаковой у обоих партнеров, так и разной.

Принципиальное значение в спортивных танцах имеет то, в каком направлении в зале исполняется каждый шаг, и какая степень поворота осуществляется между двумя следующими друг за другом шагами. Все эти технические требования представлены в учебниках по базовой и усложненной технике, однако их описание не содержит методических рекомендаций, облегчающих обучение, что, в свою очередь, значительно усложняет данный процесс. Если рассматривать движение индивидуальной пары во время конкурсного выступления, то в семи танцах из десяти, составляющих конкурсную программу, оно формируется вдоль линии танца (линия танца – это воображаемая линия, параллельная стенам, вдоль которой против часовой стрелки происходит движение в танце). Движение пары, которая исполняет программу со сложным и быстро меняющимся геометрическим рисунком, разнообразно. Зачастую для создания определенного геометрического рисунка разные пары могут двигаться с принципиально различной скоростью и скорость движения конкретной пары в силу

тех же причин может очень сильно меняться в очень короткий промежуток времени [1]. В настоящее время наблюдается явная тенденция к повышению динамичности геометрического рисунка и усложнению спортивной программы в целом. Этим можно обосновать выбор, сделанный участниками опроса в отношении способности к ориентированию в пространстве (14,3 %) и способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движения (8,2 %).

С целью выявления предпочтений при использовании средств развития координационных способностей в тренировочном процессе респондентам были предложены: хореография, ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения (рисунок 3).



Рисунок 3 – Приоритеты развития координационных способностей в танцевальном спорте (%)

Как видно из представленных данных, специалисты отдают предпочтение хореографии для развития координационных способностей (48,4 %). Известно, что хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. В процессе занятий хореографией спортсмены ближе соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, музыкально-ритмическая координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы.

Одной из актуальных проблем спортивных танцев является разработка конкретных упражнений и их наборов, позволяющих формировать методические подходы к тренировке спортсменов-танцоров.

Из рисунка 3 видно, что общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей в танцевальном спорте специалисты ставят на второе место (18,4 %). Целенаправленное их выполнение способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Общеразвивающие упражнения по своей структуре просты и доступны всем категориям занимающихся.

Однако без специальных знаний в этой области тренер не всегда способен самостоятельно оказывать избирательное воздействие на отдельные части тела и отдельные группы мышц, тем самым не целенаправленно развивая физические качества занимающихся [3]. Следовательно, прежде, чем пользоваться упражнениями для развития тех или иных физических качеств, тренеру необходимо сформировать четкое представление о характеристиках каждого упражнения, физиологических возможностях занимающихся и регулировании физической нагрузки.

Часть опрошенных тренеров не используют специальных средств для развития координационных способностей, не отдают им предпочтения в тренировке спортсменов-танцоров и рассматривают выполнение соревновательных программ как единственное средство развития координационных способностей (16,6 %).

1. Белявский, Д. Н. Структура и содержание судейской оценки команды формейшн в танцевальном спорте / Д. Н. Белявский, Т. А. Морозевич // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых; Минск, 17–18 мая 2006 г. / сост.: Т. Д. Полякова [и др.]; редкол.: М. Е. Кобринский (председатель) [и др.]; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 495 с.

2. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Полымя, 2001. – 160 с.

3. Лях, В. И. О классификации координационных способностей / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 28–30.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.

5. Платонов, В. Н. Физическая подготовка спортсмена: учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992. – 51 с.