

УДК 796.012.68

**Путинцева Е. В.**

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
Омск, Россия  
ownstyleomsk@gmail.com*

## **ВОСПИТАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ТАНЦОРОВ С ПОМОЩЬЮ ДЕЛОВЫХ ИГР**

В статье раскрываются проблемы начала соревновательной деятельности в танцевальном спорте, связанные с ранней специализацией и недостаточной психологической готовностью юных дуэтов к первым соревнованиям. Танцевальный спорт привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью выразить себя под музыку. Активная соревновательная деятельность в танцевальном спорте начинается с шести-семилетнего возраста. Ранняя специализация обусловлена целым набором задач, которые надо комплексно решать в начале спортивной карьеры юного танцора, поэтому на этапе начальной подготовки в полной мере необходимо использовать принцип разносторонней тренировки, с применением различных средств и методов, а также, учитывать индивидуальные особенности возрастного развития и чувствительные периоды двигательных способностей. Реальная оценка своих возможностей в соревновательной ситуации зависит от комплекса показателей. Специализированный подход к соревновательной готовности юного танцора, основанный на знании особенностей детской психики, позволяет значительно снизить соревновательный стресс и личностную тревожность, а также формировать различные модели поведения в соревновательных ситуациях. Решение проблемы возможно с помощью разработанных автором деловых игр, моделирующих различные соревновательные ситуации и формирующих у юных танцоров вариативность мышления, простейшие тактические навыки, варианты поведения, а также самооценку, позволяющую адекватно прогнозировать соревновательную возможность. Выявлено, что показатели тактической готовности, самооценки и соревновательного результата начинающих танцоров достоверно взаимосвязаны между собой. Экспериментально доказана эффективность применения деловых игр, направленных на воспитание соревновательной готовности в процессе начальной подготовки детей в танцевальном спорте.

**Ключевые слова:** *этап начальной подготовки, танцевальный спорт, деловые игры, моделирование соревновательного процесса, основы тактических действий, самооценка соревновательной возможности, анализ и самоанализ, соревновательная готовность.*

**Putintseva E. V.**

*The Siberian State University of Physical Culture and Sports,  
Omsk, Russia  
ownstyleomsk@gmail.com*

## **CULTIVATING COMPETITION READINESS OF BEGINNER-DANCERS BY MODELLING GAMES**

The paper focuses on the problems of a competition activity start in dancing sports associated with the early specialization and insufficient psychological readiness of young duets to the first competition. Dance sport attracts children with its emotionality, the ability to Express yourself with music. Active competitive activity in sports dance begins with six or seven years of age. Early specialization due to a set of tasks that need to be addressed holistically in the early athletic career of the young dancer, so the stage of initial training in full, you must use the principle of cross-training, using various means and methods, as well as, take into account the individual characteristics of developmental age and sensitive periods of motor abilities. Real assessment of

their capabilities in a competitive situation depends on a range of indicators. A specialized approach to competitive readiness of young dancers, based on knowledge of the characteristics of the child's psyche, can significantly reduce competitive stress and anxiety and also develop different models of behavior in competitive situations. The problem can be solved using developed by the author of business games simulating various competitive situations and shaping young dancers variability of thinking, the simplest tactical skills, behaviors, and self-esteem, that enable to predict competitive ability. Was found that the performance of tactical readiness, self-evaluation and competition results beginner dancers significantly interrelated. Experimentally proved the effectiveness of business games directed on education of competitive readiness in the process of initial training of children in dance sport.

**Keywords:** *primary-training stage, dancing sports, modelling games, modelling competition process, tactical-activity fundamentals, competition-potentialities self-appraisal, competition readiness.*

Танцевальный спорт привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью выразить себя под музыку. Активная соревновательная деятельность в танцевальном спорте начинается с шести – семилетнего возраста. Танцевальный спорт предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки [3, 8], а ранняя специализация требует комплексного решения многих задач уже в самом начале спортивной карьеры юного танцора, поэтому на этапе начальной подготовки в полной мере необходимо использовать принцип разносторонней тренировки, с применением различных средств и методов, а также учитывать индивидуальные особенности возрастного развития и сенситивные периоды двигательных способностей [5].

