

их объема и интенсивности в тренировке футбольных арбитров обуславливает развитие специальной выносливости, посредством выполнения нагрузки в определенной зоне мощности необходимое количество времени, ориентируясь на динамику ЧСС в ходе игры.

В связи с этим система кроссфит позволяет организовать тренировочный

процесс футбольных арбитров таким образом, что применяемые физические упражнения по объему и интенсивности соответствуют характеристикам профессиональной судейской деятельности и по своей направленности комплексно решают задачи кондиционной, координационной и психофизиологической подготовки рефери.

1. Лашук, А. В. Особенности физической подготовки футбольных арбитров в подготовительном периоде / А. В. Лашук, Р. Э. Зимницкая // Мир спорта : науч.-теор. журнал. – Минск : БГУФК, 2019. – №3 (76). – С. 32–37.

2. Савин, С. В. Программы функциональной фитнес-тренировки : содержание, конструирование, особенности реализации / С. В. Савин, О. Н. Степанова // Известия Тульского гос. ун-та физ. культуры. – Спорт – Тула, ТулГУ, 2016. – № 4. – С. 84–90.

3. Емельянова, Ю. Н. Кроссфит как система развития физических качеств в спортивных играх / Ю. Н. Емельянова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании : Форум «Физ. культура и спорт : наука, образование, практика : материалы V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – М. : ЦСП и М, 2016. – С. 82–88.

4. Галимова, А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Г. Галимова. – ФГБОУ ВО Бурятский гос. ун-т, 2017. – 184 с.

5. Соловьев, М. М. Физическая подготовка футбольных арбитров с использованием средств легкой атлетики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / М. М. Соловьев ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2018. – 25 с.

УДК 793.3:796(476)+796.012.2

МИКУЛИЧ Татьяна Анатольевна

МОРОЗЕВИЧ-ШИЛЮК Татьяна Анатольевна, канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Республика Беларусь

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ФОРМЕЙШН «УНИВЕРС»)

В статье описаны доминирующие факторы, определяющие оценку на соревнованиях в категории формейшн, а также выявлены основные компоненты, влияющие на отставание команды формейшн «Универс» БГУФК от чемпионов мира. Представлено обоснование эффективности использования средств спортивно-прикладной гимнастики для развития координационных способностей у спортсменов-танцоров команды формейшн «Универс» БГУФК.

Ключевые слова: танцевальный спорт; формейшн; координационные способности; развитие; спортивно-прикладная гимнастика; повышение эффективности.

COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT BY MEANS OF SPORTS AND APPLIED GYMNASTICS IN DANCESPORT (ON THE EXAMPLE OF THE FORMATION TEAM UNIVERS)

The dominant factors determining the competition mark in the formation category are described, as well as the main components affecting the lagging of the formation team Univers (BGUFK) in comparison to the world champions are revealed. The efficiency justification of the means of sports and applied gymnastics for coordination abilities development in athletes-dancers of the formation team Univers (BGUFK) is presented.

Keywords: DanceSport; formation; coordination abilities; development; sports and applied gymnastics; efficiency improvement.

В настоящее время танцевальный спорт получил широкое распространение в мире. Особый интерес вызывает формейшн, как вид танцевального спорта, предусматривающий подготовку и синхронное исполнение командой танцоров мультитанцевальной композиции под специально созданную музыкальную фонограмму [1].

К числу приоритетных физических качеств, определяющих успешность на этапе спортивного совершенствования в танцевальном спорте, по мнению специалистов, следует отнести координационные способности и выносливость. Особое место в комплексе физических качеств координационные способности занимают в силу своей высокой значимости для освоения техники танцевальных движений [2].

Малоизученность подготовки квалифицированных спортсменов-танцоров, выступающих в категории формейшн, недостаточное количество научно разработанных технологий и методик учебно-тренировочного процесса обуславливает актуальность проведения исследований, направленных на совершенствование системы подготовки в команде формейшн, которая должна включать все компоненты: технический, психологический, тактический и, безусловно, физический [1, 3].

В большинстве видов спорта применение средств спортивно-прикладной гимнастики позволяет раскрыть реальные двигательные потенциалы организма, дать импульс развитию отстающих физических качеств, обеспечить активный отдых или восстановить спортсменов после травм. Сказанное делает гимнастику одним из наиболее важных средств физического воспитания [4].

