

1. Алексеев, А. В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям: дис. ... канд. пед. наук / А. В. Алексеев. – М., 1987. – 24 с.
2. Бахвалов, В. А. Психологическая подготовка велогонщика / В. А. Бахвалов, А. Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Марищук, Л. В. Поведение саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдакимов. – СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
6. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2005. – 111 с.

## ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ ФОРМЕЙШН НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

**Белявский Д.Н.,**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Морозевич О.А.,** канд. экон. наук, доцент,

Белорусский государственный экономический университет,  
Республика Беларусь

Формейшн – вид танцевального спорта, включающий совокупность межличностных отношений, возникающих при подготовке и участии команды танцоров (команды формейшн) в соревнованиях посредством исполнения танцевальной композиции (спортивной программы формейшн<sup>1</sup>) с учетом строго определенных требований к музыкальному сопровождению, набору исполняемых танцев и качеству исполнения [1].

Подготовка в формейшн обладает спецификой по сравнению с другими видами танцевального спорта. Среди специальных задач, которые должны решаться в процессе подготовки команды формейшн, можно выделить:

- обеспечение требуемого уровня технического и исполнительского мастерства спортсменов команды формейшн для выполнения ритмического, геометрического и хореографического рисунков спортивной программы формейшн<sup>2</sup> (значимым является развитие способности максимально качественного построения картин и максимально точного исполнения их смен в геометрическом рисунке спортивной программы);
- достижение достаточного уровня выносливости для неоднократного исполнения в течение соревновательного дня 6-минутной спортивной программы формейшн;
- обеспечение максимального уровня синхронности исполнения спортивной программы формейшн;
- достижение необходимого уровня эмоционального и эстетического воздействия во время исполнения спортивной программы формейшн на судей, зрителей и конкурентов;
- командообразование формейшн, включающее формирование и развитие навыков командной работы (*team skills*), формирование командного духа (*team spirit*) и формирование команды (*team building*) (подробнее см. [1]).

<sup>1</sup> Спортивная программа формейшн – это шестиминутное музыкально-хореографическое произведение, построенное с использованием 5 конкурсных танцев стандартной (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп) или латиноамериканской (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв) программы и включающее в себя вступление (презентацию), основную (соревновательную) часть и окончание (уход). При исполнении важно обеспечить максимально точную реализацию общего рисунка программы, а также ее техническое и синхронное исполнение [1].

<sup>2</sup> Общий рисунок спортивной программы формейшн складывается из трех компонентов: ритмического, геометрического и хореографического рисунков. Ритмический рисунок спортивной программы формейшн – это совокупность ритмических структур в исполняемых шагах на протяжении спортивной программы, соответствующих стандартизированным фигурам конкурсных танцев в одной из танцевальных дисциплин (стандартной или латиноамериканской). Под геометрическим рисунком спортивной программы формейшн следует понимать совокупность выстраиваемых спортсменами команды геометрических картин и смен таких картин, исполняемых в течение спортивной программы [1]. Хореографический рисунок спортивной программы формейшн – это совокупность исполняемых танцевальных вариаций, свойственных конкурсным танцам стандартной или латиноамериканской программ, а также общих хореографических элементов, с помощью которых передается характер каждого из 5 конкурсных танцев, и общая тема спортивной программы формейшн.

Тренировочный процесс, несомненно, должен обеспечивать решение как общих, так и специальных задач спортивной подготовки команды формейшн. Однако даже их эффективное решение не сможет гарантировать достижение командой стабильно высокого результата на соревнованиях без своевременной смены исполняемой спортивной программы формейшн.

Необходимость регулярного обновления исполняемой спортивной программы формейшн обусловлена:

- интенсивной конкуренцией на мировой и европейской аренах в формейшн;
- развитием танцевального спорта;
- тенденциями и модой на танцевальные костюмы;
- постепенно возрастающим «эмоциональным равнодушием» исполнителей к «старой» спортивной программе.

Временной промежуток, требуемый для создания спортивной программы формейшн, значителен и может занимать до полугода. Более того, команде требуется значительный временной ресурс для отработки поставленной спортивной программы, прежде чем ее можно будет представить на суд публики и судей. Следовательно, мгновенный переход «по требованию» с одной программы на другую практически невозможен.

Для определения оптимального времени смены спортивной программы формейшн воспользуемся концепцией жизненного цикла, широко используемой в маркетинге [2; 3], а также в процессном управлении (например, [4]).

