

УДК 78.085.3

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ТАНЦОРА В КОМАНДНОМ ИСПОЛНЕНИИ ФОРМЕЙШН

© **Татьяна Сергеевна ЗИНОВЬЕВА**

мастер спорта, балетмейстер-постановщик

Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение культуры

«Государственный ансамбль бального танца «Цвета радуги»

392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Пушкарская, 45

E-mail: zt83@mail.ru

© **Марина Николаевна ЮРЬЕВА**

доктор педагогических наук, профессор кафедры сценических искусств

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

E-mail: mar_nik@bk.ru

Рассмотрена авторская экспериментальная методика совершенствования технической подготовки спортсмена-танцора в командном исполнении формейшн. Проанализировано понятие «техническая подготовленность» спортсмена-танцора – степень овладения спортсменом-танцором системой движений спортивного бального танца, степень развития двигательных качеств, соответствующих особенностям исполнения в формейшн латиноамериканской и западноевропейской программ, направленной на достижение высоких спортивных результатов. Определены задачи формирующей работы. В обобщенном виде проанализированы этапы опытно-экспериментальной работы по совершенствованию технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении формейшн: организационно-конструктивный и контрольно-коррекционный. Цель организационно-конструктивного этапа – организация и планирование занятий с целью освоения инструментальных навыков спортивно-танцевальной деятельности. Цель контрольно-коррекционного этапа – комплектование пар и команды по формейшн на основе диагностического отбора, создание условий для развития индивидуально-творческой активности спортсменов-танцоров, квалифицированное проектирование тренировочного процесса, качественное и своевременное внесение в него необходимых корректив. Определены средства и принципы общефизической и специальнофизической подготовки, методы технической подготовки, формы организации занятий. Разработаны и описаны локальные и комплексные программы для разновозрастных категорий спортсменов-танцоров, с различным уровнем подготовки. Выявлена в процессе экспериментальной работы важность физических способностей спортсменов-танцоров, педагогического наблюдения, подобраны психологические тренинги и методики.

Ключевые слова: совершенствование технической подготовки; техническая подготовленность; спортсмен-танцор; команда формейшн; спортивный бальный танец

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-75-84

Одно из основных направлений науки и практики спорта связано с познанием законов становления и совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов-танцоров, которое нацелено на разработку и создание эффективных технологий тренировочного процесса как целостного, постоянного объекта. В этой связи вопросы, связанные с повышением уровня технической подготовленности спортсменов, чрезвычайно остро стоят не только в спортивных бальных танцах, но и в художественной и спортивной гимнастике, фигурном катании, спортивной аэробике, синхронном плавании и других технико-эстетических видах спорта.

По утверждению В.М. Дьячкова, ввиду того, что мастерство спортсменов в этих ви-

дах во всем мире достигло высокого уровня и продолжает расти от соревнований к соревнованиям, специалистов не может не волновать проблема поиска новых путей совершенствования исполнительского мастерства и технической подготовки спортсменов [1].

Многочисленные аспекты спортивно-двигательной деятельности и технических действий изучаются многими науками с различных позиций (Н.А. Бернштейн, Д.Д. Донской, В.М. Дьячков, И.П. Ратов, Ю.В. Верхошанский, Ю.К. Гавердовский, В.Н. Тихонов, С.В. Дмитриев и др.). Это приводит к методологической ориентации с акцентированным выделением какого-то одного из взаимосвязанных компонентов (семантического, психического, сенсомоторного, фи-

зиологического и т. п.). В результате возникают методические трудности при описании, моделировании, анализе и синтезе спортивной техники. Ввиду отсутствия биомеханических показателей технической подготовленности сохраняется неопределенность в выборе индивидуально-оптимального варианта выполнения движений. Для того чтобы исключить эту неопределенность, спортсмену-танцору необходимо точно знать, какие кинематические и динамические характеристики техники целесообразно изменить, чтобы наилучшим образом реализовать свои двигательные возможности.

Совершенствование техники движений со сложной координационной структурой, каким является командное исполнение формейшн в спортивном бальном танце, в процессе тренировки и соревнований в значительной степени зависит от технологии оценки техники, программ педагогического воздействия на систему движений спортсменов и условий, в которых они формируются.

