

УДК 796.793.3:796+796.015

Белявский Д.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры

ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПОДГОТОВКИ КОМАНДЫ ФОРМЕЙШН В УСЛОВИЯХ ДИАЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ (ОПЫТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ)

В статье рассматривается структура процесса подготовки команды формейшн в Республике Беларусь. Проведенное автором исследование позволило сформулировать ключевые требования к системе подготовки команды формейшн в нашей стране. Доказано, что должно использоваться двухцикловое годовое построение подготовки с возможностью быстрого перехода на трехцикловое. Периодизацию спортивной подготовки в формейшн целесообразно увязывать с жизненным циклом спортивной программы формейшн, который у абсолютного большинства ведущих команд длится не более двух сезонов. В связи с этим макроцикл спортивной подготовки в формейшн будет включать в себя два годовых цикла. Предложена мезоструктура периода непосредственной подготовки к главному старту; представлена структура основных микроциклов, используемых при планировании подготовки команды формейшн в танцевальном спорте.

Ключевые слова: танцевальный спорт; формейшн; модель функционирования; управление подготовкой; спортивная программа формейшн; макроструктура процесса подготовки; жизненный цикл спортивной программы формейшн; мезоцикл; микроцикл.

Республика Беларусь с 2011 года реализует в формейшн диалогическую модель доминирования [1]. В таких условиях необходима особая система подготовки команды, основанная на принципах и правилах теории и методики спортивной тренировки [2, 3] в сложно-

SUBSTANTIATION OF THE STRUCTURE OF A FORMATION TEAM PREPARATION IN THE CONTEXT OF THE DIALOGICAL MODEL OF DEVELOPMENT (EXPERIENCE OF THE REPUBLIC OF BELARUS)

The structure of a formation team preparation process in the Republic of Belarus is considered in the article. The research conducted by the author has allowed formulating the key demands to the preparation system of a formation team in our country. It has been proved that a two-cycle annual preparation should be used with the possibility of a quick transition to a three-cycle one. Periodization of sports preparation in formation is expedient to be connected with the life cycle of a formation sports program which for the majority of the leading teams lasts for not longer than two seasons. Thus, the macrocycle of sports preparation in formation will include two one-year cycles. A meso-structure of the period of direct preparation for the main start is proposed; a structure of the basic microcycles used in planning of a formation team preparation in dance sport is presented.

Keywords: dance sport; formation; model of functioning; training management; sports program of formation; macrostructure of the preparation process; life cycle of formation sports program; mesocycle; microcycle.

координационных неолимпийских видах спорта, предполагающих периодическое изменение спортивной программы.

Проведенное автором исследование сущностных особенностей формейшн [4], рассмотрение моделей функционирования этого вида танцевального

спорта в мире [1], изучение структуры государственного управления и механизмов финансирования этого вида танцевального спорта в Республике Беларусь [4], а также анализ нормативной правовой базы Всемирной и национальных федераций танцевального спорта стали информационной основой для формулировки следующих ключевых требований к системе подготовки команды формейшн в нашей стране:

- система должна обеспечивать многогранную подготовку каждого из спортсменов, формируя при этом основу для достижения командой высокого спортивного результата;

- необходимо развитие координационных способностей на уровне, достаточном для быстрой адаптации к ритму, характеру и темпу танцев, постоянно сменяющих друг друга, а также качественного исполнения геометрического рисунка спортивной программы;

- уровень специальной выносливости спортсменов команды должен создавать возможность неоднократного в течение одного соревновательного дня исполнения 6-минутной спортивной программы формейшн;

- необходимую мотивацию к занятиям следует формировать и поддерживать за счет использования разнообразных средств подготовки, что особенно важно в условиях недостаточной лояльности к формейшн в Республике Беларусь, а также низкой конкуренции внутри страны и высокой на международной арене [5];

