

Специальные исследования и практический опыт свидетельствуют о гетерохронности развития физических качеств. Отмечены периоды, отличающиеся интенсивным формированием силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Существует мнение, что наибольший эффект от тренировки достигается в период бурного естественного развития физических качеств. Такие периоды получили название чувствительных или сенситивных, упустив которые, впоследствии, не удастся реализовать потенциальные возможности развития физических качеств. Точно так же раннее воздействие тренировки не приведет к желаемому результату [1,2].

Характеризуя современную систему подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта, исследователи выделяют следующие аспекты:

- теоретико-методологическое и организационное обеспечение;
- контингент и подготовка резерва;
- материально-технические условия;
- тренировочный процесс;
- соревновательная деятельность;
- концентрация финансовых ресурсов;
- научно-методическое обеспечение;
- медицинское обеспечение.

При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:

- определением состава способностей к занятиям плаванием;
- объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;
- поиском путей формирования этих способностей или их компенсации.

Отдельные этапы развития организма характеризуются как разной степенью зрелости и особенностями функционирования органов и систем, так и различием в механизмах, определяющих специфику взаимодействия организма и внешней среды.

Для рационального построения процесса спортивной тренировки у юных пловцов необходимо знать сенситивные периоды в развитии основных двигательных качеств и способностей и направленно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

В связи с изложенным выше встает вопрос о необходимости разработки и уточнения критериев оценки эффективности системы спортивного отбора в плавании.

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Спортивное плавание: учебник для вузов физ. культ / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. 1996. – 365 с.
3. Попов, О.И. Теоретико-методические основы построения многолетней тренировки в возрастных группах / О.И. Попов, Н.Ж. Булгакова // Плавание: исследования, тренировка, гидрореабилитация; под общ. ред. В.П. Петряева. – СПб.: Плавин, 2007. – С. 88–90.
4. Прилуцкий, П.М. Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск, 2008. – 138 с.

РАЗРАБОТКА КЛАССИФИКАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ФИГУР В ТАНЦЕ «МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС»

А.А. Задков, А.А. Козыро,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время основой описания техники спортивного танца являются разнообразные классификации фигур и вариаций. Каждая фигура охватывается размерами одного или нескольких тактов и делится на составляющие ее шаги и другие действия, а исполнение каждого отдельного действия и всей фигуры в целом рассматривается через призму получаемого зрительного эффекта. Так же, через описание получаемого видимого эффекта, разбирается техника исполнения спортсменом-танцором тех или иных соревновательных фигур.

При этом необходимо отметить, что именно фигуры являются структурными единицами построения и описания учебных и конкурсных композиций спортивных танцев.

Однако при построении композиции даже для начинающих танцоров активно используется соединение фигур частями. Отдельно описывается ряд сложных технических действий, общепринятых в тренерской практике. В классификациях присутствуют фигуры, состоящие из двух или нескольких фигур низших групп сложности.

На сегодняшний день у начинающих и молодых тренеров возникает вопрос «С чего начинать обучение? Какой метод выбрать?». На наш взгляд, назрела острая необходимость в разработке сбалансированной классификации соревновательных фигур в спортивных танцах, строящейся на принципах поэтапного обучения и усложнения техники исполнения «от простого к сложному».

В научной литературе существует несколько взглядов на этапы обучения и формирования двигательного действия. Проведя анализ литературных источников и рассмотрев классификации этапов обучения и формирования двигательного действия О.П. Кокоулиной, Б.А. Ашмарина и В.Д. Дашинорбоева мы приходим к выводу, что весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три основных этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

В своей работе мы будем опираться на классификацию Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, которая соответствует общепринятым классификациям и наилучшим образом может быть применена к танцевальному спорту. Данная классификация включает в себя этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап совершенствования.

Проведя анализ двух существующих классификаций соревновательных фигур: Имперского общества учителей танца и Белорусской федерации танцевального спорта, выделив положительные и отрицательные стороны, можно сделать вывод, что на сегодняшний день в таком виде спорта, как спортивные танцы, нет сбалансированной классификации, способствующей формированию методики обучения танцевальным фигурам. Кроме того, ни одна из существующих классификаций не соответствует принципам теории и методики физического воспитания и как следствие не может быть использована тренерами в процессе обучения начинающих танцоров.

В свою очередь, в теории и методике физического воспитания хорошо описана структура процесса обучения и его этапы.

Таким образом, опираясь на сведения теории и методики физического воспитания, мы можем предпринять попытку создания новой классификации танцевальных фигур, которая будет соответствовать принципу «от простого к сложному».