В научно-методической литературе по физическому воспитанию и спорту в последнее время часто употребляется выражение «структура технической подготовленности». Однако смысл этого понятия полностью еще не раскрыт, хотя целый ряд излагающихся в литературе фактов имеет прямое отношение к рассматриваемой проблеме. Эти факты сгруппированы, прежде всего, вокруг таких вопросов, как взаимосвязь технической подготовленности с развитием физических качеств в рамках конкретной спортивной деятельности, организация и планирование технической подготовки, управление и контроль за технической подготовленностью спортсменов [2].

Изучение литературных источников показывает, что структура технической подготовленности спортсмена-танцора в командном исполнении формейшн еще не была предметом специального исследования. Однако ее целенаправленное изучение является необходимым условием для реализации принципа оптимального управления тренировочным процессом.

В теории и практике спортивных танцев понятие «техническая подготовка» трактуется неоднозначно. В английских публикациях под техникой в основном подразумевается исполнение базовых танцевальных фигур в

точном соответствии с их описанием в учебниках [3–5]. Как известно, техническая подготовленность спортсменов формируется содержанием и структурой показателей физического, технического, функционального и других компонентов, ориентированных на максимальную эффективность соревновательной деятельности.

По мнению Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, В.П. Савина и других, техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. При этом, как правильно замечает Н.Г. Озолин, овладение техникой связано с совершенствованием способности спортсменов-танцоров координировать свои движения, развитием общей и специальной ловкости, формированием точности движений и четкостью в действиях. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств [6, с. 245].

Овладение современной техникой спортивного бального танца возможно только при достаточно хорошей физической подготовленности (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость). Большинство специалистов (Н.В. Гришина, Е.Х. Мамедова, Г.А. Чикалова, С.Д. Киселев, Д.И. Грачев и др.) в области спортивных танцев признают зависимость эффективности выступлений спортсменов-танцоров от оптимального сочетания физической и технической подготовленности танцоров.

В нашем исследовании под технической подготовленностью мы понимаем степень овладения спортсменом-танцором системой движений спортивного бального танца, степень развития двигательных качеств, соответствующих особенностям исполнения в формейшн латиноамериканской и западноевропейской программ, направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Апробация предложенной нами методики проводилась в течение 7 лет (2009–2016 гг.) на базе Тамбовского областного государственного бюджетного учреждения культуры Государственного ансамбля бального танца «Цвета радуги», что позволило отследить динамику изменений в экспериментальной группе от начала до завершения опытно-экспериментальной работы. В формирующем эксперименте приняли участие 44 спортсме-

на-танцора, участники ансамбля спортивного балльного танца.

Основные задачи формирующей работы:

1) сформировать основные физические качества, необходимые для исполнения программы по формейшн (скоростно-силовая выносливость, гибкость, координация, сила);

2) определить методы технической подготовки, формы организации тренировочного процесса, средства общей и специальной физической подготовки (ОФП и СФП), комплекс упражнений для развития и совершенствования технической подготовленности спортсмена-танцора в командном исполнении формейшн;

3) развить исполнительское мастерство, сформировать технику движений, довести их до автоматизма, приобрести характерную стилистику и манеру исполнения, овладеть умениями и навыками индивидуально-творческой работы, воспитать эмоционально-волевые качества, обеспечить стрессоустойчивость к соревновательной деятельности.

Реализация опытно-экспериментальной работы осуществлялась непосредственно на тренировочных занятиях (индивидуальных, групповых) в рамках разработанной нами программы, в процессе индивидуальной, самостоятельной работы спортсменов-танцоров, подготовки творческих работ, концертно-сценической и соревновательной деятельности.

Формирующий эксперимент состоял из двух этапов: *организационно-конструктивного и контрольно-коррекционного*.

Организационно-конструктивный этап.

Цель – организация и планирование занятий с целью освоения инструментальных навыков спортивно-танцевальной деятельности. Данная цель достигалась путем внедрения в тренировочный процесс различных комплексов упражнений, заимствованных из сложно-координационных видов спорта и хореографической деятельности, направленных на развитие и совершенствование у спортсменов-танцоров физических способностей и качеств личности, обеспечивающих высокий уровень овладения техникой спортивного балльного танца.