Танцевальный дуэт, прежде всего, это взаимодействие двух личностей с разными характерами, темпераментом и физиологическими особенностями. Специфика детской танцевальной пары состоит в том, что это разнополюсый коллектив, состоящий из индивидуумов, у которых еще не сформировалась психика. Согласно исследованиям в области танцевального спорта, известно, что на фоне соревновательного стресса у юных танцоров с высоким уровнем личностной тревожности ухудшаются кинестетическая чувствительность и пространственная точность движений, снижаются восприятие и воспроизведение медленного и быстрого темпов, акцентов, соотношение длительности звуков, что ведет за собой нарушение ритмического рисунка исполняемого танца и является одной из основных причин

снижения соревновательного результата [2, 9]. Кроме того, дети, как правило, не оценивают себя адекватно и в силу этого, предъявляют необоснованный уровень притязаний к соревновательному результату. Выход на соревнования новичков без предварительной подготовки, как правило, ведет к стрессам и психологическим срывам юных танцоров, что может спровоцировать уход из секции [4]. Реальная оценка своих возможностей в соревновательной ситуации зависит от комплекса показателей. Специализированный подход к соревновательной готовности юного танцора, основанный на знании особенностей детской психики, позволяет значительно снизить соревновательный стресс и личностную тревожность, а также формировать различные модели поведения в соревновательных ситуациях.

Развитие вариативного мышления, умение противостоять сбивающим факторам и стрессу, способность быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации необходимо формировать в процессе тактической подготовки [1]. Этому нужно специально учиться на тренировках, используя искусственные сбивающие факторы.

В спортивной гимнастике принят прием моделирования возможных ситуаций на соревнованиях. С его помощью формируется психологическая устойчивость к сбивающим факторам. Подобные модели возможны и в танцевальном спорте. Решение проблемы психологической готовности юных танцоров к первым соревнованиям возможно с помощью деловых игр, так как игра яв-

ляется частью жизнедеятельности ребенка, его привычной, не стрессовой средой обитания. Нами была разработана серия деловых игр «Мини-конкурс», моделирующая различные соревновательные ситуации, формирующая у начинающих танцоров основы тактики и вариативного мышления, анализа и самооценки [7].

Основное направление подобных деловых игр – формирование тактической и психической готовности юных танцевальных дуэтов к участию в соревнованиях. Например, игра «Судьи и танцоры» направлена на формирование навыка правильных технико-тактических действий в различных соревновательных ситуациях. Перед началом игры тренеру необходимо распределить роли, точно определить судейские приоритеты, так, чтобы текущее задание было понятно и «судьям» и «танцорам». Например: занять «выгодную» позицию; не выходить за границы площадки; не танцевать в углах и «мертвых зонах» (т.е. вне зоны видимости судей); показывать свой номер; не вставать рядом с высокорослой парой; не метаться по площадке в поисках лучшего места; танцевать уверенно и т. п.

Игра «Ведение» направлена на формирование навыка управления партнершей при угрозе столкновений в ограниченном пространстве. Возможно изменение вариантов содержания моделируемых в деловой игре соревновательных ситуаций, где оценивается поведенческая реакция танцоров при различных помехах: фонограмма включается без вступления или неожиданно прерывается; на линии танца расставляются «помехи», которые необходимо обойти, не нарушая целостность и рисунок танца; все «судьи» переходят на другую линию и т. п.

Кроме того, игры-задания могут быть направлены также на формирование навыка фокусировки взгляда при взаимодействиях с партнершей и зрителями, эмоциональное и выразительное исполнение танцев, презентацию. По мере освоения игры-задания возможны его различные вариации при условии сохранения компонента «фокусировки». Например: введение ролевых игр с варьированием характера движений, жестов и взглядов: «Мы – кошки»,

«Принцесса и пират», «Кот и мышка», «Волк и зайчонок» и т.п.

В зависимости от характера учебного задания, возможно изменение вариантов содержания моделируемых в деловой игре соревновательных ситуаций и судейских приоритетов. Например: оцениваем только линии рук или ног, музыкальность или осанку, взаимодействие в паре или точность движений. Применение подобных деловых игр на этапе начальной подготовки танцоров несет в себе несколько учебно-информативных функций, направленных на снижение соревновательной тревожности, особенно в период подготовки к первым соревнованиям:

а) Анализ собственных соревновательных возможностей;

б) Практическое представление об основных критериях судейской оценки;

в) Самооценка на основе анализа технических и тактических ошибок других танцоров;

г) Возможность быстрой корректировки допущенных ошибок в модулируемых действиях;

д) Отработки различных приёмов поведения в соревновательной деятельности, основ тактических действий;

е) Эмоциональное и выразительное исполнение танцев, формирование основ танцевальной презентации.

