

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ (ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА)



ТИМЧЕНКО

Елена Сергеевна

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Соискатель, LT82@yandex.ru,
8 (926) 165-70-25.

ТИМЧЕНКО Elena

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Applicant, LT82@yandex.ru,
8 (926) 165-70-25

РУБИН Владимир Соломонович

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Кандидат технических наук, профессор.

RUBIN Vladimir

Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (GTSOLIFK), Moscow
Candidate of Technical Sciences, Professor.

Ключевые слова: спортивные танцы, физические упражнения, тренировочное занятие.

Аннотация. Программа каждого отдельного занятия, направленность применяемых средств и методов, учет параметров нагрузки в соответствии с возрастом спортсменов определяет эффективность тренировочного процесса в спортивных танцах. В рамках диссертационного исследования разработана классификация физических упражнений специальной направленности в спортивных танцах. Подобраны упражнения для тренировочного занятия технической направленности на основе выявленной общей структуры танцевального шага и проведенного анализа координационной структуры двигательного действия «поступательный ход» вперед.

EXERCISES FOR SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN TRAINING SESSIONS OF TECHNICAL DIRECTION IN SPORT DANCING (LATIN PROGRAM)

Keywords: dance sport, exercise, training session.

Abstract. The effectiveness of the training process in sports dancing is defined as follows: drawing up the program of each individual class, oriented tools and techniques used, taking into account the parameters of a load in accordance with the age of the athletes. As part of the PhD thesis the authors developed a classification exercises of special orientation in sport dancing. The authors selected the best exercises for training sessions focus on the technical basis of the revealed the overall structure of the dance steps and the analysis of coordination structure of motor actions «progressive move» forward.

Актуальность. В научно-методической литературе по спортивным танцам отсутствуют указания по построению тренировочных занятий, по выбору средств и методов, величин тренировочной нагрузки. В практике педагоги-тренеры по спортивным танцам используют терминологию

отличную от той, которая принята среди специалистов теории и методики физического воспитания и спорта.

Цель. С учетом разработанной классификации физических упражнений в спортивных танцах, проведенного анализа координационной

структуры шага «поступательного хода» вперед на основе общей структуры танцевального шага, подобрать упражнения для мышц ног в экспериментальное тренировочное занятие технической направленности, и по результатам измерения отдельных функциональных показателей спортсменов-танцоров 12-13 лет оценить срочный эффект проведенного занятия.

Организация исследования. Исследование проходило в несколько этапов:

1. Разработка классификации физических упражнений в спортивных танцах.

2. Разработка принципов детализации и подбора упражнений по трем параметрам: анатомическому признаку, структуре двигательного действия (структуре шага), с учетом реального их объема и интенсивности нагрузки в занятии.

3. Изучение общей структуры танцевального шага на основе биомеханики ходьбы человека и анализ координационной структуры (технические, биомеханические, электромиографические особенности) шага в танце румба (двигательное действие – «поступательный ход» вперед).

4. С учетом предложенных характеристик подбор упражнений для тренировочного занятия технической направленности.

5. Применение методов электромиографии (программа «Мега – 6000») и пульсометрии («Polar») с целью оценки срочного эффекта тренировочного занятия технической направленности на отдельные показатели нервно-мышечной системы спортсменов-танцоров 12-13 лет.

Испытуемые. На базе НИИ Спорта РГУФКСИТ проводился педагогический эксперимент. В эксперименте приняло участие восемь спортсменов-танцоров СТК «Русский класс» (4 юноши и 4 девушки), выступающих в категории «юниоры-1» (12-13 лет), этап обучения – «специализированная базовая подготовка». В ходе исследования фиксировалась биоэлектрическая активность скелетных мышц нижних конечностей при выполнении спортсменами «поступательного хода» вперед. Движение исполнялось под музыку, с частотой 28 тактов в минуту.

В ходе выполнения работы применялись методы электромиографии и пульсометрии, проводился педагогический эксперимент и осуществлен анализ научно-методической литературы.