Данный этап мы реализовывали с помощью ОФП и СФП, основными принципами которых в сложно-координационных видах спорта являются:

– соразмерность – оптимальное и соразмерное, сбалансированное развитие физических качеств;

– сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям в спортивных танцах;

– опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП спортсменов-танцоров нами были определены средства, заимствованные из художественной гимнастики. По мнению И.А. Винер, это – общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения танцевальной направленности, а также специальные упражнения на:

– ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординационные действия и упражнения с предметами;

– гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника, махи, фиксация поз, расслабление;

– силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т. д.;

– быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

– прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

– равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

– выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления [7].

В спортивных балльных танцах на этапе начальной подготовки очень важно заложить надежный фундамент основ рациональной техники выполнения школы движений, в частности, освоить правильную позицию корпуса как базового двигательного навыка. Особенностью данного положения является то, что в разных танцевальных программах мышцы туловища, рук и ног работают в различных режимах, обеспечивающие во время танца энергообразующие и формообразующие действия. В связи с тем, что танцы лати-

ноамериканской программы существенно отличаются от танцев европейской программы, прежде всего, характерными движениями бедер, работой стопы, коленей, мышц спины и живота, характерной работой рук, плечевого пояса и головы, процесс формирования позиции корпуса должен учитывать специфику обеих программ, носить комплексный характер и одинаково эффективно способствовать формированию статического и динамического режима работы мышц. Специфика мышечных напряжений в указанных танцевальных программах обуславливает необходимость развития статической, динамической, силовой и скоростно-силовой выносливости.

По мнению Е.К. Пыльнова, при недостаточном уровне развития вышеперечисленных физических качеств во время исполнения танца возникают различные компенсаторные изменения в положении рук, ног, головы, корпуса, которые в свою очередь отрицательно сказываются на технической оценке мастерства спортсмена-танцора [8].

Для освоения техники латиноамериканских и европейских танцев нами были разработаны локальные и комплексные программы для разновозрастных категорий спортсменов-танцоров с различным уровнем подготовки.

Локальные программы – это комплексы упражнений на одну группу мышц, например:

- растяжка тазобедренного сустава и нижних конечностей (для шпагатов, батманов, махов, высоких киков, глубоких выпадов, медленного поднятия ноги и т. д.);
- упражнения на стойку корпуса в ST, LA (укрепление мышечного корсета спины, динамика и статика позвоночника);
- упражнения на постановку рук (пластика и динамик верхнего плечевого пояса, локтевого сустава, кистей и пальцев, координация, позиции и линии в ST, синхронность работы рук в LA, объем и выразительность);
- упражнения на подвижность коленного сустава и стопы (растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъема);
- упражнения на равновесие (устойчивость, статический и динамический баланс, сила, гибкость нижних конечностей);

- вращения (техника и тренинг всех возможных танцевальных вращений: пируэты, шине, спиральный поворот и т. д.);

- упражнения на силу мышц ног (ягодичных, передней и задней поверхности бедра, мышц голени);

- энергетика танца (взаимодействие в паре, синхронность выполнения движений, распределение танца в паркетном пространстве, внешнее воздействие на зрителей и судей, артистизм и эмоциональность, выносливость и скорость танцевания).

Общие (комплексные) программы:

- силовой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации любой танцевально-хореографической информации);

- партерная гимнастика (комплекс упражнений, направленный на приобретение мышечного тонуса, проработку мышц внутренней поверхности бедра, голеностопа, тренировка прямых и косых мышц живота, спины);

- корректирующая гимнастика (устранение дефектов фигуры, тренировка различных мышечных групп для гармонического развития тела, борьба с лишним весом);

- классическая хореография для европейской программы (адаптированный экзерсис у станка);

- основы джаз-модерн хореографии для латиноамериканской программы (баланс центров, «изоляция», разработка локальной подвижности различных суставов, приобретение пластичности, скорости, направленности движения, объема);

- воспитание культуры движений, чистота линий тела, постановка корпуса, баланса.