Независимо от характера учебного задания, поставленного в деловой игре, тренеру необходимо уделять особое внимание анализу и самоанализу юных танцоров. Разбирая и анализируя в процессе деловых игр ошибки и достижения, в роли «судей» самостоятельно определяя «чемпионов группы» на каждом тренировочном занятии, юные танцоры начинают адекватно осознавать и собственные соревновательные возможности.

Нами было проведено исследование среди начинающих танцоров 7 – 8 лет первого и второго года обучения Федерации танцевального спорта Омской области. Для определения уровня самооценки (осознания соревновательных возможностей) нами был разработан и проведен анкетный прогноз результата непосредственно перед соревно-

ваниями в статусе спортивного клуба по рангу. Также нами был определен специальный коэффициент самооценки (осознания соревновательных возможностей) –  $K_c$ , где учитывалась ошибка в прогнозе своего результата, т.е. разница между фактическим местом в соревновательном рейтинге и местом респондента по самооценке:

$$K_c = \frac{\Phi - \Pi}{n}$$

где  $\Phi$  – фактический результат,  $\Pi$  – прогнозируемый результат,  
 $n$  – количество респондентов.

По коэффициенту  $K_c$  определялся уровень самооценки соревновательных возможностей начинающих танцоров.

В результате исследования нами было выявлено, что почти все дети допустили ошибки в прогнозе своего соревновательного результата, поставив себе, в основном, первые места, независимо от уровня подготовленности (рис. 1).

Низкий коэффициент уровня самооценки ( $K_c=8,2$ ) начинающих танцоров показал, что без специальной подготовки дети не могут адекватно оценивать свои соревновательные возможности.

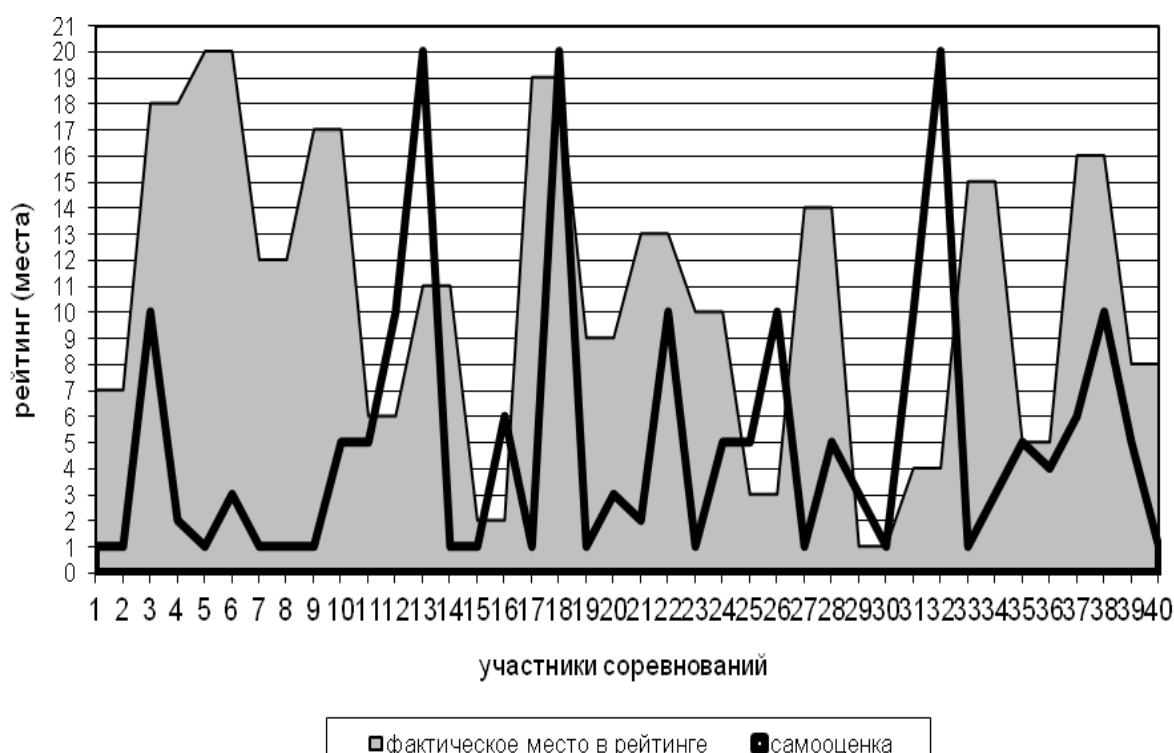


Рисунок 1 – Расхождение в самооценке и фактическим рейтингом начинающих танцоров 7 – 8 лет ( $n = 40$ ,  $K_c = 8,2$ )

