

УСУНЕННЯ ТИПОВИХ ПОМИЛОК ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ФІГУР ТАНЦІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ ЮВЕНАЛИ-1 N-Е КЛАС

Тарас ГЛИВКА, Роман ПЕТРИНА

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. Від якості та швидкості засвоєння базових рухових дій в спортивних танцях великою мірою залежить результативність процесу подальшого спортивного вдосконалення. В зв'язку з цим на перший план виходить завдання використання оптимальної методики навчання, особливо на початкових етапах, яка закладається фундамент подальшої спортивної майстерності [1,3].

В літературних джерелах, присвячених питанням розробки методики навчання спортивних танцях, часто згадується про неможливість уникнення помилок в процесі навчання [2]. Найявніші та типи помилок техніки виконання є визначальними при оцінюванні виступу пари суддями, оскільки на цьому ґрунтуються розроблені критерії суддівства.

Очевидно, що процес навчання у спортивних танцях на початкових етапах зводиться до поступового усунення технічних помилок. Технічні помилки обумовлені різними об'єктивними та суб'єктивними причинами: здібностями та можливостями учнів, особливостями вікового розвитку, функціональним станом, конкретними умовами тренувань або змагань, неухважністю, стресовими ситуаціями та ін. Відомо також, що не виправлені вчасно помилки в подальшому можуть проявлятися в змагальній діяльності на фоні втоми, підвищеної нервової збудженості, незібраності та ін., що буде негативно впливати на спортивний результат [2].

В зв'язку з цим актуальною є проблема наукового обґрунтування процесу виявлення та усунення помилок техніки виконання в спортивних танцях на початкових етапах навчання.

Мета роботи – розробити ефективну методику усунення типових помилок техніки виконання базових фігур танців латиноамериканської програми для дітей вікової категорії 8-9 років (Ювенали 1 N – E клас).

Дослідження проводилось на базі ТК “Авеста” та “Яринка” в період з 1.09.2005 р. до 18.12.2005 р. в двох групах: експериментальній і контрольній по 24 дитини в кожній.

Враховуючи особливості вікового розвитку дітей 8-9 років, а також наведені в літературі відомості про вимоги до їх технічної підготовки, нами був складений перелік типових помилок та зроблена їх класифікація для вікової категорії “Ювенали 1” N-E клас в латиноамериканській програмі [5].

В цей перелік, у відповідності до критеріїв суддівства, входять помилки темпу ритму (критерій суддівства “основний темп та ритм танцювального руху”), рівноваги, переносу ваги (критерій “динаміка”), техніки виконання фігури, позиції та способу постановки стопи, стану махової і опорної ноги (критерій “техніка роботи ніг та стопи”) та ліній, постановки в парі (критерій суддівства “лінії”).

До помилок темпу належить постійна або тимчасова втрата темпу музичного

(занадто повільне або занадто швидке виконання кроків), до помилок ритму – постійне або тимчасове порушення ритмічної структури музики (недотримання тривалості кроків, непопадання кроку або переносу ваги точно на удар, тощо). Помилки переносу ваги характеризуються неправильним розподілом ваги між опорою і робочою ногою, помилки позиції стопи – це недотримання виворітної позиції (носочки повернуті всередину), а помилки способу постановки стопи – невиконання описаного в підручниках способу постановки стопи. Помилки стану опорної або робочої ноги – це неправильна роботи коліна (зігнута нога там, де повинна бути пряма або навпаки), до помилок ліній належить відсутність природних ліній, а до помилок постановки в парі – недотримання відстані в парі, непаралельні лінії плечей або неправильне положення рук або голови [2].

