

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА РАБОЧЕЙ ОСАНКИ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Карева И.В.¹, Репникова Е.А.², Сентябрёв Н.Н.¹, Анцыперов Н.Н.¹

1. ФГБОУ ВПО Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, Россия (400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 78), e-mail Karev.vladimir2009@yandex.ru

2. ФГБОУ ВПО Владимирский государственный университет, Владимир, Россия (600028, Владимир, пр. Строителей 17)

Исследована проблема создания оптимальных условий для формирования навыка рабочей осанки у танцоров 7-9 лет. Разработана методика формирования рабочей осанки юных танцоров средствами статодинамических упражнений. Изучено влияние статодинамических упражнений на развитие у юных танцоров: силовой выносливости мышечных групп, участвующих в формировании рабочей осанки, способности к управлению движениями. В исследованиях приняло участие 20 пар, из которых были составлены контрольная и экспериментальная группы, по 10 пар в каждой. Условия занятий (качество, продолжительность, объем нагрузки, количество тренировок) были одинаковы для обеих групп. Различия в подготовке состояли в том, что контрольная группа тренировалась с использованием традиционной методики обучения. А экспериментальная группа по разработанной нами методике, особенностью которой являлось освоение танцорами специальных комплексов статодинамических упражнений. Кроме того, различие заключалось в том, что средства подготовки, применяемые в экспериментальной группе, подбирались в соответствии со спецификой танцевальных программ и специализацией партнеров. Установлено, что четкая регламентация статодинамических упражнений по амплитуде и темпу выполнения, а также применение специальных ориентиров, выполняющих роль биологической обратной связи, позволили существенно повысить способность детей экспериментальной группы управлять мышечным напряжением и дифференцировать мышечные усилия. Применение разработанной методики обусловило значительный рост функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата юных танцоров. Так же произошли значительные положительные изменения в показателях, характеризующих умение воспроизводить пространственно-временные параметры юными танцорами. По результатам контрольных испытаний можно говорить о явном превосходстве спортсменов экспериментальной группы в уровне их физической подготовленности к выполнению танцев обеих программ (статической, динамической и скоростно-силовой выносливости и координационных способностей). Танцевальные дуэты, тренировавшиеся по авторской методике, существенно повысили качество исполнения рабочих осанок, выступая как в европейской программе, так и в латиноамериканской ($p < 0,05$).

Ключевые слова: спортивные танцы, статические динамические упражнения, рабочая поза, навыки, мышечные усилия, напряжение мышц, силовая выносливость, амплитуда, темп, дифференцировка мышечных усилий, пространственно-временные параметры.

FORMATION OF WORKING POSTURE SKILLS OF YOUNG DANCERS ON THE PRIMARY LEVEL OF TRAINING

Kareva I.V.¹, Repnikova E.A.², Sentyabrev N.N.¹, Antsyperov V.V.¹

1. Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd Volgograd, Russia (400005, (Volgograd, Lenin's avenue, 78), e-mail Karev.vladimir2009@yandex.ru

2. Vladimir State University, Vladimir, Russia (600028, Vladimir, Builders 17)

The article is about making best conditions for formation of working posture skills of 7-9 years old dancers. The method of working posture formation is developed with the help of static dynamic exercises. It was researched that static dynamic exercises influence on: power endurance of muscles groups involved in the formation of working posture, ability to manage the movements. 20 pairs took part in the research work and they were divided into 2 groups, control and experimental of 10 pairs in each. The class condition (quality, duration, workload, quantity of training classes) were the same for each group. The difference in training was in the fact the control group was trained with the traditional method of teaching. As for the experimental group it was trained with our method, the idea of which is learning special complex of static dynamic exercises by the dancers. Besides that the difference was in the ways of preparation, used in experimental group, were chosen according to the specific nature of dancing programmes and specialization of the partners. It is stated that strict regulation of static-dynamic exercises according to amplitude and tempo of performing the exercises, so as special indications usage, having the role of biological reverse, made it possible to improve childrens ability of experimental group of control muscular tension

and differentiate muscular efforts . Usage of this method causes the significant increase of nervous-muscular apparatus functionality young dancers. There have also been significant positive changes in the indicators, characterizing ability to reproduce spatial temporal parameters of young dancers. Analising the results of control testing we can state better results of the experimental groups in the level of their physical training for both programmes dance performance (static, dynamic and speed power endurance and coordination ability essentially increase the quality of working posture performance in European and Latino-American programmes.