Обсуждение

1. Специфика спортивных танцев, как вида спорта, определяется, в первую очередь, большим

числом разнообразных по структуре и искусственных по природе двигательных действий. Особенностью спортивных танцев является также ацикличность движений, направленность упражнений на достижение совершенной координации и формы движений. Специалисты, связанные с теорией физического воспитания и спорта сталкиваются с тем, что понятия, принятые в спортивных танцах («фигура», «элемент», «деталь»), требуют корректировки с позиций классической теории Л.П. Матвеева. Танец – это соревновательное упражнение, состоящее из совокупности двигательных действий. «Виск влево, вправо», «променадные ходы», исполняются в танце самба, «американский спин», «хлыст» – танец джайв и т.д. Любое, отдельно взятое двигательное танцевальное действие («фигура») представляет собой набор движений (элементов). В свою очередь каждый элемент характеризуется определенными техническими особенностями, что обусловлено той музыкой (ритмом), под которую исполняется танец. Понятие «деталь» применимо к индивидуальным особенностям движения конкретного спортсмена. По Новикову А.Д., Матвееву Л.П. «правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику» [7].

В рамках исследования было необходимо разработать классификацию упражнений в спортивных танцах. За основу взята классификация средств спортивной тренировки В. С. Рубина [4]. Физические упражнения в спортивных танцах подразделяются на соревновательные упражнения и подготовительные упражнения.

Каждый танец программы является соревновательным упражнением, основным средством соперничества спортсменов. Программа включает 5 танцев латиноамериканской программы, 5 танцев европейской программы, 10 танцев (две программы).

Собственно – соревновательные упражнения – это либо 5 танцев латиноамериканской программы, либо 5 танцев европейской программы, либо все 10 танцев, которые выполняются непосредственно на соревнованиях и направлены на оптимальное сочетание всех сторон подготовленности спортсмена.

Тренировочные формы соревновательных упражнений – танцы выполняются в условиях тренировки при условии решения конкретных задач, с акцентом на одном, либо нескольких компонентах соревновательной деятельности.

В спортивных танцах подготовительные упражнения целесообразно подразделять на специально-подготовительные и общеподготовительные.

Специально-подготовительные упражнения по преимущественной направленности классифицируются на:

- подводящие, направленные на освоение элементарного движения в структуре элементов сложного двигательного действия. Это достаточно простые двигательные структуры, позволяющие перейти к более сложной структуре. Они направлены на формирование техники движения стоп, коленей, бедер, корпуса при исполнении элемента в соответствии с особенностями конкретного танца.

- имитационные – соревновательные упражнения в облегченной форме.

- развивающие упражнения сопряжены с физической нагрузкой. Применение двигательных действий, либо их совокупностей (соревновательное упражнение) с направленностью на совершенствование физических качеств и функциональных способностей. Выполнение двигательного действия в усложненных условиях (повышение темпа музыкального сопровождения, изменения ритма движения, варьирование длительности выполнения с применением интервального метода тренировки).

Общеподготовительные упражнения применяются для неспецифической подготовки опорно-двигательного аппарата в основной части занятия, а также для повышения общего уровня работоспособности и приобретения разнообразных двигательных умений и навыков.

2. В экспериментальном исследовании нас интересовали упражнения, применяемые в спортивных танцах для мышц нижних конечностей.

В книгах известных авторов теоретиков танца Уолтера Лэрда, Алекса Мура техника танцев описана по следующим положениям: шаг, ритм, доля такта, позиции стоп, работа стопы, выполняемое действие, поворот корпуса [2, 3]. Каждый танец характеризуется исторически сложившимся набором двигательных действий. Очевидно, что шаг это основной элемент двигательных действий. Для танцевального шага в каждом конкретном танце свойственны свои технические особенности (простейшие движения стопой, коленями, бедрами и т.д.), которые обусловлены музыкой, под которую танец исполняется.

3. В работе было предложено рассмотреть структуру танцевального шага латиноамериканской и европейской программ с позиции биомеханики ходьбы человека [6]. Итак, общая структура танцевального шага представлена: одиночная опора для опорной ноги (ОН); период переноса для свободной ноги (СН); период опоры для свободной ноги; двойная опора; одиночная опора для опорной ноги.