Для определения базовой тактической подготовленности начинающих танцоров нами была также разработана специальная таблица баллов и сбавок, где учитывалась положительная и отрицательная шкала оценок с учетом возможных тактических действий или ошибок в моделируемых соревновательных ситуациях (таблица 1).

При исполнении танцев (Медленный вальс, Ча-ча-ча) моделировались различные соревновательные ситуации и помехи (пе-

реход судей на другую линию, неожиданная остановка пары на линии танца, ограничение паркетного пространства и т. п.) По данной таблице судьями-экспертами отмечались тактические действия и ошибки, допущенные юными танцорами во время исполнения танца. Уровень базовой тактической подготовленности начинающих танцоров определялся по разнице баллов и сбавок с учетом знака шкалы.

Таблица 1 – Таблица для оценки базовой тактической подготовленности начинающих танцоров

Судья №..... Пара №.....		мальчик	девочка
№	Действия и ошибки танцоров	баллы	
1	Занять свободную часть площадки	1	1
2	Показать судье свой номер	1	1
3	Занять открытое пространство перед судьями	2	2
4	Согласованность действий партнеров	2	2
5	Избежать столкновения с другими парами	3	3
Итого: сумма баллов правильных действий (max – « + 9 баллов»):			
1	Сбивка в вариации от 1 до 3-х тактов	- 1	-1
2	Исполнение танца в углу площадки	- 1	- 1
3	Несогласованность партнеров	- 2	- 2
4	Сбивка в вариации от 4 до 6-и тактов	- 2	- 2
5	Исполнение танца в «мертвой» зоне (вне зоны видимости судей)	- 3	- 3
Итого: сумма сбавок за ошибки (max – « - 9 баллов»)			
Общий итог: разница баллов и сбавок			

В результате исследования был выявлен низкий уровень базовой тактической подготовленности начинающих танцоров, большинство детей получили оценки с отрицательным знаком шкалы до «-9» баллов в диапазоне от «+2» баллов, что говорит о целесообразности введения в тренировочный процесс начинающих танцоров элементар-

ных основ тактической подготовки с учетом специфики вида спорта.

Нами было решено выявить взаимосвязь показателей самооценки, тактического мышления и соревновательного результата (по рейтингу) начинающих танцоров (рис.2).

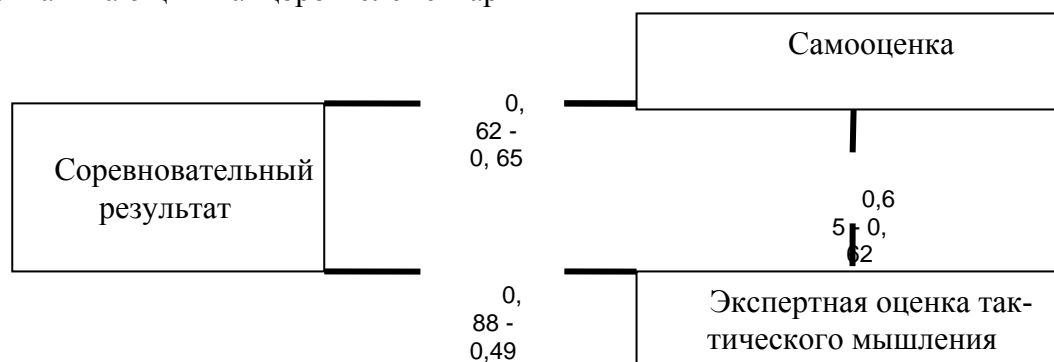


Рисунок 2 – Взаимосвязь между показателями соревновательного результата (рейтинг), самооценкой (Кс) и базовой тактической подготовленностью начинающих танцоров.