Key words: sport dance, static-dynamic exercises, working posture skills formation, muscle efforts, muscle tension, power endurance, amplitude, tempo, differentiate muscular efforts, spatial temporal parameters.

Введение. Развитие современных танцев, особенно на этапе высших достижений, сопровождается постоянным ростом уровня демонстрируемых результатов, трудности соревновательных программ и мастерства исполнителей. Все это приводит к обострению конкурентной борьбы. В этих условиях повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования научных основ теории и методики спорта, что связано, в частности, с обоснованием эффективной системы начальной технической подготовки танцоров (Л.В. Пискунова, 2000). К настоящему времени ещё не сложилась общепризнанная концепция, в полной мере отражающая всю сложность и многообразие процессов, связанных с повышением технического мастерства, особенно на этапе начальной подготовки танцоров, что не позволяет рассматривать их тренировочную деятельность как целостную систему и определить наиболее эффективные пути повышения ее эффективности и надежности.

В технике спортивных танцев, первостепенное значение имеет выразительность и эстетичность исполнения двигательных действий, которые определяются точностью и безошибочностью сопоставления мышечных напряжений по времени и зависят от вида танцевальной программы. Выразительные действия и движения должны гармонично сочетаться с действиями, решающими спортивно-техническую часть задачи. Несмотря на определённые различия танцевальных программ, эти положения имеют много общего и, как правило, связаны с принятием строго определенных поз тела, их удержанием и пространственной координацией (М.А. Терехова, 2003). При этом одной из основных задач начального этапа подготовки в спортивных танцах будет являться обучение простым двигательным действиям, лежащим в основе исполнения техники большинства танцевальных фигур или проще – рабочим осанкам. В связи с этим мы считаем, что формирование рабочей осанки как базового двигательного навыка является вопросом центрального значения для повышения технического мастерства юных танцоров.

Опираясь с одной стороны на результаты проведенных исследований, а с другой на мнения специалистов можно утверждать, что существующая методика обучения юных танцоров является не совершенной и требует значительной корректировки. Вышесказанное послужило основанием для проведения настоящего исследования.

Учитывая все выше сказанное, была поставлена цель – разработать и обосновать методику формирования навыка выполнения рабочей осанки юными танцорами 7-9 лет на начальном этапе подготовки посредством.

Экспериментальные исследования проводились в течение трех лет (ноябрь 2009 – март 2012) на базе танцевально-спортивного клуба «Орхидея» и ФГБОУ ВПО «Волгоградской государственной академии физической культуры» и были объединены в три этапа с определенными задачами, средствами, методами их решения. Всего в эксперименте приняло участие 20 высококвалифицированных спортсменов и 40 детей в возрасте от 7 до 9 лет, занимающиеся спортивными танцами.

Методика. На основе моделирования рабочих осанок, изучения количественных характеристик и выявления их существенных связей с внешними объектами, в частности, установления зависимости между показателями технической подготовленности танцоров и уровнем проявления различных видов выносливости мышц участвующих в удержании рабочих положений, а так же анализа возникающих двигательных ошибок во время исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ нами была разработана методика обучения данным двигательным действиям.

В основу методики положено утверждение, что в спортивных танцах, на этапе начальной подготовки, очень важно заложить надежный фундамент основ рациональной техники выполнения школы движений, в частности, сформировать рабочую осанку, 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 латиноамериканской 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 (Howard G., 1977), поэтому, процесс формирования рабочей осанки 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 Тереховой М.А., при недостаточном уровне развитии вышеперечисленных физических качеств, во время исполнения танца, возникают различные компенсаторные изменения в положении рук, ног, головы, туловища, которые в свою очередь, отрицательно сказываются на технической оценке мастерства спортсмена-танцора (2008).

Учитывая все выше сказанное, в качестве основных средств, направленных на формирование рабочих осанок у танцоров, решено было использовать статодинамические упражнения. Их воздействие носит тонко дозированный характер, что создаёт условия для эффективного совершенствования механизмов, лежащих в основе управления движениями.

В разработанных комплексах упражнения подбирались для мышц туловища, ног и рук. Они могут выполняться как в основной стойке, так и в положении лёжа, сидя и стоя на коленях. Основная задача выбора исходного положения заключается в определении необходимого положения тела, позволяющего локализовано воздействовать на необходимую группу мышц. В связи с тем, что статодинамические упражнения впервые применялись юными танцорами, то они вначале осваивали технику их выполнения. Для этого использовались специальные ориентиры соответствующие заданным амплитудам движения в суставах. В качестве таких ориентиров использовались предметы разной высоты, за счёт которых осуществлялась произвольное управление амплитудой движения посредством биологически обратной связи.