Целью проведенного экспериментального исследования стало обоснование

эффективности использования средств спортивно-прикладной гимнастики для развития координационных способностей у спортсменов-танцоров команды формейшн «Универс» БГУФК.

Исследование проводилось с использованием традиционных методов: анализа научно-методической литературы, анализа документальных источников (протоколов соревнований), педагогического тестирования, педагогического эксперимента и методов математической статистики.

С 2014 года в танцевальном спорте действует новая система судейства команд формейшн, разработанная Всемирной федерацией танцевального спорта. Она предполагает выставление окончательной оценки в баллах по четырем судейским критериям, которые разделяются на общетехнические (качество техники, движение с музыкой) и специально-технические (командное мастерство, хореография и презентация) [1, 5, 6].

Анализ результатов главных международных стартов позволил определить факторы, определяющие оценку на соревнованиях в категории формейшн, а также выявить основные компоненты, влияющие на отставание команды формейшн «Универс» БГУФК от чемпионов мира.

На рисунке 1 представлены результаты выступления команд формейшн на чемпионате мира (2017 г.) и чемпионате Европы (2018 г.) в сравнении со средними оценками, полученными лидерами соревнований (средний результат команд в баллах, занявших первое, второе и третье место).

Анализ результатов выступлений команды формейшн «Универс» БГУФК на чемпионате мира (2017 г.) и чемпионате Европы (2018 г.) показал, что наибольшее отставание от лидеров мирового формейшн прослеживается в компонен-

те командное мастерство (0,901 балла), за качество техники отставание от призеров составляет 0,692 балла, за хореографию и презентацию программы 0,724 балла.



Рисунок 1. – Результаты выступления команд формейшн на чемпионате мира (2017 г.) и чемпионате Европы (2018 г.) в сравнении со средними оценками призеров

Данные компоненты исполнительского мастерства танцоров имеют непосредственную взаимосвязь с развитием координационных способностей спортсменов. Ведь качество техники зависит от умения сохранять баланс, стойку и позы, исполнять танцевальные подержки, демонстрировать движения в соответствии с музыкальным сопровождением и спецификой определенного вида танца. Презентация и хореография соревновательной программы должны быть музыкальны и с высоким качеством техники. На оценку за выступление, безусловно, влияет синхронность исполнения спортсменами движений соревновательной программы, возможность точно определять позицию на площадке, своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении, сохраняя геометрический рисунок. Это отражается в

высокой степени развития способности к ориентации в пространстве [2].

Таким образом, введение в тренировочный процесс специальных средств для целенаправленного развития координационных способностей, в частности способности к сохранению равновесия и способности к ориентации в пространстве является важной задачей, направленной на повышение результативности выступлений команды.

Для решение данной задачи в процессе подготовки спортсменов команды «Универс» БГУФК, имеющей статус национальной команды Республики Беларусь в категории формейшн, был проведен формирующий эксперимент, который состоял из двух этапов.

В ходе первого этапа педагогического эксперимента был определен исходный уровень развития координационных способностей танцоров, после чего тренировочный процесс осуществлялся с использованием общепринятых средств и методов. Через два месяца было проведено повторное тестирование, которое показало незначительный прирост исследуемых показателей. Это свидетельствует о том, что использование в подготовке квалифицированных спортсменов-танцоров традиционных средств для развития координационных способностей не является достаточно эффективным. В связи с этим для развития координационных способностей танцоров был разработан комплекс упражнений спортивно-прикладной гимнастики.

Период использования в тренировочном процессе разработанного комплекса являлся экспериментальным этапом, включающим две последовательные части исследования. Первая подразумевала применение исходного варианта разработанного комплекса упражнений и педагогическое тести-

рование, вторая – совершенствование предложенных упражнений и повторное тестирование после внедрения модификации.

Комплекс представлял собой полосу из десяти станций, упражнения в которой выполнялись в определенной последовательности без интервалов отдыха. Все упражнения на станциях были подобраны из средств спортивно-прикладной гимнастики. При выполнении комплекса использовались гимнастические снаряды и другое оборудование (гимнастические тумбы, обручи, степы, минитрампы и другие). Подбор упражнений осуществлялся с акцентом на развитие таких специфических координационных способностей спортсменов-танцоров, как способность к сохранению равновесия и ориентации в пространстве. Кроме того, согласно международным правилам, в соревновательные программы формейшн рекомендуется включение так называемых «трюков», что существенно повышает зрелищность. Исполнение «трюков» без соответствующей подготовки приводит к тому, что партнерши испытывают страх. Это в свою очередь, приводит к «скованности» и выглядит неэффектно. Для обеспечения соответствующей подготовки к выполнению «трюков» в содержание разработанного комплекса были введены упражнения на высоте (на бревне, брусьях, гимнастической стенке) и базовые акробатические упражнения.