С целью выявления рейтинга танцоров были проведены внутриклубные соревнования по 4 танцам танцевального двоеборья: медленный вальс; квикстеп; ча-ча-ча, джайв. При анализе корреляционной схемы нами выявлено, что взаимосвязь со спортивным результатом показателя «Экспертная оценка тактического мышления», у мальчиков заметно выше ( $R_s = 0,88$ ), чем у девочек ( $R_s = 0,49$ ). По-видимому, это связано с тем, что в спортивных танцах на партнера возложен целый ряд тактических решений: выбор места на паркете для исполнения танца, передвижения относительно судей, быстрая реакция на помехи.

Девочка во время исполнения танца, как правило, подчинена решениям своего партнера. Показатель «Самооценка» также достоверно взаимосвязан со спортивным результатом как у мальчиков ( $R_s = 0,65$ ), так и у девочек ( $R_s = 0,62$ ), средняя степень взаимосвязи очевидна, потому что реальная оценка своих возможностей в соревновательной ситуации зависит также от комплекса показателей.

Спортивные танцы – это вид спорта с субъективной оценкой результата. Согласно опыту соревновательной деятельности, в различных соревновательных ситуациях дуэт должен продемонстрировать линейным

судьям свои сильнейшие стороны, лучшие «куски» танцевальной вариации и, наоборот, в слабых моментах уйти на второй план. Кроме того, на паркете одновременно находится несколько дуэтов – соперников, каждый из которых активно стремится выбрать выгодную для себя позицию, передвигаясь по залу таким образом, чтобы максимальное количество судей отметило в протоколах стартовый номер пары, прикрепленный на спине партнера.

Согласно нашим исследованиям [6], в танцевальном спорте четко прослеживается схожесть взаимосвязей спортивного результата с показателями основных видов подготовленности у девочек и мальчиков за исключением оценки тактического мышления, в связи со спецификой парного исполнения танцев, рассмотренной нами выше. Успех освоения сложных соревновательных упражнений танцоров определяются не только механическим запоминанием схем движения, а развитием всего спектра физических и психических его способностей, моделирующих различные соревновательные ситуации, формирующих у начинающих танцоров основы тактики и вариативного мышления, анализа и самооценки.

Для проверки эффективности разработанной нами серии деловых игр «Мини-конкурс», был проведен педагогический эксперимент на базе танцевально-спортивного клуба «Свой Стиль» г. Омска. Серия была внедрена в тренировочный процесс начинающих танцоров младшей группы №1 первого года обучения. Деловые игры проводились в конце основной части занятия, по 10-12 минут в течение всего танцевального сезона. В младшей группе №2 занятия проходили в привычном для детей режиме, без использования деловых игр. До эксперимента, по уровню технической подготовленности, тактическому мышлению и коэффициенту самооценки группы были достоверно равнозначны. В связи с этим, условно исходный уровень групп был принят за «0» для определения прироста изучаемых показателей.

По окончании эксперимента был проведен повторный межгрупповой рейтинг, перед которым юным танцорам было вновь

предложено заполнить анкеты с прогнозом собственного результата внутри группы. В течение соревнования, по разработанным нами таблицам были выставлены оценки тактической подготовленности юных танцоров. В результате нами выявлен высокий прирост показателя оценки тактического мышления в экспериментальной группе танцоров, что составило в оценке тактических действий «+8» из девяти возможных. Дети из младшей группы №1 уверенно исполняли танец, точно знали, куда и когда выходить на паркет, показали знания основ презентации, выбирали выгодную для себя позицию.

Контрольная группа недостоверно повысила свою оценку, осталась в отрицательном диапазоне «-2,1», так как в течение танцевального сезона юные танцоры научились элементарно ориентироваться на танцевальной площадке, но не получили специальных навыков моделей поведения и действий в различных соревновательных ситуациях.

Спортивные танцы – это вид спорта с субъективной оценкой результата, следовательно, в комплексе знаний юного танцора недостаточно только технической и физической подготовленности, а должны также присутствовать определенные приемы и модели поведения, обеспечивающие тактическое воздействие на внимание линейного судьи.

В ходе эксперимента также положительно изменились и результаты показателя самооценки в экспериментальной младшей группе №1 по сравнению с контрольной, это наглядно демонстрируют выполненные нами диаграммы (рис. 3, 4).

Очевидно, что достоверный прогресс в самооценке экспериментальной группы связан с тем, что, анализируя в процессе деловых игр ошибки и достижения (свои и соперников), самостоятельно определяя «чемпионов группы» на каждом занятии в течение танцевального сезона, юные танцоры стали лучше осознавать собственные соревновательные возможности, оценивать себя адекватно. В тренировочном процессе контрольной группы деловые игры не проводились, коэффициент самооценки остался низким ( $K_c=8,5$ ).