Комплексы упражнений выполнялись по типу круговой тренировки с жёсткими интервалами отдыха. Количество кругов - три. Отдых предусматривался только между кругами и составлял не более 30 секунд. В это время проводится растяжка участвовавших в работе мышц. Последовательность выполнения упражнений в каждом круге остаётся неизменной. При этом каждый круг отличается способом выполнения статодинамических упражнений.

Выполнение статодинамических упражнений осуществлялось в следующей последовательности:

- принятие определённого положения с последующей фиксацией;
- медленное растяжение, т.е. необходимо не просто пассивно удержать нужное положение, а стараться растянуть мышцы работающей части тела, при сохранении неподвижного положения;
- целенаправленное напряжение прорабатываемой мышечной группы. Это достигается за счет дополнительного растяжения мышц, поднимая или опуская работающее звено в пределах не превышающего 5°. При этом необходимо сохранять равномерность скорости движения звена вверх или вниз. Не следует допускать форсированное движение только в одну сторону и инерционное возвращение в исходное положение;
- постоянное, сознательное поддержание напряжения мышц.

В совокупности процесс выполнения упражнения для одной мышечной группы представляет собой последовательный переход от одной амплитуды движения к другой без интервалов отдыха между ними. Так как за счёт варьирования различными фазами статодинамических упражнений создаются оптимальные условия для комплексного статического и динамического режима работы мышц, обеспечивающих выработку рабочей

осанки. Исходя из этого, нами были разработаны три способа выполнения статодинамических упражнений:

В первом способе – движения выполняются последовательно от одной амплитуды к другой с фиксацией каждого положения в течение 10 секунд. В данном случае акцент делается на развитие преимущественно статической силовой выносливости необходимых мышечных групп.

Второй способ, при выполнении упражнений, предполагает переход от одной амплитуды движения к другой на один счёт. При таком режиме выполнения статодинамических упражнений преимущественно развивается динамическая выносливость.

В третьем варианте, для развития скоростно-силовой выносливости, также выполняются упражнения с различной амплитудой движения. При этом, в каждом из них, в течение 10 секунд осуществляются пружинные движения с максимальной скоростью и сохранением размаха колебаний в пределах 5°.

При этом каждый круг отличался способом выполнения статодинамических упражнений и был направлен как на изолированную проработку перечисленных мышечных групп, так и на согласованную работу нескольких частей тела. Каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд.

Разработанные комплексы упражнений включались в общепринятую программу тренировок три раза в неделю, продолжительностью 90 минут. Одно занятие посвящалось Европейской программе танцев, здесь использовались комплексы упражнений направленные на развитие статической и динамической силовой выносливости; второе – Латиноамериканской, где преимущественно развивалась динамическая и скоростно-силовая выносливости; третье совмещало обе программы и соответственно использовались комплексы упражнений, сочетавшие развитие всех трех видов выносливости.

Результаты исследования и их обсуждение. Для проверки эффективности разработанной методики, направленной на формирование навыка выполнения рабочей осанки у юных танцоров средствами статодинамических упражнений на этапе начальной подготовки, был проведен педагогический эксперимент. В нем приняло участие 20 пар, из которых были составлены две группы, контрольная и экспериментальная, по 10 пар в каждой. Условия занятий (их качество, продолжительность, объем нагрузки, количество тренировок) были одинаковы для обеих групп. Различия в подготовке двух групп состояли в том, что контрольная группа тренировалась с использованием традиционной методики обучения. А экспериментальная группа по разработанной нами методике, особенностью которой являлось освоение танцорами специальных статодинамических упражнений. Кроме того, различие заключалось в том, что средства подготовки, применяемые в экспериментальной группе,

подбирались в соответствии со спецификой танцевальных программ и специализацией партнеров.

Как известно, специфической особенностью двигательных действий в спортивных танцах являются повышенные требования к точности дифференцирования временных, силовых и пространственных компонентов. При исполнении танцевальных фигур даже небольшие, но превышающие допустимые границы отклонения от заданных временных, силовых и пространственных параметров могут привести к искажению действия (М.Ю. Логуновой, 2003; А.В. Машков, Б. И. Федорченко, 2005).

Для определения эффективности авторской методики, на первом этапе исследований, решено было оценить уровень проявления способности юных танцоров к произвольному напряжению и дифференцированию мышечных усилий.