На первом этапе, для определения группы фигур, с которых необходимо начинать обучение начинающих танцоров, было проведено анкетирование тренеров 20 танцевальных клубов города Минска. Тренерам был предложен список танцевальных фигур, из которого необходимо было выбрать, с каких танцевальных фигур, по их мнению, необходимо начинать обучение начинающих танцоров и расставить цифры в порядке возрастания сложности фигуры от 1 до 34.

Таким образом, получив и проанализировав данные опроса и опираясь на собственный танцевальный и тренерский опыт, а также теорию и методику физического воспитания, нами была создана новая классификация соревновательных фигур на примере танца «медленный вальс». Данная классификация строится на принципах поэтапного обучения и усложнения техники исполнения «от простого к сложному» и будет способствовать интенсификации тренировочного процесса.

Как и в теории и методике физического воспитания наша система разделена на 3 этапа:

1. Этап начального разучивания.
2. Этап углубленного разучивания.
3. Этап совершенствования.

Каждому этапу соответствует свой набор фигур, причем все фигуры расположены в последовательности от самой простой до самой сложной, поэтому начинающему тренеру или танцору не придется тратить время на изучение сразу сложных фигур, он будет постепенно двигаться по ступенькам, повышая свой технический уровень.

Рассмотрим список фигур, предлагаемый в каждом этапе:

Этап начального разучивания:

- 1) Закрытая перемена
- 2) Натуральный поворот
- 3) Обратный поворот
- 4) Прогрессивное шассе вправо
- 5) Натуральный спин поворот
- 6) Перемена снаружи
- 7) Виск
- 8) Шассе из РР
- 9) Хэзтейшен перемена
- 10) Виск назад
- 11) Закрытый импитус
- 12) Основное плетение
- 13) Плетение из РР

14) Лок назад

15) Поворотный лок

Этап углубленного разучивания:

1) Спин снаружи

2) Обратный виск

3) Обратное кортэ

4) Открытый импитус поворот

5) Открытый импитус и крыло

6) Открытый импитус и кросс хэзитейшен

7) Закрытое крыло

8) Закрытый телемарк

9) Открытый телемарк и крыло

10) Открытый телемарк и кросс хэзитэйшен

11) Обратный пивот

12) Двойной обратный спин

Этап совершенствования:

1) Поворотный лок вправо

2) Ховер кортэ

3) Фоловей виск (после 1–3 правого поворота)

4) Фоловей обратный и слип пивот

5) Наружный спин

6) Невернутый наружный спин

7) Контра чек

Проанализируем каждый этап. На первом этапе (начального разучивания) предлагается набор фигур, имеющих в основном натуральное (правое) вращение и простую структуру движения, так как фигуры с натуральным вращением намного проще и легче в обучении. По позициям в поддержке СВМ (противодвижение корпуса) появляется только с 6 фигуры, а первые 5 фигур танцуются без использования СВМ. Как уже говорилось ранее, фигуры во всех этапах структурированы по уровню сложности, чему соответствует их порядковый номер.

На втором этапе (углубленного разучивания) предлагается набор фигур, требующий более высокого уровня технической подготовленности, так как многие фигуры имеют сложную структуру и состоят из 2 частей, также присутствуют фигуры с обратным (левым) вращением. Освоение этого этапа невозможно, если первый этап, начального разучивания, не был полностью усвоен и закреплён.

На третьем этапе (совершенствования) предлагаются фигуры, имеющие не только сложную структуру движения, но и сложный тайминг (распределение шагов в музыке характерное для каждого конкретного танца), что делает этот этап самым сложным. На этом этапе все ранее усвоенные фигуры доводятся до автоматизма и переходят в навык, а новые фигуры повышают уровень технического мастерства спортсмена-танцора.

Так же, как и в учебном пособии Имперского общества учителей танца, для описания фигур мы использовали таблицу. Она была доработана с учетом недостатков таким образом, что теперь фигура рассматривается по восьми позициям: позиция ступней, равнение, величина поворота, подъем и опускание, работа стопы, СВМ, наклон и ритм. Теперь тренер будет иметь полное представление о фигуре и на ее изучение потребуется намного меньше времени.

Для наглядности процесса обучения нами был снят учебный фильм – «Видеокаталог фигур танца "Медленный вальс"», в котором фигуры рассматриваются в порядке разработанной классификации и сопровождаются пояснениями и демонстрацией.

Использование предложенной классификации поможет тренерам интенсифицировать процесс обучения начинающих танцоров, а предложенный видео каталог поможет при самостоятельном обучении соревновательным фигурам и студентам при подготовке к сдаче экзаменов.

1. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. – 1994.

2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2000

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991

4. http://bydsf.com/bydsf_doc/steps.doc

5. <http://idsf.net/index.tpl?id=45>