Основными методами технической подготовки спортсменов-танцоров являлись: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Повторный метод относится к методам прерывного воздействия. Он характеризуется многократным выполнением как отдельных упражнений, так и исполнения всей программы формейшн с интервалами отдыха, обеспечивающими полное восстановление от предшествующей нагрузки. Длительность упражнений может быть самой разнообразной (от нескольких секунд для развития быстроты и скоростно-силовых качеств до десятков минут, где совершенствуется скоро-

стная выносливость) в зависимости от того, развитие какого двигательного качества преследуется в данном занятии и на каком этапе подготовки к соревнованиям проходит тренировка. Повторный метод оказывает тренирующее воздействие на организм спортсмена в период работы, а также благодаря суммации утомления от каждого повторения. Главным критерием оптимальной величины интервалов отдыха является субъективное ощущение готовности спортсмена-танцора к выполнению очередной нагрузки. Эта величина естественно должна быть разумной. Чрезмерно большой продолжительности отдыха снижает работоспособность и требует дополнительной разминки.

Повторение коротких танцевальных связок (15/30/45/60 секунд) с чередующимися приоритетами в задании позволяет повысить выносливость, автоматизм рутинных движений и навыки координации, задействовать технические навыки. Практика таких тренировок дает возможность следить за хореографией даже при сильной физической нагрузке и включает в себя:

- практику динамических навыков;
- практику правильного дыхания;
- практику в способах выражения эмоций;
- исполнение танца с разной скоростью (улучшают навыки ориентации в пространстве, навыки баланса);
- исполнение танца в разных ритмах;
- применение способа «сопротивления» (повышает активность мышц и способствует глубокой чувствительности тренировки);
- исполнение танца с закрытыми глазами (способствует большему ощущению пространственной ориентации и балансу);
- практика на фоне усталости обеспечивает техническое превосходство в самых сложных обстоятельствах;
- практика исполнения танца с препятствиями (формируется скорость реакции и навык адаптации в затрудненных условиях среды);
- изменение направления на определенный сигнал (вырабатывает быстроту реакции и координацию).

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения путем направленного изменения скорости движения, тем-

па, длительности ритма, амплитуд движений, величины усилий, смены техники движений и т. д. Тренирующее воздействие на организм занимающихся обеспечивается в период работы и направленность воздействия на функциональные свойства организма, регулируется за счет изменения режима работы и формы движений. Переменный метод предусматривает непрерывное чередование нагрузок различной интенсивности, которое может быть ритмичным (одинаковые периоды работы повышенной интенсивности чередуются с одинаковыми периодами работы пониженной интенсивности) или аритмичными. Разновидностью последнего является «фартлек» («игра скоростей»), представляющая собой тренировку переменной интенсивности во многих видах спорта.

При проведении комплексов упражнений круговой тренировки учитывалось влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Важно также отметить, что ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

В разминке нами использовался игровой метод, который эффективно решал широкий спектр учебно-тренировочных задач. Движения, действия, задания проводились в форме игры с увеличением нагрузок для более успешной адаптации организма и сохранения интереса в процессе занятий. Использование отдельных танцевальных упражнений и их частей в заданиях подвижных игр, элементов спортивных игр, а также спортивные игры в разных вариантах позволили решить ряд целевых двигательных задач.

Соревновательный метод тренировок предусматривает контрольные «прикидки», то есть исполнение программы в условиях, близких к обстановке соревнования (костюмы, грим, свет, звук, покрытие, присутствие зрителей и болельщиков). Применение данного метода способствует росту тренированности, адаптации организма к высоким нагрузкам, мобилизации сил и целесообразному их использованию, накоплению соревновательного опыта и стабильности результа-

тов. Соревновательный метод тренировки заключался не только в участии спортсменов-танцоров в официальных соревнованиях как в основных, так вспомогательных, являясь частью тренировочной программы, но и в показательных выступлениях, сольных концертах, открытых уроках. По мнению М.Н. Юрьевой, «применение полученных знаний в концертной деятельности обогащает концертную программу, обеспечивает вариативность и оригинальность хореографических средств, а также создает условия для мобилизации индивидуальных ресурсов личности» [9].

Данный метод применялся для решения разнообразных педагогических задач: развития двигательных качеств, совершенствования техники и тактики движений, воспитания волевых и моральных качеств, укрепления сплоченности коллектива, командного настроения, преследуя цель сопоставления возможностей спортсмена в условиях соперничества на различных этапах подготовки.