Под жизненным циклом спортивной программы (ЖЦСП) будем понимать период времени с момента зарождения идеи и темы программы до момента последнего ее исполнения на публике. Для описания жизненного цикла часто используется графическое изображение зависимости результата (величина судейской оценки, полученной на соревновании; занятое на соревновании место; рост эмоциональной удовлетворенности тренера, команды, зрителей; сокращение временных затрат; снижение командных рисков и др.) от времени существования программы (рисунок).

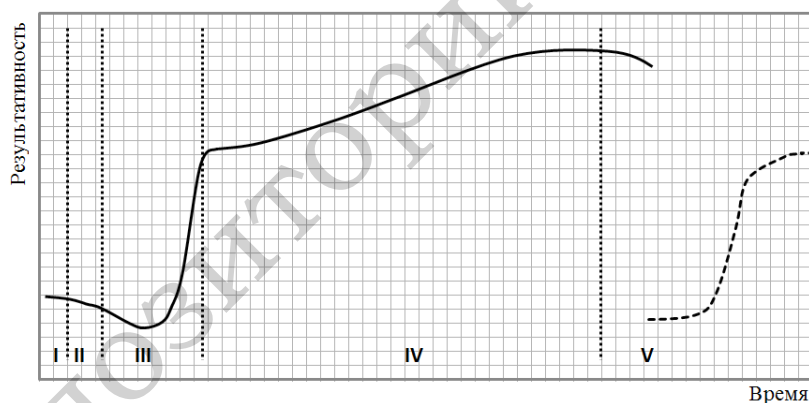


Рисунок – Кривая жизненного цикла спортивной программы формейшн

Как видно из рисунка 1, в ЖЦСП формейшн можно выделить следующие этапы:

- 1) зарождение идеи;
- 2) создание;
- 3) постановка;
- 4) совершенствование исполнительского мастерства;
- 5) смена исполнителя.

Рассмотрим каждый этап подробнее.

Зарождение идеи новой программы – длительный непростой период. Это связано с рядом факторов. Идея создаваемой программы должна быть нова по своей сути и оригинальна, чтобы способствовать хорошей запоминаемости и узнаваемости танцевальным сообществом. При формировании идеи важно учитывать возможность подбора достаточного количества музыкального материала, который впоследствии будет аранжирован в фонограмму. На этапе продумывания концепции аранжировки постановщик начинает создавать образ новой программы, планируя использование определенных хореографических элементов в том или ином музыкальном фрагменте.

На этапе создания происходит накопление музыкального материала, запись и сведение фонограммы, а также начало формирования общего рисунка спортивной программы формейшн. Количество музыкальных произведений, которые будут включены в фонограмму, зависит от возможностей аранжировки и обеспечения достаточной динамичности итогового варианта. Необходимо следить, чтобы смены ритмов были логичны, а порядок смен был разнообразен. Оптимальное повторение каждого из пяти конкурсных танцев в фонограмме – 3–5 раз. Практический опыт показывает, что в одной музыкальной теме, как правило, удается заложить 3–4 смены ритма.

Параллельно с процессом создания музыкальной фонограммы постановщик начинает непосредственную работу над созданием общего рисунка спортивной программы формейшн. Она включает в себя просмотр и анализ видеозаписей выступлений различных команд формейшн (команд, выступающих как в дисциплине «Стандарт», так в дисциплине «Латина», независимо от того, для выступления в какой дисциплине готовится новая программа). При этом целесообразно просматривать выступления не только участников чемпионатов мира и Европы, но и команд, выступающих на национальном уровне. Полезным на этой стадии является ретроспективный просмотр видеозаписей чемпионатов прошлых лет. Современные тенденции использования танцевальных фигур при составлении конкурсных вариаций отслеживаются при анализе турниров мировой квалификации с участием топ-пар. На этом этапе фрагменты вариаций различных танцев с использованием наиболее «модных» фигур и связок могут разучиваться с парами команды на предмет их дальнейшего использования при постановке программы. При разучивании и совершенствовании этих фрагментов дается оценка эффективности их синхронного исполнения парами команды и возможностей использования смен картин при их исполнении. Одновременно с этими процессами происходит многократное «выслушивание» фонограммы. Продолжительность процесса «выслушивания» зависит от временных возможностей постановщика. По мере «погружения» в музыкальный материал в голове постановщика начинают зарождаться идеи использования тех или иных акцентов или фрагментов для исполнения элементов сложности, разрешенных к исполнению трюков и т. п. В этот период очень полезным для постановщика станет время, потраченное для просмотра разнообразных танцевальных шоу-программ. «Сигналом» о завершении процесса «выслушивания» является непреодолимое желание постановщика приступить к непосредственной постановке программы.