В результаті аналізу зроблених відеозаписів змагань АСТУ, які відбувались у Львові в 2003-2004 р. з даного переліку були вибрані типові для дітей 8-9 років помилки. В танці самба такими помилками є помилки ритмічної інтерпретації – 55,2%, робоча нога не виворітна – 53,8%, помилки позиції корпусу – 39,5%, опорна нога не виворітна – 32,8%; в танці ча-ча-ча – помилка переносу ваги вперед – 64,75%, робоча нога не виворітна – 57,8%, робоча нога відривається від підлоги – 35%; в танці джайв – помилка переносу ваги назад – 69,66%, зігнуте коліно опорної ноги – 77% помилка переносу ваги при виконанні шасе – відсутність 6-ї позиції – 44,33%, недостатній розвиток коліна – 44%. Отже, типовими помилками для вікової категорії “Ювенали 1” є помилки ритмічної інтерпретації, переносу ваги, відсутності контролю підлоги робочою ногою, позиції стоп опорної та робочої ноги та неправильна робота коліна, зокрема помилки робота коліна та відсутності контролю підлоги робочою ногою є найбільш від помилок переносу ваги, тобто помилок фактично є три: ритмічної інтерпретації, переносу ваги і позиції стопи [5].

Оскільки для усунення помилки в перше чергу треба усунути причину її виникнення, для кожної з помилок був складений перелік причин, які їх викликають.

Основними причинами помилок темпу і ритму є індивідуальні особливості дитини (не чує темп музики), або незнанням відповідності між ударами музики та рухами дітки.

Помилки ритмічної інтерпретації викликає незнання ритму, неправильно або недостатньо сформована рухова навичка, недостатній розвиток ритмічної координації, швидко-силових якостей або рівноваги, помилка виконання попередньої рухової дії, неправильне вихідне положення, а також неправильна позиція в парі.

Неправильний перенос ваги викликається неузгодженістю роботи різних частин тіла, недостатнім розвитком координації або швидко-силових якостей, недостатнім контрбалансом (неправильна взаємодія в парі), помилками попередньої рухової дії, незнанням техніки втрапою рівноваги та недостатньою орієнтацією в просторі.

Причиною помилок постановки стопи є незнання правильного способу постановки стопи, відсутність виворотності, недостатній розвиток м'язів стопи, помилка переносу ваги, недостатня рухливість суглобів.

Причиною помилок ліній та постановки в парі є неправильно сформована рухова навичка, несвочасна робота стегон та лопаток, неправильна робота та позиції рук, недостатньо сформована неправильна навичка постановки голови, недостатня рухливість суглобів, недостатній розвиток фізичних якостей, невідповідність антропометричних даних

партнерів, неправильне вихідне положення, перенос ваги або взаємодія в парі, втрата рівноваги, а також неузгодженість роботи різних частин тіла.

На основі аналізу літературних джерел, консультацій з тренерами, спортсменами та власних спостережень причини виникнення помилок були згруповані за певними ознаками та розділені на чотири групи:

- 1) недостатньо або сформований руховий навик;
- 2) недостатній розвиток фізичних якостей (швидкісно-силових, координаційних, рівноваги, гнучкості, виворотності);
- 3) неправильно сформований руховий навик;
- 4) недоліки технічної або теоретичної підготовки: незнання правильної техніки, відсутність оберненого зв'язку, неправильно виконана попередня рухова дія.

На основі аналізу досвіду тренерів зі спортивних танців та власного досвіду керуючись сучасними науковими підходами, щодо навчання техніки у спортивній діяльності, дослідженням щодо причин виникнення помилок нами було запропонований такий алгоритм усунення помилок техніки виконання базових фігур танців латиноамериканської програми (рис. 1):

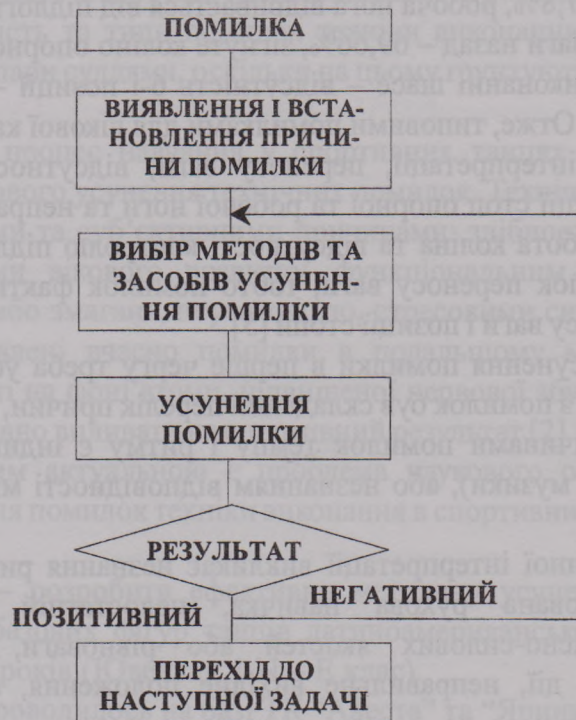


Рис.1. Алгоритм усунення помилок техніки виконання базових фігур танців латиноамериканської програми