Важную роль при обучении спортивным бальным танцам играет тренаж, который включал комплекс тренировочных упражнений для разогрева мышц, подготовки тела, рук, ног и стопы спортсменов-танцоров, выполнение элементов танцев латиноамериканской и европейской программ для усвоения техники этих танцев.

Пара, представляющая латиноамериканскую программу спортивных бальных танцев, выполняет упражнения и фигуры этой программы одновременно с парой, которая представляет европейскую программу спортивных бальных танцев и выполняет упражнения и фигуры своей программы.

Организация занятий по технической подготовке спортсменов-танцоров осуществлялась в следующих формах:

- урочная – организовано под руководством тренера;
- самостоятельная – индивидуально и в группе;
- соревновательная.

Выявление в процессе занятий индивидуальных особенностей спортсменов-танцоров, отличающих каждого человека, которые, по мнению Б.М. Теплова, определяют успешность выполнения деятельности и не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, уже имеющимся у данного человека, позволяет

раскрыть физические способности [10]. Под физическими способностями Б.А. Ашмарин, В.И. Лях понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности человека, определяющие эффективность двигательной деятельности, являющиеся материальной основой для образования физических качеств [11; 12]. Это позволило построить дальнейший тренировочный процесс, сформировать пары, в которых в дальнейшем будет выступать команда на соревнованиях.

На практических занятиях занимающимся предлагалось сочинение танцевальных вариаций по классам в соответствии со спецификой бальных танцев латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) и западноевропейской (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп), анализ хореографического текста, корректировка ошибок.

Важным этапом в тренировочном процессе подготовки команды по формейшн является синхронность и слаженность всех движений и действий спортсменов-танцоров. Данную задачу мы решали с помощью отработки танцевальных комбинаций в парах и по отдельности в колонне и шеренге, что позволяло выявить ошибки в длине шагов, точности позиций, правильности ракурсов и наклонов и т. д.

Как правило, тренировка комбинаций, из которых состоит конкурсная программа, отработывается под определенную музыку. Чаще всего это подборка из соревновательного музыкального произведения. Так танцорам-спортсменам легче изучить и запомнить ритм, темп, особенности звучания, акценты, смысловые точки и т. д.

Методика развития техники исполнения в командном исполнении формейшн реализовалась на основании изучения хореографических дисциплин: партерной гимнастики, основ классического танца, элементов современного танца (модерн, джаз-танец), комплекса упражнений на импровизацию, постановочной и репетиционной работы, конкурсных выступлений хореографического коллектива, что способствовало техническому осмыслению средств хореографического искусства.

Контрольно-коррекционный этап.
Цель – комплектование пар и команды по

формейшн на основе диагностического отбора, создание условий для развития индивидуально-творческой активности спортсменов-танцоров, квалифицированное проектирование тренировочного процесса, качественное и своевременное внесение в него необходимых корректив.

Задачами данного этапа являлись: формирование ценностно-смысловых ориентаций, стимулирование установки на тренировочный и соревновательный процессы, проявление самостоятельности, способности к самовыражению, творческой активности, создание условий для осознания танцорами значимости спортивной деятельности, ее сущности, содержания, собственного опыта, актуализация взаимодействия субъектов и соответствующих внутренних рефлексивных механизмов, развитие познавательной активности спортсменов-танцоров, побуждение к самообразованию.

Диагностика проводилась как специальным образом (анкетирование, тестирование, собеседование), так и на конкретном практическом материале при выполнении спортсменами-танцорами творческих заданий, упражнений различной направленности и содержания.

Наиболее важным технологическим моментом на данном этапе являлось педагогическое наблюдение, позволившее оценить возможности спортсменов-танцоров и, исходя из этого, предположительно спрогнозировать содержательную направленность тренировочной деятельности. Вместе с тем педагогическое наблюдение помогло нам определить индивидуально-личностные проблемные зоны отдельных спортсменов-танцоров, выявить затруднения в эмоциональной сфере, в общении, адаптации к тренировочным нагрузкам, необходимость преодоления которых занимающиеся искренне осознавали или подсознательно нуждались в разрешении.