4. В экспериментальном исследовании группа упражнений для тренировочного занятия технической направленности подбирались на основе общей структуры танцевального шага и координационной структуры шага в танце «румба» (двигательное действие – «поступательный ход» вперед). Поступательный ход вперед представляет собой группу из 3, 6 или 9 шагов. Каждые три шага исполняются на один такт музыки [2].

С целью определения ведущих мышц при выполнении «поступательного хода» вперед было проведено электромиографическое исследование.

Наиболее интересным для нас, с точки зрения изучения особенностей техничного исполнения шага, явилось изучение работы мышц в периоде переноса и периоде опоры (фазы ускорения, продвижения, торможения и фаза контакта). В ходе исследования было выявлено, что в периоде переноса значителен вклад в работу икроножной и передней большеберцовой мышц. По-видимому, это объясняется тем, что спортсмен контролирует (отслеживает) выведение ноги точно вперед. В периоде опоры наиболее задействованной оказывается четырехглавая мышца бедра по отношению к остальным мышцам, что обусловлено стремлением спортсмена соответствовать темпово-ритмическим характеристикам «поступательного хода» вперед [8].

Таким образом, анализ координационной структуры шага «поступательного хода» вперед на основе общей структуры танцевального шага позволил подобрать упражнения для мышц ног в экспериментальное тренировочное занятие технической направленности.

5. Продолжительность тренировочного занятия составила 45 мин. С целью повышения эффективности специальных воздействий основной части занятия, в подготовительную часть включили общеподготовительные (общая разминка) и подводящие специально-подготовительные упражнения (специальная разминка).

Для подготовки опорно-двигательного аппарата, активизации функции нервно-мышечной,

дыхательной систем в общей разминке выполняли 4 повторения упражнений (из и.п., руки вверх, наклон вперед, полуприсед, разогнуть колени, полуприсед, выпад правой ногой назад, выпад левой ногой назад, полуприсед, разогнуть колени) в течение 2-х мин в максимальном темпе с большой амплитудой. Затем выполнялись прыжки со скакалкой длительностью 4 мин в произвольном темпе.

В специальную разминку включали подводящие специально-подготовительные упражнения. Комплекс состоял из 5 упражнений на основе общей структуры и особенностей шага «поступательного хода» вперед: 1). Одиночная опора для опорной ноги (ОН) и период переноса для свободной ноги (СН). 2). Одиночная опора для ОН и круговые движения СН. 3). Одиночная опора для ОН и период переноса и опоры для СН (фаза контакта). 4). См. № 3 и двойная опора (фаза нагружения в ОН). 5). Целостный шаг.

Применение подводящих упражнений расчлененным методом обусловлено стремлением совершенствовать технические особенности движения стоп, колен, бедер, что впоследствии обеспечивает эффективное выполнение целостного шага. Комплекс позволяет отрегулировать технику выполнения «поступательного хода вперед», оптимально настроить нервно-мышечную систему организма спортсмена к предстоящей специальной работе в основной части занятия. Каждое упражнение выполнялось по 20 раз на каждую ногу, комплекс повторялся дважды, общее время – около 10 мин.

Задача основной части занятия – совершенствование техники выполнения «поступательного хода» вперед, развитие специальной выносливости в стандартных и вариативных условиях. В первой серии основной части занятия применяли метод целостного упражнения под музыкальное сопровождение. Выполняли подводящее специально-подготовительное упражнение «поступательный ход» вперед в медленном темпе, близко к статодинамическому режиму в 3 подхода, интенсивность (17 тактов в минуту). Упражнение использовали с целью закрепления и совершенствования технических особенностей шага в периодах, фазах движения. Первый подход – задача выполнить шаги в «музыкальный удар» на счет 2, 3 (фаза контакта), 2 мин. Второй подход – шаги на счет 4 и 1 (фазы контакта, фаза нагружения), удары на 2, 3 опустить, 2 мин. Третий подход выполнение шагов

на счет 2, 3, 4 и 1 (стандартное выполнение шагов), 2 мин. Серия выполнялась 2 раза, отдых 30 с, затраченное время около 13 мин. Во второй серии использовали упражнение «поступательный ход» вперед развивающей направленности, сопряженным методом с развитием технико-координационных способностей и специальной выносливости. Упражнение выполняли в основном ритме 2, 3, 4 и 1 с постепенным увеличением темпа (20, 25, 30 тактов/мин), объем снижался за счет уменьшения длительности исполнения упражнения (соответственно 3 мин, 2 мин, 1 мин. 30 с). Задача – стабильное выполнение двигательного действия в усложненных условиях. Серия выполнялась 2 раза, отдых 30 с, затраченное время около 14 мин.

