

Література

1. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
2. Фадеев В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
3. Митяев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 280 с.
4. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. – К.: Видавництво «Лань», 2001. – 238 с.

Didactic conditions, stages, ways of optimization of scientific teaching-training process in the system of long-term employment by sports.

A. DEMINSKIJ

Annotation. This article is devoted to a pressing problem of the theory of training-teaching and teaching process of the preparation of sportsmen. The article reveals the principles of optimizing the process, presents the peculiarities of sports training in the system of long-term going in for sports gives grounds to the didactic concept of optimization of teaching and training process.

Key words: optimization, teaching and training process, training of sportsmen

ПІВДНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ФІГУР СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Тетяна ДЖАЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність і аналіз останніх досліджень та публікацій. Спортивні танці активно розвиваються та набувають все більшої популярності. Вони стали важливою частиною спорту, який потребує розробки наукових основ тренування, аналізу засобів, форм і методів роботи із спортсменами-танцюристами. У наявній науково-методичній літературі відомості про методику підготовки у спортивних танцях мають здебільшого фрагментарний характер. Це, зокрема, описи основних фігур та простих композицій [8, 10, 11]. У літературі не описані засоби, методи, послідовність їх вивчення і виконання. В наслідок у сучасній практиці тренування танців спортивно-технічна підготовка на всіх етапах навчання здійснюється, в основному, у формі вивчення фігур і варіацій [9]. Як показують наші дослідження більшість тренерів практично не використовують спеціальних вправ (ПВ), які на нашу думку є одним із дієвих і необхідних прийомів тренування танців.

Технічна підготовка у спортивних танцях відрізняється необхідністю

засвоєння великої кількості різноманітних і складних за структурою рухових дій та необхідністю акцентувати окремі їх моменти в процесі виконання. Що до цього, цікавою є методика описана в літературі [1-4], за якою тренер повинен звернути увагу спортсмена саме на ті елементи дії, що вивчаються, від яких залежить успішність їх виконання. Об'єкти, які потребують концентрації уваги при виконанні дій, називають "основними опорними точками (ООТ)". Повноцінною програмою навчання буде програма, що включає необхідну і достатню кількість актуальних ООТ.

Як відомо, техніка танцювальних фігур з кожним роком все більше ускладнюється, особливо в спортсменів, які знаходяться на етапі попередньої базової підготовки. Тому, на наш погляд, актуальним є визначення ПВ та оптимальної кількості ООТ на різних етапах вивчення техніки фігур в латиноамериканських танцях.

У попередніх дослідженнях нами було: а) запропоновано оригінальні підходи до класифікації рухів у спортивних танцях [5]; б) рекомендовано дванадцятибальну систему оцінок для визначення якості виконання фігур програми STUDENT [6]; в) проведено анкетування тренерів і спортсменів високої кваліфікації [7].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, тамами. Робота виконується згідно теми 1.4.2. Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури України на 2001–2005 рр. "Математичне моделювання кінематики рухів спортсменів".

Метою нашої роботи є розробити та експериментально перевірити програму технічної підготовки в латиноамериканських танцях на етапі попередньої базової підготовки, в основу якої покладено систему ПВ.

Методи та організація дослідження. У роботі використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетне опитування, педагогічний експеримент, методи експертних оцінок та математичної статистики. Дослідження проведено на базі спортивно-танцювальних клубів "Фламінго", "Рондо" міста Львова та їх філіалів. Експериментальна контрольна групи склали по 35 чоловік кожна. У дослідженні брали участь хлопці та дівчата віком від 9 до 12 років. Для з'ясування відмінностей результатів між експериментальною та контрольною групами визначався t-критерій Стьюдента. Аналіз характеру розподілу результатів оцінювання проводилось за допомогою тесту Шапіро-Уїлкі. Для визначення узгодженості експертних оцінок та ефективності застосування дванадцятибальної системи оцінок обчислювався коефіцієнт конкордації Кендела.