Решение задач на данном этапе решалось как непосредственно в тренировочном процессе при создании хореографических композиций, на сценических площадках, психологических тренингах, самостоятельной работе. Нами широко использовались: «Эмоционально-волевой тренинг», «Тренинг на развитие устойчивости эмоций», «Тренинг взаимодействия в команде», «Тренинг на преодоление психологического барьера

спортсменов перед соревнованиями», «Тренинг по психологической устойчивости команды» и др.

В ходе тренингов решались следующие задачи:

- продемонстрировать преимущества командной работы;
- усовершенствовать общение в команде;
- освоить навыки обратной связи;
- усовершенствовать процессы принятия решения в команде;
- получить удовольствие от совместной работы.

При композиционном построении программы формейшн в процессе командного взаимодействия мы придерживались следующих требований: а) гармоничность построения программы, то есть правильное соотношение входящих в композицию элементов с учетом спецтребований спортивного балльного танца; б) равномерность распределения трудных элементов в упражнении – рассредоточение трудных элементов во всей композиции относительно законов создания программы, то есть закона единства, который предполагает целостность и соподчиненность частей упражнения единому целому, правильного построения отдельных его фрагментов; закон контраста, который выражался в смене характера выполненных действий и количестве трудных элементов в каждом фрагменте композиции; закон нарастания воссоздавался в постепенном и последовательном увеличении амплитуды движений, их скорости, степени мышечного напряжения от начала комбинации к середине и финалу; в) разнообразный и оригинальный характер элементов, то есть использовали элементы исключая стандартные соединения и связки, а также композиционные стереотипы. В исполнении формейшн мы добивались точного выражения характера музыкального произведения в своих действиях, соответствия между определенным музыкальным характером и способом двигательного, пластического отображения специфики исполнения латиноамериканской и европейской программ.

Важным отличительным моментом в командном исполнении формейшн является четкое построение рисунков на площадке, что накладывает свой отпечаток в учебно-

тренировочном процессе и на выступление команды. Каждый участник коллектива должен уметь хорошо ориентироваться на паркете, в связи с чем мы использовали множество упражнений на внимание, перемещение в линиях, колоннах, шеренгах, определенных рисунках, рядах, кругах, овалах, асимметричных и зеркальных рисунках. Судьями оценивается соблюдение определенных дистанций и интервалов между парами, спортсменами, стабильность центровки исполнения. Эти задачи помогают решать упражнения на ориентацию по размещению в зале условных точек и умение спортсменами-танцорами изображать эти точки и рисунки танца из программы ансамбля на бумаге.

Большое значение в качественном выступлении на паркете имеет тактическая подготовка спортсменов-танцоров далеко за пределами площадки. Организация разминки, демонстрация боевого духа команды, экипировка, сценический образ и многое другое откладывают на подсознательном уровне уверенность либо страх перед соревнованиями. Состояние полной готовности соперничества на паркете нужно держать весь соревновательный день, в связи с этим мы использовали на практических занятиях следующие тренинги: тренинги на формирование имиджа «Тренинг самосовершенствования», упражнение «Оцени свои возможности», упражнение «Мой герб», а также концертно-сценическая деятельность.

Часть необходимых теоретических знаний спортсмены приобретали непосредственно на учебно-тренировочных занятиях в процессе осуществления различных видов подготовки по ходу объяснения задания и разбора ошибок. Для танцоров учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (начиная с 10-летнего возраста) проводились специальные теоретические занятия: лекции, беседы, семинары, видеопросмотры и др. Примерная тематика лекций: «Роль дыхания в движениях человека», «Питание спортсменов-танцоров», «Переутомление в соревновательной деятельности: методы реабилитации», «Биомеханика в спортивной деятельности», «Оценка физической работоспособности спортсмена-танцора», «Импровизация на паркете», «Психологическая

подготовка к выступлениям на сцене», «Типы взаимоотношений личности и коллектива», «Жест и мимика в спортивных танцах» и т. д. Данные занятия находили отражение в годовом учебном плане.