- важно обеспечить кумулятивный тренировочный эффект и максимально точное доведение команды до пика подготовленности к моменту соревнований, учитывая неравномерность соревновательного графика;

- отсутствие в стране системы подготовки спортивного резерва [4] для формейшн требует создания возможностей для быстрого выравнивания уровня подготовленности новых членов команды, обладающих навыками выступления лишь в танцевальной паре;

- методика должна учитывать одну ежедневную вечернюю тренировку (проводимую на фоне усталости спортсменов после рабочего дня) [4], а также эффективно сочетать все виды подготовки, создавая возможность для осуществления всех направлений деятельности танцевальной команды (тренировочной, организационно-методической, финансово-хозяйственной, соревновательной, социально-адаптационной, маркетинговой и др.).

Для построения системы подготовки команды формейшн, учитывающей перечисленные тре-

бования, прежде всего необходимо определить содержание и продолжительность макроцикла.

Развитие спортивной формы членов команды должно обеспечиваться в течение последовательно сменяющих друг друга подготовительных, соревновательных и переходных периодов, которые поддерживают объективно присущие процессу подготовки фазы приобретения, сохранения и временного снижения качества исполнения спортивной программы [6, 7].

Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода могут быть направлены как на повышение уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствование физических качеств, так и на постановку новой спортивной программы формейшн. Специально-подготовительный этап, как правило, связан со стабилизацией объемов тренировочной нагрузки и повышением ее интенсивности за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Соревновательный период, решающий задачи повышения достигнутого уровня специальной подготовленности команды, должен способствовать достижению желаемых спортивных результатов.

Переходный период решает задачи полноценного отдыха, а также поддержания на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу подготовительного периода. Переходный период, как правило, для команды формейшн приходится на середину летнего сезона, а также на конец календарного года.

Так как речь идет о виде спорта, не входящем в олимпийскую программу, целесообразно выстраивать подготовку команды формейшн, ориентируясь на цикл, который привязан к основным стартам. По действующим правилам в категории формейшн ежегодно могут проводиться чемпионаты мира (ЧМ), чемпионаты континентов, Кубки мира и Кубки континентов. Однако по ряду причин ежегодно среди команд формейшн гарантированно проводятся только ЧМ. С 2011 года чемпионаты Европы (ЧЕ) среди команд формейшн по стандартной программе прошли только в 2015 и 2018 годах [7]. Последние кубковые соревнования состоялись в 1997 году.

Национальный чемпионат Республики Беларусь, проводимый, как правило, весной, является скорее демонстрацией сил топ-команды, а не состязанием среди равных. В таких условиях качество исполнения спортивной программы, зача-

стю, ниже уровня, показанного на ЧМ (обычно ноябрь предыдущего календарного года).

Таким образом, в Республике Беларусь при планировании подготовки топ-команды формейшн по стандартной программе необходимо использовать годичный цикл, гарантированно учитывая один официальный старт в году – ЧМ, чаще всего проводимый в ноябре. Выстраивая тренировочный процесс, важно предусмотреть возможность оперативной его корректировки с учетом результатов, показанных на предыдущем турнире, в условиях необходимости включения в соревновательный график ЧЕ, а также некоторой неопределенности точных сроков проведения официальных чемпионатов (даты проведения ЧЕ-2015, ЧМ-2016, ЧМ-2019 были обнародованы менее чем за квартал до старта). Принимая во внимание, что с 2006 по 2010 гг. (период, когда по стандартной программе проводились оба официальных старта) сроки проведения ЧЕ и ЧМ утверждались Всемирной федерацией в достаточно коротком и неопределенном интервале (2006 год – 13 дней, 2009 год – 41 день, 2010 год – 27 дней, 2015 год – 55 дней), целесообразнее использовать «сдвоенный» годичный цикл. При таком подходе переходные периоды между первым и вторым стартами не планируются, а соревновательный период предыдущего старта (ЧЕ) плавно переходит в подготовительный период последующего (ЧМ) [7].

