

После проведения теста «три кувырка вперед» было выявлено значительное преимущество дзюдоистов, которое составило 3,66 с (рисунок 5).



Рисунок 5 – Результаты тестирования школьников и юных дзюдоистов (три кувырка вперед)

Анализ данных всех тестов показал следующее:

– преимущество дзюдоистов в тестах «статическое равновесие», «динамическое равновесие» и «три кувырка вперед» объясняется использованием специально-подготовительных упражнений дзюдоистами в учебно-тренировочном процессе;

– результаты тестов «прыжок в длину» и «челночный бег» оказались практически одинаковыми, так как эти тесты включены в школьную программу физической культуры и являются базовыми как для школьников, так и для дзюдоистов;

– уровень развития координационных способностей у дзюдоистов лишь немногим выше уровня школьников.

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости внедрения новых методик развития координационных способностей, как у школьников, так и в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов.

1. Координационные способности и методы их развития [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gos.ucoz.ru/news/2008-06-14-12>. – Дата доступа: 25.01.2013.

2. Булыгин, М. Б. Физическая культура: методика развития координационных способностей студентов / М. Б. Булыгин, Ю. В. Воронович, М. Е. Шафрановский. – Могилев: Белорусско-Российский университет, 2012. – 12 с.

3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

4. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Польша, 1989. – 159 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ТАНЦАМ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Володенкова Л.И., Иванова Н.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. Спортивные танцы на льду, по сравнению с другими видами фигурного катания, отличает полное подчинение ритма и движений характеру танцевальной музыки. Высокая дисциплина движений требуется не только при исполнении обязательных танцев, определяемых программой того или иного состязания, но и при исполнении произвольного танца. Органическая связь спортивного танца с музыкальным рисунком, а также ряд особенностей, прежде всего хореографического плана, позволили спортивным танцам стать ярким и весьма своеобразным видом фигурного катания.

Для молодых танцевальных дуэтов большую роль в настоящее время играет высокая специальная техническая подготовленность, которая закладывает фундамент для дальнейшего профессионального роста. Поэтому немаловажно, чтобы именно в молодом возрасте закладывались основы правильного исполнения всех элементов фигурного катания. Обязательные танцы дают спортсменам именно ту базу навыков, которая необходима для танцев на льду. С помощью них спортсмены изучают скольжение на ребрах, повороты и работу ног, которые служат основой для творческих танцев. Важно уделять внимание точности определенных шагов и характеру каждого танца [2]. Руководство ISU по танцам на льду обращает внимание на то, что «ребра должны быть плавными, переходы с одного ребра на другое должны происходить ровно и искусно. Толкание носками

и широкое вышагивание не приемлемы, если этого не требует танец. Позиции свободной ноги и свободной ступни должны хорошо контролироваться. Постоянные неточные шаги указывают на то, что у спортсменов нет достаточных навыков». [5]. Именно правильное разучивание и исполнение обязательных танцев способствует дальнейшему совершенствованию техники скольжения в спортивных танцах на льду и достижению высоких спортивных результатов. Исключительно хороший эффект при обучении обязательным танцам дает только правильно выбранная методика. Именно поэтому немаловажно уделять внимание не только разучиванию танца целиком, но и освоению и правильному исполнению отдельных микроэлементов этого танца. Также большую роль в процессе обучения играет количество и многообразие используемых упражнений, которые значительно повышают интерес танцевальных пар к занятиям избранным видом спорта.

С целью дальнейшего совершенствования методики обучения обязательному танцу «Янки-Полька» в работе были поставлены следующие задачи: изучить технику исполнения обязательного танца «Янки-Полька»; выявить уровень технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп танцоров 12–14 лет; определить наиболее оптимальную методику обучения обязательным танцам. Для решения поставленных задач в работе использовались методы: теоретико-библиографический анализ, педагогические наблюдения, тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных.

В большинстве изученной нами литературы в качестве методики обучения обязательным танцам авторами предлагается классическая общепринятая методика, которая заключается в изучении сначала составных частей танца, а затем всего обязательного танца целиком. Мы же в своей работе предлагаем методику обучения обязательному танцу «Янки-Полька», основанную на планомерном, постепенном разучивании танца в начале по отдельным элементам, затем по составным частям и только в конце – целиком всего танца. Для контрольной группы в своем эксперименте мы предложили использовать классическую общепринятую методику обучения обязательному танцу «Янки-Полька». В экспериментальной группе использовалась предлагаемая нами методика планомерного разучивания обязательного танца «Янки-Полька».

Полученные результаты. Оценка методики обучения обязательным танцам в течении сезона определялась по результатам тестирования и сопоставлению результатов соревнований «Звездочка» (таблица). Основываясь на работе Абсалямовой И.В. [1], по результатам тестирования мы определяли уровень технической подготовленности спортсменов (реберность, чистоту поворотов и соблюдение рисунка), по результатам соревнований – уровень навыков катания (Skating Skills).

Таблица – Динамика показателей технической подготовленности танцевальных пар 12–14 лет контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента.