В результате проведенных нами занятий были зафиксированы изменения в отношении спортсменов-танцоров к учебно-тренировочной деятельности: отмечено увеличение проявлений самостоятельности, инициативности, наблюдалась устойчивая направленность на спортивную деятельность. Спортсмены-танцоры научились вставать в рефлексивную позицию по отношению к самому себе, своим действиям и поступкам, намечать пути саморазвития в индивидуальном танцевании, стали более ответственно относиться к своим обязанностям, появилась уверенность в себе.

В комплекс профилактических мероприятий входили различные восстановительные упражнения, массаж и самомассаж, баню и закаливающие процедуры, а также психорегулирующие средства, что позволяло восстановить функции организма, нарушенные или утраченные вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Таким образом, контрольно-коррекционный этап, последовательно реализуя поставленные цели, дал возможность не только определить уровень подготовки спортсменов-танцоров, но и выявить, что неразвита рефлексия, частое отсутствие положительной направленности на тренировочную деятельность, теоретико-технологическая неготовность к ее осуществлению требуют эффективного сочетания разнообразных форм обучения, активизации деятельности для дальнейшего роста профессионального мастерства.

Предлагаемые нами основные этапы в учебно-тренировочной программе обеспечивают подготовку спортсмена-танцора как специалиста в области формейшн, способного на практике реализовать свои профессиональные навыки. Внедрение специфичных форм занятий и упор на командное исполнение повышают не только приращение соответствующих способностей каждого спортсмена-танцора и уровень танцевания коллектива, но и имеют реальный результат в виде побед на соревнованиях разного уровня.

Список литературы

1. Дьячков В.М. Объективные критерии оценки высшего технического мастерства в спорте // Теория и практика физической культуры. 1967. № 4.
2. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования // Теория и практика физической культуры. 1998. № 3. С. 51-54.
3. Blume D.-D. Einige aktuelle Probleme des Diagnostizierens koordinativer Fähigkeiten mit sportmotorischen Tests // Theorie und Praxis der Körperkultur, 1984, no. 2, pp. 122-124. (In German).
4. Cattell R.B. Abilities: Their Structure, Growth and Action. Boston: Houghton Mifflin Company, 1971.
5. Guilford J.R. A system of the psychomotor abilities // American Journal of Psychology, 1958, vol. 71, pp. 164-174.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель, АСТ, 2004. 863 с.
7. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003. 20 с.
8. Пыльнов Е.К. Разработка комплексов упражнений для воспитания основных физических качеств и способностей в микроциклах специального подготовительного этапа годичного цикла подготовки танцоров 12–14 лет // Спортивные танцы: Бюллетень. 1999. № 5. С. 42-53.
9. Юрьева М.Н. Профессионально-творческое становление личности студента-хореографа в вузах культуры и искусств: методология, теория, практика. Тамбов: ООО «Центр-пресс», 2010. 424 с.
10. Теплов Б.М. Проблема индивидуальных различий. М.: АПН РСФСР, 1961. 535 с.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФИС, 1978. 223 с.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998. 272 с.
2. Shestakov M.P. Upravlenie tekhnicheskoy podgotovkoy sportsmenov s ispol'zovaniem modelirovaniya [The control of technical preparation of sportsmen with the use of modeling]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 1998, no. 3, pp. 51-54. (In Russian).
3. Blume D.-D. Einige aktuelle Probleme des Diagnostizierens koordinativer Fähigkeiten mit sportmotorischen Tests. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1984, no. 2, pp. 122-124. (In German).
4. Cattell R.B. *Abilities: Their Structure, Growth and Action*. Boston, Houghton Mifflin Company, 1971.
5. Guilford J.R. A system of the psychomotor abilities. *American Journal of Psychology*, 1958, vol. 71, pp. 164-174.
6. Ozolin N.G. *Nastol'naya kniga trenera: Nauka pobezhdet* [The Trainer's Handbook: the Science of Victory]. Moscow, Astrel Publ., AST Publ., 2004, 863 p. (In Russian).
7. Viner I.A. *Podgotovka vysokokvalifitsirovannykh sportsmenok v khudozhestvennoy gimnastike: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [The Preparation of Highly-Qualified Sportsmen in Free Calisthenics. Cand. ped. sci. diss. abstr.]. St. Petersburg, 2003, 20 p. (In Russian).
8. Pyl'nov E.K. *Razrabotka kompleksov upravleniy dlya vospitaniya osnovnykh fizicheskikh kachestv i sposobnostey v mikrotsiklakh spetsial'nogo podgotovitel'nogo etapa godichnogo tsikla podgotovki tantsorov 12–14 let* [The development of complex exercises for upbringing of basic physical qualities and capabilities in mycro cycles of special preparatory stage of year cycle of dancers' preparation of 12–14 years]. *Sportivnye tantsy* [Sport Dance], 1999, no. 5, pp. 42-53. (In Russian).
9. Yureva M.N. *Professional'no-tvorcheskoe stanovlenie lichnosti studenta-khoreografa v vuzakh kul'tury i iskusstv: metodologiya, teoriya, praktika* [Professional-Creative Becoming of Personality by Choreography Students in Culture and Art Institutes: Methods, Theory, Practice]. Tambov, LLC «Tsentr-press», 2010, 424 p. (In Russian).
10. Teplov B.M. *Problema individual'nykh razlichiy* [Problem of Individual Differences]. Moscow, Academy of Pedagogical Sciences of Russian Soviet Federative Socialist Republic Publ., 1961, 535 p. (In Russian).
11. Ashmarin B.A. *Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii*