Комплекс упражнений применялся в начале основной части тренировочного занятия, сразу после разминки. Выполнение комплекса осуществлялось два раза в неделю в течение шести месяцев.

По мере освоения упражнений разработанного комплекса для того чтобы не произошла адаптация и не была снижена эффективность воздействия

упражнений, применялись различные методические приемы (изменялось расстояние между степами, обручами и кубами, варьировались положения рук и направления движения в упражнениях). Также спортсменам предлагалось выполнять задания в обратном порядке и в такт музыкального сопровождения. Дополнительно использовались звуковые сигналы, исключался зрительный контроль при выполнении отдельных упражнений.

Результаты тестирования по всем тестам за время педагогического эксперимента представлены на рисунке 2.

Включение в тренировочный процесс разработанного комплекса упражнений спортивно-прикладной гимнастики позволило обеспечить достоверно значимый прирост уровня развития координационных способностей квалифицированных спортсменов-танцоров, что прослеживается как по всем среднегрупповым, так и по всем индивидуальным показателям. За время педагогического эксперимента прирост в среднем по группе по тесту три кувырка вперед составил 10,53 %; по тесту бег к пронумерованным мячам – 6,54 %; по тесту челночный бег 4×9 м – 5,9 %; по тесту выполнение поворотов на бревне – 8,81 %. Наиболее высокий прирост отмечается на пробе Бирюк – 66,23 %. Показатели развития координационных способностей имеют существенные различия ($p < 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей средствами спортивно-прикладной гимнастики у спортсменов-танцоров команды формейшн «Универс» БГУФК. При этом наиболее высокий прирост отмечается по тесту проба Бирюк, который опреде-

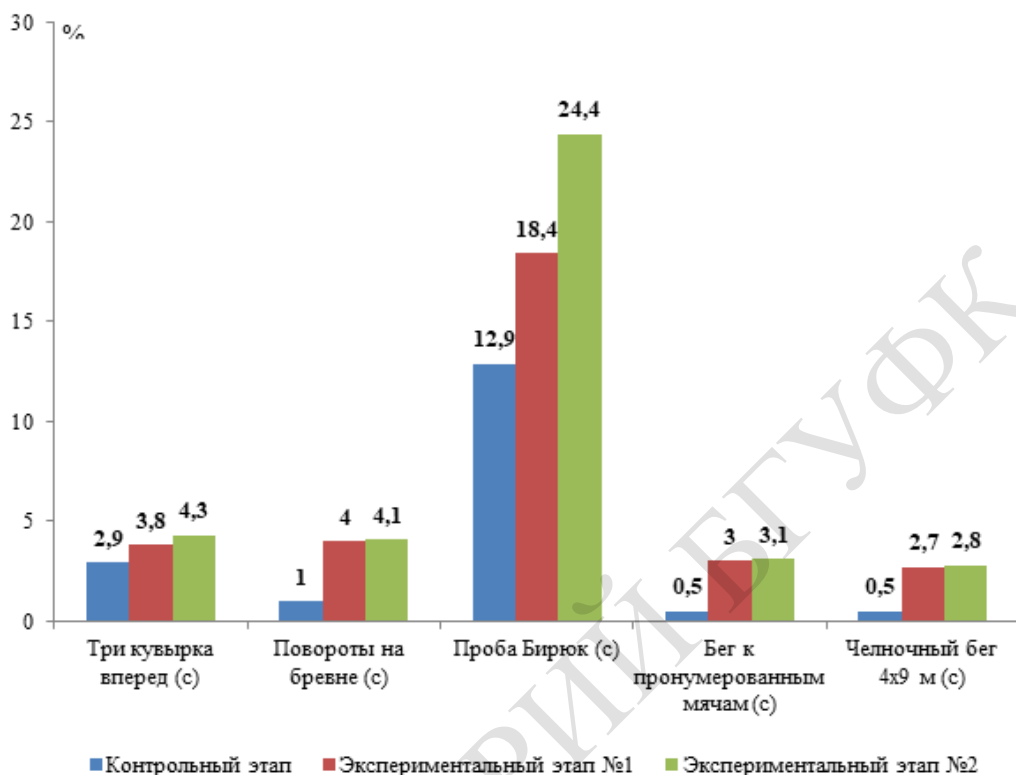


Рисунок 2. – Результаты тестирования координационных способностей исследуемых спортсменов

ляет способность к равновесию (один из приоритетных видов координационных способностей в танцевальном спорте).