В заключительной части применяли 2 обще-подготовительные упражнения, направленные на восстановление мышц нижних конечностей, задействованных при выполнении «поступательного хода» вперед.

В тренировке технической направленности нагрузка соответствовала средней интенсивности при ЧСС 130-155 уд/мин (II зона поддерживающего, аэробного воздействия) [1; 5]. В результате тренировочного занятия были отмечены в большей степени сдвиги со стороны нервно-мышечной системы спортсменов (утомление) и в меньшей степени со стороны ССС [8].

Выводы

В соответствии с предложенной классификацией рекомендуется использовать:

1. Подводящие специально-подготовительные упражнения на основе расчлененного метода:

– простые двигательные структуры шага «поступательного хода» вперед, направленные на формирование техники движения стоп, коленей, бедер;

– непосредственно целостный шаг.

Упражнения могут применяться для освоения, закрепления, совершенствования техники танцевального шага в танце румба.

2. Подводящие специально-подготовительные упражнения методом целостного упражнения:

– с целью совершенствования и стабилизации техники выполнять «поступательный ход» вперед с интенсивностью 17 тактов в минуту, в 3 подхода, длительность по 2 мин с акцентированием выполнения движения на различных ударах в музыке в каждом подходе (2, 3; 4 и 1; 2, 3, 4 и 1).

3. Развивающие специально-подготовительные упражнения методом сопряженного упражнения:
– использовать «поступательный ход» вперед в рамках интервального метода тренировки с целью развития специальной выносливости. Интенсивность упражнения составит 20, 25, 30 тактов/мин, длительность соответственно 3 мин, 2 мин, 1 мин 30 с. с сохранением основного ритма (2, 3, 4 и 1).

Для повышения гликолитических возможностей спортсмена в сопряженном методе в тренировочном занятии между сериями применяли, отдых не более 30 с.

С учетом исходного уровня подготовленности спортсмена в случае отсутствия стабильности техники двигательного действия при выполнении задания, либо нарушений темпо-ритмической структуры двигательного действия необходимо увеличить интервал отдыха между сериями до полного восстановления, но не более 5 мин. Также имеет смысл допустить отдых между подходами в серии, но не более 1 мин.

Для коррекции объема выполняемой нагрузки среди юных спортсменов рационально учитывать количество элементов, составляющих двигательные действия, а также темп и ритм в котором выполняется упражнение.

Литература

1. Волков Н.И. Оптимальное распределение тренировочных нагрузок в годичной подготовке конькобежцев – многоборцев / Н.И. Волков, Б.М. Васильковский, Л.П. Ремизов // Научно-спортивный вестник. – 1983. – №2. – С.16-18.
2. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1 / Уолте Лэрд ; пер. с англ. А.Белогородского. – М.:АРТИС, 2003. – 180 с.
3. Мур Алекс. Пересмотренная техника европейских танце. Ч 1, 2 / Алекс Мур. – Санкт-Петербург, 1993.
4. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин, 2009. –185 с.
5. Система подготовки спортивного резерва: учеб. пособие / Под ред. Никитушкина В.Г. – М.: ВНИИФК, 1994. – 319 с.
6. Скворцов Д.В. Диагностика двигательной патологии инструментальными методами: анализ походки, стабиллометрия / Д.В. Скворцов. – М.: Изд-во ЧП Андреева М.М., 2007. – 640 с.: ил.
7. Теория и методика физического воспитания. Т. 1 / Под общ. ред. А.Д. Новикова и Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Тимченко Е.С. Сравнительная оценка тренировочных программ различной направленности на этапе специализированной базовой подготовки в спортивных танцах / Е.С. Тимченко, В.С. Рубин // Научно-теоретический журнал. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №7(89). – С.130-134.