Сказанное позволяет утверждать, что в нашей стране должно использоваться двухцикловое годич-

ное построение подготовки команды формейшн с возможностью быстрого перехода на трехцикловое.

Однако даже эффективное решение общих и специальных задач спортивной подготовки команды формейшн в рамках годичного цикла не сможет гарантировать достижение командой стабильно высокого результата на соревнованиях без учета оптимального времени перехода к исполнению новой спортивной программы формейшн. Значит, периодизацию спортивной подготовки в формейшн наиболее целесообразно увязать с жизненным циклом спортивной программы формейшн (ЖЦСП), под которым понимается период времени с момента зарождения идеи и темы спортивной программы до момента последнего ее исполнения на публике [4].

Анализ показал, что при условии наполненного международного календаря (наличие как ЧЕ, так и ЧМ) ЖЦСП топ-команд длится не более двух сезонов (таблица 1). При недостаточном количестве стартов ЖЦСП может пролонгироваться, но в ретроспективе последнего десятилетия его длина составляет более 3 лет только у немецких команд, причем это характерно для периода смены мирового лидера (утраты чемпионских позиций немецкими командами).

Учитывая продолжительность ЖЦСП, макроцикл спортивной подготовки в формейшн будет включать в себя минимум два годичных цикла (рисунок, отражающий изменение во времени качества исполнения спортивной программы в процентах от «идеального»).

Таблица 1. – Программография ведущих команд формейшн (программа «Стандарт»)

Команда формейшн	2009		2010		2011	2012	2013		2014	2015		2016	2017	2018		2019
	ЧЕ	ЧМ	ЧЕ	ЧМ	ЧМ	ЧМ	Всемирные игры	ЧМ	ЧМ	ЧЕ	ЧМ	ЧМ	ЧМ	ЧЕ	ЧМ	ЧМ
Braunschweiger TSC, GER	Ballads of Rock		Immortality			In constant touch										Light and darkness
1.TC Ludwigsburg, GER	Barcelona	Bohemian Rhapsody		Amor Fatal			Amor Fatal		Kontraste				Kontraste			
Vera, RUS	Kings of the world		Eternal love			Russian Souvenir		Always shining star		Champions league						
Lotos, POL	Mamma Mia		Tribute of M. Jackson					Diamonds								
Silver, HUN	Producers		Burlesque				Bon Jovi		Hungarian spirit							
Univers, BLR	Accordion advances		For-Team – we supreme!		One moment in time				El Calor d'España							
Step in time, NED			Mary Poppins	Magic of love	M. Jackson		The final countdown									
DSV Dance Impression, NED								Moulin Rouge	Imagine		Friends forever					