Через месяц после окончания педагогического эксперимента спортсмены команды «Универс» БГУФК приняли участие в чемпионате мира 2018 г. (Венгрия). Их окончательная оценка за выступление была на 1,467 балла выше, чем средняя оценка за предыдущие два мировых старта. При этом оценка за технику исполнения программы увеличилась на 1,133 балла. Таким образом, применение разработанного комплекса упражнений оказало положительное влияние и на качество выполнения соревновательной программы спортсменами экспериментальной группы на главном старте макроцикла.

Подводя итог, следует сказать о том, что формейш – новая и активно развивающаяся дисциплина в танцевальном спорте. Спортсмены национальной команды Республики Беларусь показывают высокие результаты на международной арене, являясь финалистами чемпионатов мира и Европы, однако сохраняют значительное отставание от лидеров мирового формейшн. Анализ существующей научно-методической литературы, показал, что на современном этапе развития вида спорта прослеживается недостаток исследований, связанных с научным обоснованием системы подготовки спортсменов в категории формейшн на всех этапах многолетней подготовки. В связи с чем крайне важным является поиск научно-обоснованных путей

и средств обеспечения эффективного тренировочного процесса спортсменов национальной команды. Проведение исследований в рамках изучаемой темы позволило найти одно из возможных решений данной сложной задачи и сделать следующие выводы.

Результативность выступлений на соревнованиях в танцевальном спорте определяется по четырем критериям: качество техники, движение с музыкой, командное мастерство, хореография и презентация. Проведенный теоретический анализ показал, что высокий уровень развития данных компонентов соревновательного результата может быть обеспечен при условии высокого уровня развития приоритетных физических качеств – координационных способностей и выносливости спортсменов команды формейшн.

Спортивно-прикладная гимнастика является современным средством подготовки. Она развивает ряд качеств и навыков, необходимых спортсменам, совершенствующимся в избранном виде спорта, обладает богатым арсеналом средств, целесообразное использование которых делает гимнастику одним из наиболее важных средств в системе подготовки спортсменов. В экспери-

ментальный комплекс были подобраны средства спортивно-прикладной гимнастики с использованием гимнастических снарядов и другого оборудования (бревно, брусья параллельные и разной высоты, гимнастическая стенка, кубы), а также, разновидности прыжков и базовые акробатические упражнения, применение которых способствовало развитию координационных способностей. Выполнение разработанного комплекса в непрерывном режиме позволяло обеспечить также развитие еще одного приоритетного физического качества для спортсменов-танцоров – выносливости.

Разработанный комплекс упражнений спортивно-прикладной гимнастики отвечает условиям учебно-тренировочного процесса команды формейшн «Универс» БГУФК. Его использование в макроцикле подготовки квалифицированных спортсменов является эффективным средством сопряженного воздействия с преимущественной направленностью на развитие координационных способностей. Особенностью разработанного комплекса является его универсальность, что позволяет рекомендовать его применение в различных видах спорта, определяет его новизну и практическую значимость.

1. Белявский, Д. Н. *Формейшн в танцевальном спорте : сущность и особенности : учеб.-метод. пособие* / Д. Н. Белявский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 158 с.

2. Морозевич, Т. А. *Приоритетные физические качества и их развитие в танцевальном спорте среди команд формейшн* / Т. А. Морозевич, Д. Н. Белявский // *Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е, Педагогические науки*. – 2008. – № 5. – С. 102–105.

3. Зиновьева, Т. С. *Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев* / Т. С. Зиновьева, М. Н. Юрьева // *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарных наук*. – Тамбов, 2016. – Т. 21. Вып. 9 (161). – С. 63–71.

4. *Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма* / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с.

5. Sónyi, M. *Judging System 2.1* / M. Sónyi // *World Championship Formation Standart Program* / BTSC. – Braunschweig, 2014. – P. 54.

6. *WDSF Competition Rules* // *World Dance Sport Federation* [Electronic resource]. – 2014. – Mode of access : http://www.worlddancesport.org/Document/9032164613/WDSF_Competition_Rules.pdf. – Date of access : 06.02.2015.