Результаты исследования тонуса мышцы, а также показателя, характеризующего способность к дифференцированию силовых усилий, свидетельствуют о том, что предлагаемая методика применения статодинамических упражнений в процессе формирования рабочей осанки у юных танцоров заметно повышает эффективность процесса управления произвольным напряжением и расслаблением мышц.

Так, в экспериментальной группе танцоров в среднем тонус напряжения четырехглавой мышцы бедра возрос на 11,8% у мальчиков и на 17,1% у девочек, двуглавой мышцы бедра – на 20,2% у мальчиков и на 19,7% у девочек, а двуглавой мышцы плеча у мальчиков на 11,9% и у девочек на 9,7%. Различия между изучаемыми показателями статистически достоверны при высоком уровне значимости. Аналогичные изменения были выявлены и при изучении динамики тонуса эластичности различных мышечных групп.

Полученные данные позволяют утверждать, что, предлагаемая методика применения статодинамических упражнений в процессе формирования рабочей осанки у юных танцоров заметно улучшает способность детей к произвольному напряжению и дифференцированию силовых усилий, что в свою очередь, повышает эффективность процесса управления движениями при освоении движений.

В процессе эксперимента заметно улучшились показатели, характеризующие точность воспроизведения силовых характеристик, что, по нашему мнению, создаёт благоприятные условия для роста технического мастерства спортсменов. По результатам данных испытаний можно говорить о явном превосходстве спортсменов экспериментальной группы в уровне их физической подготовленности к выполнению танцев обеих программ. В частности, произошли достоверные увеличения показателей в тестах, характеризующих уровень развития статической, динамической и скоростно-силовой выносливости основных мышечных групп, участвующих в формировании рабочей осанки.

Оценка координационной подготовленности юных танцоров экспериментальной группы к концу педагогического эксперимента также оказалась значительно лучше, по сравнению с контрольной группой детей ($p < 0,05$). Анализ данных оценки способности юными танцорами поддерживать равновесие в статике (проба Ромберга), указывает на наличие видимого прироста результатов, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы ($p < 0,05$). В частности, у мальчиков среднегрупповой показатель возрос в среднем на 56,5% - для правой ноги и на 41,2% для левой ноги. У девочек изучаемые данные увеличились на 40,5% и на 45,9% соответственно. В контрольной группе также наблюдалось улучшение контролируемых показателей в данном тесте. Однако наблюдаемый прирост не является статистически значимым ($p > 0,05$).

На этапе начальной подготовки в спортивных танцах от качества овладения рабочей осанкой во многом зависит эффективность процесса становления технического мастерства танцоров. Качество освоения элементов танца и последующая демонстрация их в соревновательных условиях могут стать критериями эффективности предлагаемой методики. В связи с этим на следующем этапе исследований было решено провести оценку качества исполнения освоенных осанок. С этой целью была бригадой судей по 10-ти балльной шкале осуществлена экспертная оценка рабочих осанок юных танцоров в процессе исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ.

Испытуемые выполняли свои соревновательные композиции по четырём танцам европейской – медленный вальс, квикстеп и латиноамериканской программ – самба, ча-ча-ча (таблица 1). Как видно из таблицы после окончания эксперимента, оценки за качество выполнения рабочих осанок в ходе соревнований существенно изменились. Танцевальные дуэты, тренировавшиеся по авторской методике, существенно повысили качество исполнения рабочих осанок, выступая как в европейской программе, так и в латиноамериканской ($p < 0,05$).

Таблица 1

Качественные показатели оценки технической подготовленности юных танцоров после окончания педагогического эксперимента

Европейская программа								
Статистические показатели	Контрольная				Экспериментальная			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	до	после	до	после	до	после	до	после
M±m	8,8±0,6	13,5±0,4	9,3±0,2	13,9±0,2	7,4±0,5	17,8±0,2	8,6±0,4	18,1±0,1
X-критерий	2,96		2,87		3,98		3,96	
P	> 0,05		> 0,05		< 0,01		< 0,01	
Латиноамериканская программа								
Статистически	Контрольная				Экспериментальная			

е показатели	мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	до	после	до	после	до	после	до	после
M±m	9,3±0,2	15,6±0,1	10,5±0,1	16,2±0,1	9,7±0,2	18,5±0,1	9,8±0,2	19,4±0,1
X-критерий	3,87		3,89		3,92		3,94	
P	< 0,05		< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Примечание: $X_{\text{табл}} = 3,86$ при $\alpha = 0,05$

Так у мальчиков экспериментальной группы сумма баллов, полученных за исполнение соревновательных композиций европейской программы в конце эксперимента, возросла с $7,4 \pm 0,5$ балла до $17,8 \pm 0,2$ балла, у девочек соответственно с $8,6 \pm 0,4$ до $18,1$ баллов ($p < 0,05$). Подобное улучшение отмечено и в латиноамериканской программе. Оценки за качество исполнения повысились у мальчиков на 90,7 %, а у девочек на 98%.