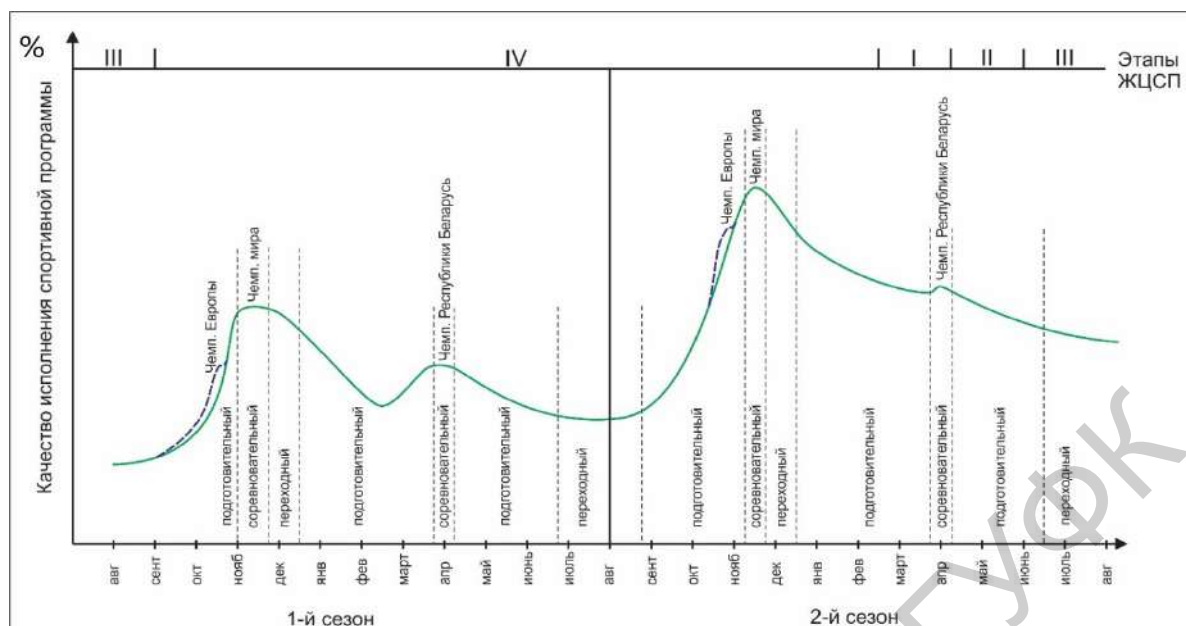


Рисунок – Периодизация макроцикла спортивной подготовки команды формейшн в танцевальном спорте в Республике Беларусь

Продолжительность переходного периода в зависимости от этапа ЖЦСП, а также от соревновательного графика предстоящего сезона, может варьироваться. Так, во второй год ЖЦСП при стабилизации состава команды переходные периоды могут быть немного дольше, а при ранних сроках проведения официальных чемпионатов, наоборот, могут уменьшаться (к примеру, 2013 и 2019 гг.).

Длительность общеподготовительного и специально-подготовительного этапа различна на разных стадиях ЖЦСП. Общеподготовительный этап наибольшую продолжительность имеет на II и III стадиях. Специально-подготовительный этап наибольшую длину имеет на IV стадии ЖЦСП.

Исходя из вышесказанного, можно предложить следующую структуру периода непосредственной подготовки к главному старту: первый мезоцикл совпадает с возобновлением тренировочного процесса после летнего отдыха спортсменов команды, последний – с окончанием календарного года (таблица 2). Подобная структура периода подготовки может быть спланирована и на первое полугодие следующего календарного года, однако выход на пик готовности будет приходиться на март.

Как видно из таблицы 2, втягивающий мезоцикл, как правило, начинает новый танцевальный сезон, решая задачу постепенного подведения спортсменов команды к эффективному выполнению тренировочной работы, планируется в завершении переходного периода и, с учетом соревновательного графика, чаще всего длится 3 недели. Этот мезоцикл характеризуется постепенным увеличением нагрузки от микроцикла к микроциклу.

Основной задачей базового мезоцикла является становление всех видов подготовленности, а также развитие физических качеств. Он привязан к началу подготовительного периода, когда спортсмены команды уже готовы к большим нагрузкам.

Специально-подготовительные мезоциклы завершают подготовительный период и предполагают интенсивное исполнение соревновательной программы формейшн или ее составляющих.

Предсоревновательный мезоцикл решает задачу полноценного физического и психологического восстановления после напряженной подготовки и знаменует начало соревновательного периода. В данном мезоцикле моделируется предстоящее соревнование, а используемые средства обеспечивают поддержание на высоком уровне основных компонентов подготовленности и достижение наивысшего уровня готовности к главному старту.

Восстановительно-подготовительный мезоцикл следует после окончания главного старта (конец календарного года), обеспечивает полноценное восстановление спортсменов команды и характеризуется широким использованием средств, стимулирующих восстановительные реакции [2, 6].

В подготовке команды формейшн используются также восстановительно-поддерживающие мезоциклы, обеспечивающие физическое и психологическое восстановление после нагрузки предыдущего мезоцикла. В условиях Республики Беларусь данные мезоциклы наполняют содержание переходного периода, которым обычно завершается танцевальный сезон (июль).