На этапе постановки происходит непосредственное создание (воплощение замысла, сформированного на втором этапе) общего рисунка спортивной программы формейшн, отработка программы с возможными корректировками ритмического, геометрического и хореографического рисунков, продумывание и изготовление костюмов, создание образа (прически, макияж). Продолжительность процесса постановки также зависит от временных возможностей и календарного плана соревнований. Как правило, этот этап занимает от 2 до 3 месяцев.

На этапе постановки также начинается и репетиционная работа в отношении отдельных фрагментов программы. Причем за счет того, что она ведется параллельно с постановкой других фрагментов, возможна ситуация, когда на момент завершения постановки первая часть программы уже может исполняться на достаточно качественном уровне.

Третий этап ЖЦСП заканчивается, когда новая спортивная программа готова к обнародованию. Премьерный показ программы происходит либо на специальной презентации, либо непосредственно на соревнованиях. Результаты первого выступления становятся основой для перехода к этапу совершенствования исполнительского мастерства. Начинается процесс доведения качества исполнения командой спортивной программы формейшн до максимально возможного уровня как с технической стороны, так с точки зрения синхронности исполнения и точности построения картин. Это требует многократного повторения различных по продолжительности фрагментов программы и всей программы в целом, обсуждения мельчайших деталей.

Данный этап предполагает участие команды в соревновательной деятельности, анализ ее результатов [5] и дальнейшую репетиционную работу с возможной частичной корректировкой рисунка спортивной программы. Осуществляются многократные прогоны спортивной программы, которые могут рассматриваться как средство повышения уровня специальной выносливости команды, а также стабильности исполнения программы, и включаются в период выведения команды на пик готовности в соревновательном периоде.

Важным на этапе совершенствования исполнительского мастерства является регулярное получение сторонней экспертной оценки уровня текущей готовности команды. Для этого приглашаются ведущие (в том числе иностранные) специалисты, которые могут подключаться к репетиционной ра-

боте (вплоть до участия в постановке и корректировке фрагментов программы по собственной инициативе или по желанию тренера), но в большей степени призваны повышать уровень технической подготовленности спортсменов команды. Необходимо принимать во внимание тот факт, что после отъезда специалиста у команды должен быть запас времени для реализации проделанной работы и стабилизации новых навыков.

Особенностью четвертого этапа ЖЦСП является то, что во второй и последующие сезоны исполнения программы естественным образом накапливается эмоциональная усталость спортсменов и тренера, происходит привыкание судей и зрителей к программе, что приводит к ее постепенному моральному старению. Эффект от исполнения программы снижается, возникает потребность ее смены.

Однако если четвертый этап был успешным и авторское исполнение программы позволило добиться значимых результатов, то существует вероятность наступления 5-го этапа ЖЦСП – смена исполнителя. Практика передачи программы другим командам развивается, как правило, в больших клубах (например, немецких), в которых тренируются несколько команд, выступающих в различных лигах. Последовательный переход программы от команды к команде внутри клуба существенно сокращает временные и финансовые затраты клуба, давая возможность каждой последующей команде-исполнителю быстро освоить готовый продукт и приступить к ее исполнению на публике. При этом второму и последующим исполнителям, в силу более низкого уровня подготовленности команд, редко удается добиться сопоставимых с авторским исполнением результатов.

Не исключается также возможность передачи программы командам из других клубов (в том числе, других стран), как правило, в авторской постановке (отчуждение авторских прав на программу сопровождается приглашением автора программы для ее разучивания с новой командой).

Продолжительность этапов 1–4 ЖЦСП формейшн, а также вероятность наступления и длительность этапа 5 зависят от ряда факторов, формирующихся как во внутренней, так и во внешней (микро- и макро-) среде. Среди таких факторов, наиболее значимыми, по мнению авторов, являются:

- финансовые возможности клуба;
- корректировка или обновление состава команды;
- смена программ конкурентами;
- модель функционирования формейшн в стране.

Наличие финансовых ресурсов является определяющими в данном процессе, так как они обеспечивают возможность записи фонограммы, изготовления костюмов, приобретения экипировки, приглашения сторонних экспертов и др. Можно утверждать, что чем больше финансовые возможности, тем короче этап 1–4 ЖЦСП.

Корректировки спортивного состава могут происходить по инициативе спортсмена (в случае принятия решения о завершении спортивной карьеры) и по инициативе тренера (с целью усиления технического уровня команды или, к примеру, управления психологическим климатом среди участников). В обоих случаях целесообразность этого оправдана или в конце календарного года (после выступления на чемпионате мира) или в конце танцевального сезона (в период подготовки и планирования нового). Изменение состава команды может как удлинять, так и укорачивать рассматриваемый период ЖЦСП, определяя момент «вынужденной» смены программы.