В контрольной группе оценка качество исполнения рабочей осанки, характерной для танцев европейской программы увеличились в среднем на 4,7 балла у мальчиков и у девочек на 4,6 балла. Так же незначительно, возросла суммарная оценка в танцах латиноамериканской программы. У мальчиков прирост составил 6,3 баллов, а у девочек 5,7 балла.

Таким образом, по результатам испытаний можно говорить о явном превосходстве танцоров экспериментальной группы в уровне их двигательной подготовленности.

Однако полученные данные еще не дают достоверной информации о преимуществе предлагаемой методики освоения рабочих осанок. Поэтому в процессе эксперимента мы следили не только за ростом специальной физической и специальной двигательной подготовленности танцевальных пар, но также и за качеством исполнения изучаемых рабочих осанок во время соревнований. Для этого, в ходе соревнований, подсчитывалось количество двигательных ошибок.

У мальчиков экспериментальной группы количество допущенных ошибок во время исполнения Европейской танцевальной программы было значительно меньше, чем в контрольной группе. Данные показатели варьировали от 10% до 50%. Причем, юные танцоры, освоившие рабочие осанки значительно меньше допустили грубых ошибок. В сложной по двигательному составу Латиноамериканской программе танцоры обеих групп различались очень существенно. Так различия составили за мелкие ошибки 22,2%, а грубые – 60,0%.

Аналогичные различия в качестве исполнения танцевальных программ установлены и у девочек. Они, тренируясь по авторской методике, за исполнение Европейской программы допустили значительно меньшее количество двигательных ошибок. Различия составили от 9,1% до 57,1%. В Латиноамериканской программе они варьировали от 27,3% до 60,0%.

Таким образом, в ходе проведения педагогического эксперимента установлено, что предварительное освоение рабочей осанки существенно повышает техничность исполнения

танцевальных программ за счет значительного снижения количества допускаемых двигательных ошибок

Заключение. Методика, разработанная на основе изучения структуры кинематических характеристик рабочих положений, позволяет в достаточных пределах управлять процессом подготовки юных танцоров, предоставляя широкий выбор точно выделенных базовых действий, рассматриваемых в качестве частей целостных движений, структурно связанных с ведущими техническими звеньями упражнений.

В результате целенаправленных воздействий сконцентрированных на формировании навыков выполнения базовых рабочих осанок в учебно-тренировочном процессе наряду с развитием специальных физических качеств и повышения выразительности действий, существенно повышают техничность, снижают количество двигательных ошибок и повышают качество выполнения танцев европейской и латиноамериканской программ.

Список литературы

1. Логунова М.Ю. Оценивание и обработка результатов зачетных соревнований по танцевальным видам спорта // Материалы седьмой Международной науч.-метод. конф. по проблемам развития танцевальных видов спорта (Москва, 3-7 марта 2003 г.). – М. , 2003. – С. 25-28.
2. Машков А.В., Федорченко Б.И. Применение табличного метода записи фигур, как исходный способ для конкретизации экспертной оценки исполнительского мастерства пар арбитрами на соревнованиях по бальным и спортивным танцам // Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы девятой Всерос. науч.-метод. конф. – М., 2005. – С. 91-94.
3. Пискунова Л.В. Уровень тревожности и его учет в спортивных танцах // Сборник научных трудов РГАФК: бюллетень. - М., 2000. – № 7. - С. 19– 22.
4. Терехова М.А. Методика тестирования специальной физической подготовки детей 6–11 лет, занимающихся спортивными танцами на начальном этапе обучения // Материалы VII Международной научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев (Москва, 3-7 марта 2003 г.). – М. , 2003. – Ч. II. - С. 20-22.
5. Терехова М.А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис...канд.пед. наук. – Малаховка, 2008. – 27 с.
6. Howard G. Technique of Ballroom Dancing. British Association of Teachers of Dancing / Guy Howard. – Glasgow. 1977. – 160 p.

Рецензенты:

Якимович В.С., д.п.н., профессор, зав. кафедрой «Физическое воспитание» ФБГО ВПО

Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, г. Волжский.

Кудинов А.А., д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и истории физической культуры и спорта

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.