Рисунок 3 – Расхождение в самооценке и фактическим рейтингом экспериментальной группы начинающих танцоров 7 – 8 лет после эксперимента (n = 20, Kс = 0,7)

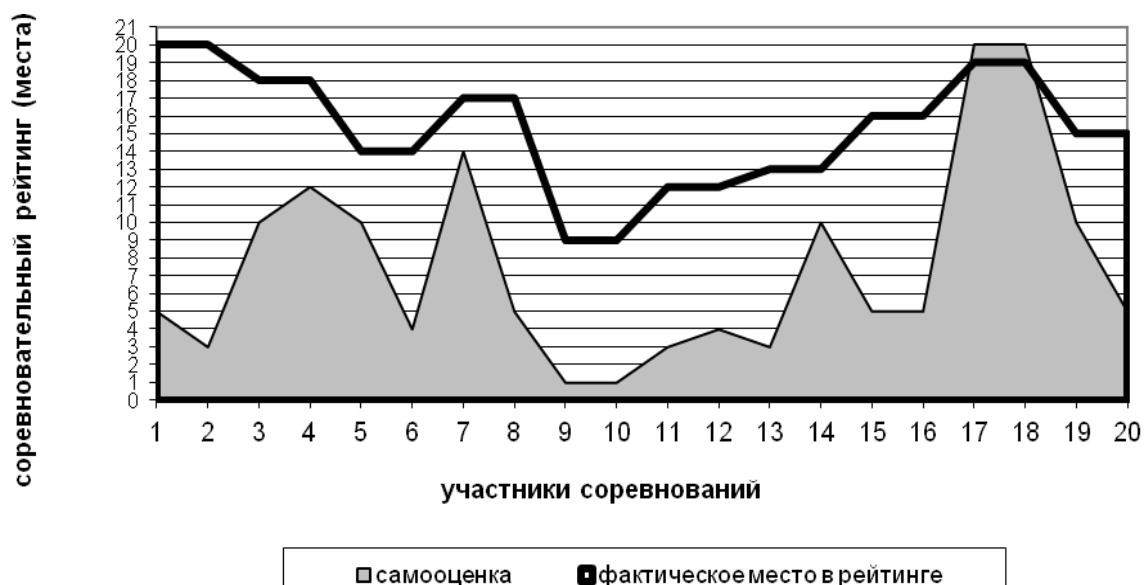


Рисунок 4 – Расхождение в самооценке и фактическим рейтингом контрольной группы начинающих танцоров 7 – 8 лет после эксперимента (n=20, Kс=8,5)

Как известно из практики танцевального спорта, без специальной подготовки, дети начинают реально оценивать свои соревновательные возможности лишь через 2-3 года, с этим, как правило, связаны психологические срывы начинающих танцоров, которые не могут оценивать свои возможности и недовольные результатом, теряют интерес к занятиям. Высокий и достоверный прирост показателей соревновательной готовности в экспериментальной группе, по нашему мнению, произошел вследствие моделирования соревновательных ситуаций, смены ролей «судей» и «танцоров» в процессе деловой игры «Мини-конкурс», направленной на

формирование основ тактического мышления, самоанализа и самооценки.

#### Заключение.

Специфика спортивных танцев, опыт соревновательной деятельности предполагают на этапе начальной подготовки овладение основами элементарных тактических действий. Как показывает опыт соревновательной деятельности в танцевальном спорте (особенно в практике крупномасштабных детских соревнований) также необходима тактическая подготовленность танцевальных дуэтов. При исполнении танца юные участники соревнований должны уметь учитывать наличие свободного пространства на

паркетной площадке, местоположения судей и соперников, для этого необходимо развивать вариативность мышления и модели поведения в различных соревновательных ситуациях. Полученные в процессе моделирования знания, дают ребенку уверенность в своих действиях, дают возможность спокойного принятия необходимых решений, снижают соревновательный стресс. Реальная оценка своих соревновательных возможностей открывает ребенку путь к самосовершенствованию, дает возможность ставить конкретные цели, учит анализировать свои ошибки, адекватно понимать, по какой причине произошло снижение результата.

### Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.
2. Барабанщикова, В.В. Психологическая саморегуляция состояния в спортивных танцах / В.В. Барабанщикова // Проблемы развития танцевальных видов спорта: материалы VIII всерос. науч.-практ. конф. / РГУФК; лаб. спорт. танца. – М., 2004. – С. 38-44.
3. Быков, Е.В. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов у школьников и студентов в процессе обучения / Е.В. Быков, М.В. Егоров, Л.В. Смирнова и др. // Вестник Южно-Уральского государственного университета, 2004. – №3. – С. 60-63.
4. Локонова, Е.В. Характерные психологические проблемы в спортивно-танцевальных коллективах / Е.В. Локонова // Материалы Российской науч.-метод. конф. по проблемам развития спортивных танцев – М., 2009. – С. 31-34.
5. Путинцева, Е.В. Комплексная начальная подготовка детей 7-9 лет в спортивных танцах / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова // Омский научный вестник. – ОмГТУ, 2006. – С. 233-235.
6. Путинцева, Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7-9 лет в спортивных танцах: автореферат дисс... канд. пед. наук. – Москва, 2008. – 24 с.
7. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах / Е.В. Путинцева, Г.Н. Пшеничникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 148 с.
8. Смирнова, Л.В. Особенности реагирования на ортопробу сердечно-сосудистой системы юношей и девушек, занимающихся спортивными бальными танцами / Л.В. Смирнова, Е.В. Быков // Актуальные проблемы оздоровления населения, физической культуры, спорта и реабилитации: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию факультета физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного университета, ч. II. – Челябинск : ЮУрГУ, 2006. – С 20- 25.
9. Хабарова, С.В. Исследование особенностей эмоциональной сферы спортсмен-танцоров / С.В. Хабарова // Материалы VIII Международной научно-методической конференции по проблемам развития танцевальных видов спорта (Москва, 3-7 марта 2008 г.). – Ч. II. – М., 2008. – С. 39-41.

### References

1. Arkaev, L.Ja. How to cook the Champions: theory and technology of preparation of highly qualified gymnasts / L.Ja. Arkaev, N.G. Suchilin. – M. : Fizkul'tura i sport, 2004. – 325 s.
2. Barabanshnikova, V.V. Psychological self-control status in sport dancing / V.V. Barabanshnikova // Problemy razvitiya tanceval'nyh vidov sporta: materialy VIII vse-ros. nauch.-prakt. konf. / RГУФК; lab. sport. tancа. – M., 2004. – S. 38-44.
3. Bykov, E.V. Evaluation of the functional state of the cardiovascular system and its regulatory mechanisms in pupils and students in the learning process / E.V. Bykov, M.V. Egorov, L.V. Smirnova i dr. // Vestnik Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta, 2004. – №3. – S. 60-63.
4. Lokonova, E.V. Specific psychological problems in sports and dance teams / E.V. Lokonova // Materialy Rossijskoj nauch.-metod. konf. po problemam razvitiya sportivnyh tancev – M., 2009. – S. 31-34.
5. Putinceva, E.V. Comprehensive initial training of children of 7-9 years old in sport dancing / E.V. Putinceva, G.N. Pshenichnikova



// Omskij nauchnyj vestnik. – OmGTU, 2006. – S. 233-235.

6. Putinceva, E.V. The structure of types of initial training of children of 7-9 years in sport dancing: avtoreferat diss... kand. ped. nauk. – Moskva, 2008. – 24 s.

7. Putinceva, E.V. Initial training in sport dancing / E.V. Putinceva, G.N. Pshenichnikova. – Omsk : Izd-vo SibGUFK, 2010. – 148 s.

8. Smirnova, L.V. Features response to orthostatic test of the cardiovascular system of young people engaged in sports ball dances / L.V. Smirnova, E.V. Bykov. // Aktual'nye problemy ozdorovlenija naselenija, fizicheskoj

kul'tury, sporta i rehabilitacii: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvjashhennoj 10-letiju fakul'teta fizicheskoj kul'tury i sporta Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta, ch. II. – Cheljabinsk : JuUrGU, 2006. – S 20- 25.

9. Habarova, S.V. Investigation of the features of the emotional sphere dancers athletes / S.V. Habarova // Materialy VIII Mezhdunarodnoj nauchno-metodicheskoj konferencii po problemam razvitija tanceval'nyh vidov sporta (Moskva, 3-7 marta 2008 g.). – Ch. II. – M., 2008. – S. 39-41.