Таблица 2. – Структура периода непосредственной подготовки к главному старту сезона (август–декабрь)

Периоды	Мезоциклы			Микроциклы
	Роман	Содержание	Время	
Переходный (окончание)	I	Втягивающий	Август 3–4-я неделя Сентябрь 1-я неделя	2 втягивающих 1 базовый
Подготовительный	II	Базовый	Сентябрь 2–4-я неделя	1 базовый 1 ударный 1 восстановительный
	III	Специально-подготовительный	Октябрь 1–3-я неделя	2 ударных 1 восстановительный
Соревновательный	IV	Предсоревновательный	Октябрь 4-я неделя Ноябрь 1–2-я неделя	1 ударный 1 подводящий 1 соревновательный
	V	Соревновательный	Ноябрь 3–4-я неделя Декабрь 1-я неделя	1 подводящий 2 соревновательных
Переходный (начало)	VI	Восстановительно-поддерживающий	Декабрь 2–4-я неделя	2 восстановительных 1 базовый

Рассмотренные мезоциклы на микроуровне могут быть представлены сочетанием различных микроциклов. Традиционно используются семидневные микроциклы, которые по продолжительности совпадают с календарной неделей и хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов команды.

Проведенный анализ основных составляющих учебно-тренировочного занятия позволил определить структуру основных микроциклов, основанных на базовом виде подготовки и используемых при планировании подготовки команды формейшн в танцевальном спорте (таблица 3).

Втягивающие микроциклы, направленные на подведение организма спортсменов к напряженной тренировочной работе, планируются

на завершающем этапе переходного периода. Эти микроциклы отличаются невысокой суммарной нагрузкой и с них традиционно начинаются мезоциклы. В видах подготовки основное внимание направлено на специально-физическую и техническую подготовку. Техничко-тактическая подготовка предполагает лишь исполнение фрагментов или комбинаций танцевальных фигур отдельных танцев под произвольную музыку, а не спортивной программы формейшн целиком.

Ударные микроциклы, характеризуются большим суммарным объемом работы и высокими нагрузками, и составляют основное содержание подготовительного и соревновательного периодов. В рамках данного микроцикла решаются основные задачи всех видов подготовки, но

Таблица 3. – Структура основных микроциклов, используемых при планировании подготовки команды формейшн

Микроцикл	Вид подготовки			
	Базовый	Ударный	Втягивающий	Восстановительный
Понедельник	Активный отдых	Активный отдых	Активный отдых	Активный отдых
Вторник	Техническая подготовка – 90 мин	Техническая подготовка – 45 мин	Техническая подготовка – 90 мин	Техническая подготовка – 90 мин
Среда	Специальная физическая подготовка – 45 мин; техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Специальная физическая подготовка – 45 мин; техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Специальная физическая подготовка – 90 мин	Восстановительные процедуры
Четверг	Техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Техничко-тактическая подготовка – 90 мин
Пятница	Техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Техническая подготовка – 45 мин; техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Активный отдых	Специальная физическая подготовка – 90 мин
Суббота	Восстановительные процедуры	Техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Техническая подготовка – 45 мин; техничко-тактическая подготовка – 45 мин	Восстановительные процедуры
Воскресенье	Специальная физическая подготовка – 45 мин; техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Специальная физическая подготовка – 45 мин; техничко-тактическая подготовка – 90 мин	Специальная физическая подготовка – 45 мин; техничко-тактическая подготовка – 45 мин	Техничко-тактическая подготовка – 90 мин
ИТОГО:	540 мин	720 мин	450 мин	360 мин

акцент смещается на технико-тактическую подготовку. Ее содержание включает многократные исполнения спортивной программы под фонограмму в различных вариациях и с разнообразными задачами. Имеет свою специфику и организация специально-физической подготовки в рамках данного микроцикла.