Результати та їх обговорення. На першому етапі проводився аналіз літературних джерел. Також, на основі проведеного анкетування тренерів і спортсменів високої кваліфікації відібрано одинадцять фігур програми STUDENT, які вивчаються на етапі попередньої базової підготовки. Це такі фігури, в танці румба: "Основний рух", "Віяло", "Алемана", "Хокейна ключка", "Прогресивні кроки", "Кукара-ча", "Повороти на місці"; в танці джайв: "Фоллей рок", "Зміна місць", "Зміна рук за спиною", "Американський спін". Ці фігури є основою для подальшого вивчення більш складних елементів на наступних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

На другому етапі здійснювався педагогічний аналіз тренувальних занять, однією із завдань якого було визначення моментів руху, які є обов'язковими для виконання

вплив стилю вивчення. На підставі цього аналізу та класифікації танцювальних рухів у таблиці визначено ПВ і ООТ навчання обраним фігурам програми STUDENT. Також розроблялися методичні прийоми використання ПВ та ООТ. Визначалися типові помилки, їх запобігання та виправлення.

На третьому, етапі що проходив з лютого по липень 2003 року, проведена експериментальна перевірка розробленої методики. У процесі педагогічного експерименту в обох групах відбувалося вивчення одинадцяти фігур програми STUDENT латиноамериканських танців. В контрольній групі навчання відбувалось виконання методикою що полягає в стихійному навчанні, що включає традиційні (дисциплінарних танців) методи показу, багаторазового повторення та виправлення помилок, де спортсмен сам вибирає основні компоненти рухів. В експериментальній групі – за новою методикою, що ґрунтується на системі ПВ та ООТ.

У відповідності з загальними закономірностями формування навичок вивчення кожної фігури розподілялося на три етапи: 1 – початкового вивчення, який триває 3-4 заняття; 2 – поглибленого деталізованого вивчення (5-6 занять); 3 – закріплення і вдосконалення.

Представимо зміст методики на прикладі фігури “Основний рух” танцю румба. Коли це все учні ознайомилися з вихідним положенням (ВП) фігури що означається, потім з напрямками і ритмом виконання кроків.

Крок	Позиції ступнів	Рахунок
1	Ліва нога (ЛН) вперед	2
2	Перенесіть вагу на праву ногу (ПН)	3
3	ЛН в сторону	4.1
4	ПН назад	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	3
6	ПН в сторону	4.1

Через чому тренер згадує про вже знайому учням фігуру (“Основний рух” танцю румба) структура якої частково схожа на “Основний рух” румби. Щоб уникнути повторного переносу навичок тренер вказує на подібні та відмінні елементи рухів кожної фігури.

Для вивчення фігури “Основний рух” були запропоновані чотири підвідні вправи (див. табл. 1).

Вправи вивчалися в описаній послідовності. Більшість запропонованих вправ, після їх вивчення, включалися в розминку на заняттях, що присвячуються латиноамериканським танцям. Вивчення та відпрацювання кожної вправи відбувалось виконанням розроблених для кожного етапу вивчення фігур ООТ. Відпрацювання ООТ відбувалось спочатку при виконанні підвідної вправи, а потім переносилося на фігуру. Для першої вправи ми застосовували шість ООТ; для другої та третьої сім ООТ; а четверта вправа виконувалася із фіксацією уваги (почергово) на всіх опорних точках кожної фігури.

Зміст засвоєння техніки фігур визначали за допомогою експертних оцінок. На початку експерименту та після застосування експериментальної програми проводилось оцінювання рівня технічної підготовленості, за розробленою нами експертною шкалою оцінок [6]. Рівень технічної підготовленості експериментальної та контрольної груп до застосування експериментальної методики суттєво не відрізнявся (див. табл. 2).