Розглянемо, як користуватись цим алгоритмом в загальному випадку. Найчастіше помилки визначається тренером в процесі тренувань. Причина її виникнення визначається в такому порядку:

1. Опитування – перевіряється, чи відома учню правильна техніка виконання рухової дії.
2. Спроба виконати фігуру з іншими просторово-часовими характеристиками – перевіряється, чи достатнім є рівень автоматизації рухової навички.
3. Спроба виконати фігуру після іншої рухової дії або окремо – перевіряється, чи причиною виникнення помилки є неправильно виконана попередня дія.
4. Якщо ні одна з вище наведених причин не є причиною помилки, помилка

викликана недостатнім розвитком фізичних якостей або неправильно сформованою руховою навичкою. Тоді учню використовується запропонована система випробувань. Якщо вони виконані успішно – причиною є неправильно сформована рухова навичка, якщо ні – рівень розвитку фізичних якостей.

5. Якщо помилка викликана причинами п.1, порядок навчання є таким: показ, пояснення, метод розчленованої вправи, метод цілісної вправи, під рахунок, повільну музику, швидко музику.
6. Якщо помилка викликана причинами п.2, при навчанні треба зробити акцент на формування стійкої рухової навички.
7. Якщо помилка викликана причинами п.3, треба перейти до вивчення тої рухової дії, яка викликає помилку.
8. Якщо причиною помилки є недостатній розвиток фізичних якостей, в процесі навчання треба зробити акцент на фізичну підготовку.
9. Якщо причиною помилки є неправильно сформована рухова навика, треба деякий час не танцювати цю фігуру, а потім почати навчання спочатку (див. п. 5).

Для перевірки ефективності розробленої методики були сформовані експериментальна і контрольна групи по 24 дитини у кожній, які за рівнем технічної підготовленості вірогідно не відрізнялись.

Заняття в контрольній групі проводились по загальноприйнятій методиці, а в експериментальній – по авторській. Через півроку були проведені контрольні змагання для визначення ефективності запропонованої методики, на які були запрошені 5 експертів (тренери вищої національної категорії – 2 особи і судді міжнародної категорії IDSF – 3 особи), яким було запропоновано визначити кількість помилок, які допускають танцюристи 8-9 років під час виконання базових фігур танців американської програми. Отримані дані наведені в таблиці 2.

Аналіз результатів, представлених в таблиці 2 показав, що використання розробленої методики усунення помилок дозволяє на 16-20% зменшити кількість

Таблиця 2

Зменшення кількості помилок в контрольній та експериментальній групах до і після експерименту

Назва помилки	До експерименту						Після експерименту					
	Самба, (%)		Ча-ча-ча, (%)		Джайв, (%)		Самба, (%)		Ча-ча-ча, (%)		Джайв, (%)	
	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е	К	Е
Помилка в технічній інтерпретації	72	76	28	24	68	68	52	64	8	16	48	56
Помилка в положенні ваги вперед	48	48	72	80	20	20	32	40	56	68	8	12
Помилка в положенні ваги назад	20	16	48	48	76	84	8	12	32	40	60	72
Помилка в положенні ваги не зворотною	72	64	72	68	44	44	52	60	56	60	28	36
Помилка в положенні ваги зворотною	40	40	44	40	16	12	28	32	24	32	4	8
Помилка в положенні робочої ноги	28	32	72	68	-	-	12	24	52	56	-	-
Помилка в положенні опорної ноги	-	-	16	20	92	84	-	-	4	12	72	76
Помилка в відхиленні від підлоги	52	56	56	52	-	-	32	44	36	44	-	-
Помилка в положенні корпусу	48	56	24	24	24	16	32	44	8	12	8	12
Помилка в положенні ваги при виконанні шагу	-	-	20	16	-	-	-	-	8	12	-	-
Помилка в положенні ваги при виконанні шагу	-	-	32	40	56	60	-	-	20	28	36	48
Помилка в положенні коліна	-	-	-	-	56	60	-	-	-	-	36	48

помилки які допускаються танцюристами віком 8-9 років під час виконання танців латиноамериканської програми, у той же час використання традиційних методик навчання техніці виконання танців латиноамериканської програми призводить до зменшення кількості помилок лише на 8-12%. Що доводить ефективність розробленої нами методики.