Восстановительные микроциклы, обычно завершающие серию ударных микроциклов, должны создавать оптимальные условия для восстановительных процессов в организме спортсменов. В связи с этим такие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой, а также наличием восстановительных процедур и активного отдыха.

Процесс подготовки команды формейшн на практике более разнообразен и не ограничивается лишь представленными микроциклами. Подводящие микроциклы, направленные на непосредственную подготовку команды к соревнованиям, достаточно разнообразны по содержанию. В рамках таких микроциклов используют элементы моделирования соревновательной деятельности, к примеру, во время модельного занятия могут воспроизводиться точные условия опробования перед предстоящим чемпионатом, а также совершенствоваться технико-тактическое мастерство и психологическая готовность. Мероприятия, составляющие структуру соревновательных микроциклов, должны, прежде всего, обеспечить успешную соревновательную деятельность. В зависимости от соревновательного графика, возможностей организации тренировочного процесса и восстановительных мероприятий в структуру подготовки могут включаться микроциклы промежуточного характера: восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подводящие и др.

Таким образом, в статье доказано, что система подготовки как отдельных спортсменов, так и всей команды формейшн в Республике Беларусь должна строиться с учетом следующих ключевых требований: ориентир на изначально высокий уровень подготовленности спортсмена; большое внимание к развитию специфических координационных способностей; гарантировано одна вечерняя тренировка в день; использование средств и методов быстрого выравнивания уровня подготовленности всех членов команды; обеспечение высокой мотивированности спортсменов при условии недостаточной лояльности к формейшн; обеспечение «накопления» эффекта и очень точное доведение команды до пика подготовленности в условиях неравномерного соревновательного графика.

В Республике Беларусь в танцевальном формейшн должно использоваться двухцикловое

годовое построение подготовки с возможностью быстрого перехода на трехцикловое. Периодизацию спортивной подготовки в формейшн целесообразно увязывать с жизненным циклом спортивной программы формейшн, который у абсолютного большинства ведущих команд длится не более двух сезонов. В связи с этим макроцикл спортивной подготовки в формейшн будет включать в себя два годовых цикла.

Мезоструктура процесса подготовки команды формейшн в танцевальном спорте формируется с учетом графика соревнований и других мероприятий на весь период ЖЦСП, уточняет и детализирует спланированную макроструктуру.

Микроструктура процесса подготовки команды формейшн характеризуется достаточным разнообразием используемых микроциклов. В результате проведенного исследования предложена структура периода непосредственной подготовки к главному старту, состоящая из основных мезо- и микроциклов, использующихся при планировании подготовки команды формейшн в танцевальном спорте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белявский, Д. Н. Модели организации и функционирования танцевального формейшн: мировой опыт / Д. Н. Белявский // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 2. – С. 11–16.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – Т. 4. – 608 с.
3. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. Н. Суслев. – М. : Спорт, 2018. – 320 с.
4. Белявский, Д. Н. Методика подготовки команды формейшн в танцевальном спорте: опыт Республики Беларусь / Д. Н. Белявский // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2019. – Ч. 1. – С. 26–29.
5. Белявский, Д. Н. Лояльность как фактор развития спортивной сферы: опыт белорусского формейшн / Д. Н. Белявский, О. А. Морозевич // Экономика глазами молодых : сб. ст. XI Междунар. эконо. форума молодых ученых, Минск, 28–29 сентября 2018 г. / редкол.: А. А. Быков [и др.]. – Минск : БГАТУ, 2018. – С. 280–288.
6. Рубин, В. С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В. С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2009. – 188 с.
7. 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. – No. 2. – P. 66–82.
8. Построение тренировки в больших циклах. Этапы цикла [Электронный ресурс] / Физкультура и спорт. – Режим доступа: <https://fkis.ru/page/1/164.html>. – Дата доступа: 20.06.2017.

29.11.2019