Предположение или достоверная информация о намерениях смены своих программ непосредственными конкурентами влияет на решение тренера либо сознательно продолжить ЖЦСП, рассчитывая на лучшую готовность своей команды к предстоящему старту, либо инициировать начало нового жизненного цикла новой программы.

Модель организации и функционирования формейшн определяет уровень развитости вида спорта в стране, в том числе число команд формейшн в стране и в одном клубе. Можно выделить три основных типа моделей формейшн, реализованные в мировой практике [6]: дискурсивная (модель абсолютной конкуренции), диалогическая (модель олигополистической конкуренции), монологическая (монополистическая модель).

В странах с дискурсивной моделью функционирования формейшн, для которой характерно наличие большого количества школ и клубов, в которых ведется подготовка команд, интенсивный соревновательный график и высокая популярность вида спорта в стране, жизненный цикл является самым коротким и приближается к полутора годам, что связано с высокой конкуренцией на национальном рынке. Необходимо отметить, что в клубах, в которых осуществляется подготовка нескольких команд в одной дисциплине, имеется практика переноса программы с состава первой команды на последующие, которые выступают в низших лигах. В этой ситуации полный жизненный цикл

конкретной программы может оказаться самым продолжительным, поскольку будет складываться из времени последовательного исполнения программы несколькими командами.

В странах с диалогической моделью развития формейшн, для которой характерно наличие нескольких команд формейшн, возможность исполнять одну программу у команды ограничивается, как правило, двумя сезонами (3–4 официальных старта).

При монологической модели, для которой характерно наличие одной команды и отсутствие национального отбора на международные старты, период, включающий этапы 1–4 ЖЦСП может быть достаточно длинным (достигать трех и более лет), особенно в ситуации, когда команду страны устраивает лишь участие в официальных международных стартах (без учета показанного результата).

Таким образом, можно утверждать, что четкое понимание структуры ЖЦСП, а также факторов, влияющих на его длину, является необходимым условием для обеспечения стабильной готовности команды формейшн к участию в соревнованиях. При этом важно тщательно планировать момент смены спортивной программы формейшн, учитывая характерный для этого направления танцевального спорта неравномерный соревновательный график. Для обеспечения максимально качественного (без снижения уровня исполнения и результатов) перехода команды от исполнения одной спортивной программы к исполнению другой важно чтобы фактический старт нового ЖЦСП начинался в середине 4-го этапа текущего ЖЦСП. Необходимо отметить, что длина ЖЦСП и скорость смены спортивных программ может существенно различаться в странах с разным уровнем развития вида спорта и в разных конкурентных условиях.

1. Белявский, Д. Н. Формейшн в танцевальном спорте: сущность и особенности: учеб.-метод. пособие / Д. Н. Белявский. – Минск: БГУФК, 2015. – 158 с.

2. Theodore, L. Exploit the Product Life Cycle [Electronic resource] / Levitt Theodore // Harvard Business Review. – 1965. – Vol 43. (Nov. – Dec.). – Mode of access: <https://hbr.org/1965/11/exploit-the-product-life-cycle>. – Date of access: 14.02.2016.

3. Акулич, И. Л. Маркетинг: учеб. для студентов высш. учеб. заведений по эконом. специальностям / И. Л. Акулич. – 8-е изд., испр. и доп. – Минск: Выш. шк., 2014. – 542 с.

4. Морозевич, О. А. Перетворення банківської системи: процесний підхід. / О. А. Морозевич // Ринкова система України: стан та перспективи розвитку: монографія / Бушко А. [та інш.]; за заг. ред. О. В. Макарюка, В. М. Жмайлова, Ю. І. Данька. – Харків: Міськдрук. – 2011. – Розділ 8. – С. 411–431.

5. Белявский, Д. Н. Методика управления подготовкой команды формейшн в танцевальном спорте на базе двунаправленного анализа судейской оценки / Д. Н. Белявский // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – Вып. 18. – С. 70–79.

6. 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.

## **ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БЕГУНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА 400 М С БАРЬЕРАМИ**

*Березич Д.М.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Барьерный бег относится к бегу на короткие дистанции и является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность барьерного бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо строго соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допуская больших вертикальных колебаний ОЦМТ, что, в свою очередь, требует хорошей координации движений, гибкости и подвижности в суставах [2].