Вид испытаний		Группа	Статистические показатели				
			В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост результата, %	Достоверность прироста	
Часть обязательного танца «Янки-Полька»	Реберность (баллы)	КГ	5,7	6,9	21,05	p<0,05	
		ЭГ	5,9	9,1	54,24	p<0,05	
	Чистота поворотов (баллы)	КГ	4,1	5,6	36,59	p<0,05	
		ЭГ	4,1	8,8	114,63	p<0,05	
	Соблюдение рисунка (баллы)	КГ	5,1	6,3	23,53	p<0,05	
		ЭГ	5,2	9,7	86,54	p<0,05	
	Сумма баллов	КГ	14,9	18,8	26,17	p<0,05	
		ЭГ	15,2	27,5	80,92	p<0,05	
	Результаты соревнований «Звездочка» (баллы)		КГ	12,70	17,75	39,76	p<0,05
			ЭГ	12,90	21,30	65,12	p<0,05

Показатели тестирования регистрировались в начале (сентябрь), в середине (декабрь) и в конце сезона (март) на базе Городского центра олимпийского резерва по ледовым дисциплинам. В исследованиях приняли участие 6 танцевальных пар в возрасте 12–14 лет; в начале исследований уровень технической подготовленности у всех спортсменов был практически одинаковым, статистически достоверные различия отсутствуют ($p < 0,05$).

Результаты контрольных испытаний по технической подготовленности анализировались математико-статистическими методами. Определялись: среднее арифметическое, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, стандартная ошибка среднего арифметического и критерий t-Стьюдента, а также был рассчитан прирост показателей в процентах [3, 4].

Анализ результатов тренировки показал, что в начале эксперимента различия в уровне технической подготовленности, темпе освоения обязательного танца между танцевальными парами контрольной и экспериментальной групп отсутствовали. Однако прирост показателей технической подготовленности участников поискового эксперимента в конце исследования выше, чем в контрольной группе.

Сравнивая между собой эффективность используемых в эксперименте методик обучения обязательному танцу «Янки-Полька» танцевальных пар 12–14 лет, необходимо отметить, что по результатам тестирования и сопоставления результатов соревнований обе методики оказали тренирующее воздействие, но прирост результатов у танцевальных пар экспериментальной группы был выше, чем у танцевальных пар контрольной группы.

В тесте «Часть обязательного танца «Янки-Полька»» результат по общей сумме баллов в контрольной группе вырос на 3,9 балла (26,17 %), а в экспериментальной – на 12,3 балла (80,92 %). Разница в приростах статистически достоверна между контрольной и экспериментальной группами ($p < 0,05$).

Если рассматривать отдельные показатели данного теста, то можно отметить, что чистота скольжения на ребре в контрольной группе выросла на 1,2 балла (21,05 %), а в экспериментальной – на 3,2 балла (54,24 %). Такой компонент как чистота поворотов увеличился в контрольной группе на 1,5 балла (36,59 %), в экспериментальной группе – на 4,7 балла (114,63 %). Также вырос и компонент соблюдение рисунка в контрольной группе – на 1,2 балла (23,53 %), а в экспериментальной – на 4,5 балла (86,54 %). Разница в приростах статистически достоверна между контрольной и экспериментальной группами ($p < 0,05$).

При сопоставлении результатов соревнований «Звездочка» обнаружилось, что уровень навыков катания в контрольной группе вырос на 5,05 балла (39,76 %), в экспериментальной – на 8,4 балла (65,12 %). Различия в приростах между контрольной и экспериментальной группами статистически достоверны ($p < 0,05$).

Вывод. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что многие специалисты для обучения обязательным танцам рекомендуют использовать классическую методику, опираясь на то, что танцевальные пары к возрасту 12–14 лет должны владеть хорошей техникой исполнения микроэлементов. Однако не все тренеры уделяют достаточное внимание правильному обучению микроэлементов. Это дает основание для поиска средств, методов и форм организации педагогического процесса в фигурном катании, направленного на обучение обязательным танцам, для более технической правильной исполнения и быстрого освоения данного вида программы в спортивных танцах на льду танцоров в возрасте 12–14 лет.

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Динамика показателей технической подготовленности и темпов освоения обязательного танца «Янки-Полька» в результате целенаправленных занятий свидетельствует о том, что эффективность обучения данному виду программы в фигурном катании на коньках связана с включением в процесс технической подготовки танцоров 12–14 лет специально-подготовительных и подводящих упражнений направленных на изучение отдельных микроэлементов танца.

2. Полученные результаты совокупной информации литературных данных, педагогических наблюдений и проведенного исследования позволяют констатировать, что апробированная в работе методика обучения обязательному танцу «Янки-Полька» на этапе углубленной специализации танцевальных пар в фигурном катании на коньках имеет дальнейшую перспективу в подготовке резерва высококвалифицированных фигуристов.

1. Абсалямова, И. В. Контроль за подготовкой спортсменов в фигурном катании на коньках: методическая разработка для студентов и слушателей ВШП ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова, – М., 1992. – 13 с.

2. Абсалямова, И. В. Совершенствование техники фигурного катания на коньках (спортивные танцы на льду): лекции для студентов ГЦОЛИФКа / И. В. Абсалямова, – М., 1983. – 21 с.

3. Годик, М. А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культ. М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 111 с.

4. Иванов, В. С. Основы математической статистики: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / В. С. Иванов, – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 72 с.

5. Руководство ISU по танцам на льду. – Международный союз конькобежцев, 2003.