References

[Theory and Methods of Pedagogic Researches in Physical Education]. Moscow, Physical Education and Sport Publ., 1978, 223 p. (In Russian).

12. Lyakh V.I. *Testy v fizicheskom vospitanii shkol'nikov* [Tests in Physical Education of Schoolchildren]. Moscow, 1998, 272 p. (In Russian).

Поступила в редакцию 12.01.2017 г.
Отрецензирована 09.02.2017 г.
Принята в печать 30.08.2017 г.

Received 12 January 2017
Reviewed 9 February 2017
Accepted for press 30 August 2017

Конфликт интересов отсутствует.
There is no conflict of interests.

UDC 78.085.3

TECHNOLOGY OF TECHNICAL TRAINING OF THE ATHLETE-DANCER IN ENSEMBLE PERFORMANCE FORMATION

Tatiana Sergeevna ZINOVIEVA

Master of Sports, Choreographer-Director

Tambov Regional State Budgetary Institution of Culture "The State Ensemble of Ball Dance "The Colors of The Rainbow"

45 Pushkarskaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: zt83@mail.ru

Marina Nikolaevna YUREVA

Doctor of Pedagogy, Professor of Dramatic Art Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: mar_nik@bk.ru

The experimental methods of technical preparation improvement of athlete-dancer in ensemble performance formation are considered. The notion "technical preparedness" of athlete-dancer – the degree of acquirement of the system of sport ball dance movements, the degree of development of motive qualities, corresponding to performance peculiarities in formation of Latin-American and West-European Programs aimed at achievement of high sport results is analyzed. The tasks of the forming work are defined. In generalized type the stages of experience-experimental work in improvement of technical preparedness of athlete-sportsman in ensemble performance formation are analyzed: organizational-constructive, diagnostic-analytical, control-correctional. The aim of organizational-constructive stage is the organization and planning of the lessons with the aim of instrumental skills of sport-dance activity skills. The aim of control-correctional stage is the completing couples and team in formation basing on diagnostic selection, the creation of conditions for development of individual-creative activity of sportsmen-dancers, qualified projection of training process, qualified and timely introduction of correction. The facilities and principles of general physical and special physical preparation, the methods of technical program for different age categories of sportsmen-dancers with different abilities of sportsmen-dancers, pedagogic view, psychological trainings and methods.

Keywords: technical preparation improvement; technical preparation; athlete-dancer; formation team; sport ball dance

DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-75-84

Для цитирования: Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Совершенствование технической подготовки спортсмена-танцора в командном исполнении формейшн // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 6 (170). С. 75-84. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-75-84.

For citation: Zinoveva T.S., Yureva M.N. Sovershenstvovanie tekhnicheskoy podgotovki sportsmena-tantsora v komandnom ispolnenii formeysn [Technology of technical training of the athlete-dancer in ensemble performance formation]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 6 (170), pp. 75-84. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-6(170)-75-84. (In Russian, Abstr. in Engl.).