Підвідні вправи для вивчення фігури "Основний рух" танцю румба

№	Зміст	Дозування	Вказівки, зауваження
1.	ВП – основна стійка (ОС), ПН на носку, коліно зігнуте вперед, руки на поясі 1. ПН вперед на носок 2. ВП 3. ПН в стороні на носку 4. ВП 5. ПН ззаду на носку 6. ВП 7. ПН в стороні на носку 8. ВП Те ж саме з іншої ноги	6-8раз 3-4 заняття	По мірі виведення ноги: а) коліно випрямляється; б) п'ятка повертається до середини.
2.	ВП – ОС, ПН в стороні на носку, руки в стороні 1. Пом'якшити коліно ПН, легко потягнути його вниз 2. Перенести вагу на ЛН, за рахунок виштовхування носком і стегном ПН Те ж саме в іншу сторону	16-24 раза 5-6 занять	В міру того, як вага тіла переноситься на ногу, каблук цієї ноги опускається, а коліно випрямляється
3.	Те ж саме тільки крок виконується вперед – назад		
4.	ВП – ОС, вага на ПН 2. Перенести вагу на ЛН 3. Перенести вагу на ПН 4. ЛН в сторону 1. Стегна продовжують рухатись ВЛ 2. Підставити ПН до ЛН 3. Перенести вагу на ЛН 4. ПН в сторону 1. Стегна продовжують рухатись ВП	32-40 раз. На Кожн. Занят. 3 Румби	Стегна повинні плавно рухатись зі сторони в сторону за рахунок згинання колін

Таблиця 2

Результати статистичного опрацювання оцінок спортсменів контрольної (К) та експериментальної (Е) груп

Результати Групи	До		Після	
	W	t	W	t
Е	0.960 p=0.173	0.172 p=0.864	0.962 p=0.223	7.278 p<0.000
К	0.945 p=0.052		0.968 p=0.387	

W – критерій Шапіро-Уїлкі; t – критерій Стюдента; p – рівень істотності.

Після застосування експериментальної програми було визначено що рівень якості виконання фігур експериментальною групою достовірно вищий за рівень виконання фігур контрольної групи.

Узгодженість експертів у більшості груп є достатньо високою. Що говорить про кваліфікованість експертів та ефективність системи оцінок.

Висновки

1. Розроблено методика в основу якої покладено систему підвідних вправ для навчання фігурам латиноамериканської програми; яка пройшла апробацію на етапі попередньої базової підготовки спортсменів двох спортивно-танцювальних клубів.
2. В результаті порівняльного педагогічного експерименту виявлено статистично значущі позитивні наслідки використання системи підвідних вправ порівняно з загальноприйнятою методикою навчання.
3. Загальні підходи й принципи підвідних вправ доцільно використати для розробки методики навчання в подальшому – на етапі спеціалізованої базової підготовки та етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів.

Література

1. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985. - 192 с.
2. Белинович В. В. Обучение в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1958.
3. Бернштейн Н. А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1996.
4. Гальперин П. Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий. - Доклады АПН РСФСР, 1958, №2.
5. Жукіла Т.Р. Спроба класифікації рухів у спортивних танцях./ Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей. Львів, ЛДІФК, 2001 р. Т 1. – С. 319-321.
6. Жукіла Т.Р. Оцінювання фігур програми STUDENT в спортивних танцях./ Молода спортивна наука України. Зб. наук. Статей. Львів, ЛДІФК, 2002 р. Т 2.– С. 83-85.
7. Жукіла Т.Р. Процес підготовки спортсменів-танцюристів на другому-третьому роках навчання./ Молода спортивна наука України. Зб. наук. Статей. Львів, ЛДІФК, 2003 р. Т 3. – С. 95-99.
8. Дюва Г., Дассвиль Л. Все танцы. / Пер. с фр. – К.: Муз. Україна, 1987. –336 с.
9. Коваленко А.А. Современное состояние научных исследований в спортивных танцах // Спортивные танцы., М., РГАФК, 2001г. №1 (17),—С. 11-13.
10. King A . Kingston-on-Thames. International Council Of Ballroom Dancing and Official Board of Ballroom Dancing:The World Dance Programme. London 1968.
11. Wacziargy M. Tanczyk moze kazdy. Е.: Polskie Wydawnictwo Muzyczne, 1986. – 327 й.

INTRODUCTION EXERCISES FOR LEARNING OF SPORT DANCE FIGURES IN THE LATIN PROGRAM

Tetyana DZHALA

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. An analysis of the well-known methods for sport technical preparation (spatially in ballroom dancing program) has been done. A new method based on the basic figure units for learning ballroom dancing figures is proposed. The method was tested during a training process of 70 sportsmen (age 9-12 years old) in two sport-dancing clubs.

Key words: Sport dances, Latin program, Technical preparation, Introduction exercises.