Висновки

1. На основі аналізу літератури, узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців та власного досвіду із зазначеної проблеми нами була розроблена авторська методика усунення помилок техніки виконання танців латиноамериканської програми, яка розкривається розробленим нами алгоритмом виправлення помилок та ґрунтується на таких компонентах:
 - визначення причини виникнення помилки за допомогою встановлених її ознак або системи випробувань;
 - в залежності від визначеної причини застосування конкретного алгоритму корекції помилки.
2. Використання розробленої методики усунення помилок дозволяє зменшити на 16-20% кількість помилок, які допускаються танцюристами віком 8-9 років під час виконання танців латиноамериканської програми, в той же час використання традиційних методик навчання техніці призводить до зменшення кількості помилок на 4-8%, що доводить її ефективність.

Література

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-технічні основи підготовки спортсменів.- Львів: Українська спортивна асоціація, 1992.
2. Коренберг В.Б. Технические ошибки //В сб.: Гимнастика.-М.: ФиС, 1980.-Вып.2 -С.30-34.
3. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев: [В 2 ч.]. Ч. 1: Румба, Самба, Ч. 2: Пасодобль, Ча ча ча, Джайв/ Лэрд Уолтер. – М.: Артис, 2003
4. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб. – Л.: ЗУКЦ, 2001. – 340 с.
5. Петрина Р.Л., Глипка Т.І. Типові помилки техніки виконання базових фігур латиноамериканських танців у віковій категорії "Ювенали 1" N-E класу. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини. Матеріали III регіональної науково-практичної конференції.-Львів, ЛДФА, 2005. 118 с.

УСУНЕННЯ ТИПОВИХ ПОМИЛОК ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ БАЗОВИХ ФІГУР ТАНЦІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ ЮВЕНАЛИ-1 N-E КЛАС

Тарас ГЛИПКА, Роман ПЕТРИНА

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. В роботі розроблено класифікацію типових помилок техніки виконання базових фігур танців латиноамериканської програми для вікової категорії "Ювенали 1". Для

кожного типу помилок визначені причини виникнення та розроблена методика їх усунення. Експериментально доведена ефективність розробленої методики.

Ключові слова: спортивні танці, латиноамериканська програма, технічна підготовка, базові фігури, типові помилки.

УСТРАНЕНИЕ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ФИГУР ТАНЦЕВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ЮВЕНАЛЫ -1 N-E КЛАС

Тарас ГЛИВКА, Роман ПЕТРИНА

Львовский государственный институт физической культуры

Аннотация. В работе разработана классификация типичных ошибок техники исполнения базовых фигур танцев латиноамериканской программы для возрастной категории "Ювеналы 1". Для каждого типа ошибок определены причины их появления и разработана методика устранения. Экспериментально доказана эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: спортивные танцы, латиноамериканская программа, техническая подготовка, базовые фигуры, типичные ошибки.

CORRECTION OF THE BASIC TECHNIQUE TYPICAL ERRORS FOR THE DANCES OF LATIN-AMERICAN PROGRAM FOR THE AGE CATEGORY "JUVENILES 1" N-E CLASS. THE PAPER IS DEVOTED TO THE DESIGN OF THE CLASSIFICATION OF THE CUSTOM ERRORS FOR THE DANCES OF LATIN-AMERICAN PROGRAM FOR THE AGE CATEGORY "JUVENILES 1" N-E CLASS

GLYVKA T.I., PETRYNA R.L.

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. Reasons every kind of mistakes were determined and the methods of solving the mistakes were developed. The efficiency of designed methods was improved experimentally.

Keywords: ballroom dance, Latin, technique, basic figures, custom errors.