

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча робота, наметовий табір, скаутська організація, підліток.

ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЛЕТНЕГО ПАЛАТОЧНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ СКАУТСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ “ЕВРОПА ВЕКТОР”

Пётр РЫБАЛКО, Александр БРИЖАТЫЙ

Сумской государственной педагогической университет им. А.С.Макаренко

Аннотация. В статье рассмотрена организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в палаточном лагере скаутских организаций „Европа вектор”, проведен анализ задач и определена роль физического воспитания подростков, средствами физической культуры.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, палаточный лагерь, скаутская организация, подросток.

STUDIES OF A LEVEL OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF TEENAGERS IN CONDITIONS OF SUMMER TENT HEALTH CAMP OF SCOUTING ORGANIZATIONS “EUROPE VECTOR”

Petr RYBALKO, Oleksandr BRIZHATYY

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

Abstract. In the article the organization and the maintenance of physical-health activity in a tent camp of scout organizations „Europe vector” is considered, the analysis of problems was made and the role of physical education by means of physical training of teenagers is determined.

Key words: physical-health activity, tent camp, scouting organization, teenager.

МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКИ РУХІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Тетяна ДЖАЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Постановка проблеми. На етапі попередньої базової підготовки технічну підготовку будують на основі ряду різноманітних вправ обраного виду спорту [4]. У складнокоординаційних видах спорту технічна підготовка є ще ширшою. Отже цілком логічно, що у спортивних танцях на цьому етапі, спортсмен повинен досить добре засвоїти техніку багатьох танцювальних вправ.

Потреба вивчення великої кількості фігур ускладнює технічну підготовку танцюристів. Це зумовлює необхідність застосування найбільш раціональної методики навчання саме на цьому етапі. Тут виникає потреба моделювання техніки в аспекті виділення окремих технічних дій, виявлення спільних і відмінних елементів, та інше, що полегшить процес навчання.

Для вирішення пов'язаних з цим рядом задач необхідна науково обґрунтована класифікація танцювальних рухів за різними ознаками. Першочергово це дозволяє оптимізувати методику навчання техніці, підібрати конкретні вправи, які в найбільшій мірі відповідають поставленій педагогічній задачі, розробити критерії оцінювання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На даний час основою опису техніки спортивних танців є різноманітні класифікації фігур та варіацій [5].

Класифікації фігур та варіацій основоположників англійської школи стилізованого бального танцю А. Мура, Г. Ховорда, К. Р. Віліса носять чистий історичний характер [1, 8]. Конкретні базові фігури, у цих роботах, описані в порядку їх історичної появи.

Класифікацію фігур кожного танцю по рівню складності використовують у програмах навчання, кваліфікаційних змаганнях та здачі екзаменів на рівень кваліфікації викладача. Найпростіші фігури відносяться до програми "STUDENT", з них починається вивчення спортивних танців. Складнішою є програма "ASSOCIATE". Танцюристи високої кваліфікації виконують фігури програми "MEMBER" і "FELLOW" [1, 7].

Спортивна орієнтація танцю потребує більш чіткого опису класифікації рівня складності. Була розроблена спортивно-танцювальна класифікація фігур та варіацій у програмах складності в стандартних танцях [6]. Розподіл по групах складності проводили шляхом присвоєння кожному технічному елементу і технічній дії коефіцієнта складності.

Основою техніки будь-якого виду спорту є виділення, класифікація і детальний аналіз саме елементарних технічних дій. Види спорту з суб'єктивною системою суддівської оцінки – не виключення. У літературі [5] ці питання розглядалися стосовно стандартної програми. Щодо аналізу техніки рухів латиноамериканської програми, аналогічних публікацій нами не виявлено.

Таким чином, проведений аналіз існуючих класифікацій показує, що це питання знаходиться в стані розробки і пошуку. Слід зауважити, що чітка, змодельована, науково обґрунтована класифікація танцювальних рухів за різними ознаками дозволяє розробити не тільки об'єктивні критерії оцінки техніки танцюристів [3], а і методику навчання із застосуванням моделей техніки на базі основних опорних точок та підбір вправ [2].

Тому метою нашої роботи є розробка моделі техніки рухів у спортивних танцях латиноамериканської програми, яка базується на аналізі і класифікації технічних дій.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки, предметом нашого дослідження є спортивні танці латиноамериканської програми, то у класифікації виділяємо специфіку саме цієї частини змагальної діяльності.

На основі проведеного дослідження ми пропонуємо класифікувати рухи у танцях латиноамериканської програми за чотирма ознаками: за типом взаємодії партнерів, за характером комплексної динаміки, за компонентами динаміки, за частинами тіла (рис. 1).

За типом взаємодії партнерів танцювальні рухи можна класифікувати на такі, що виконуються у контакті з партнером і такі, що виконуються самостійно. Контакт у танці може бути формального характеру (без фізичної взаємодії тобто без прикладання сили).

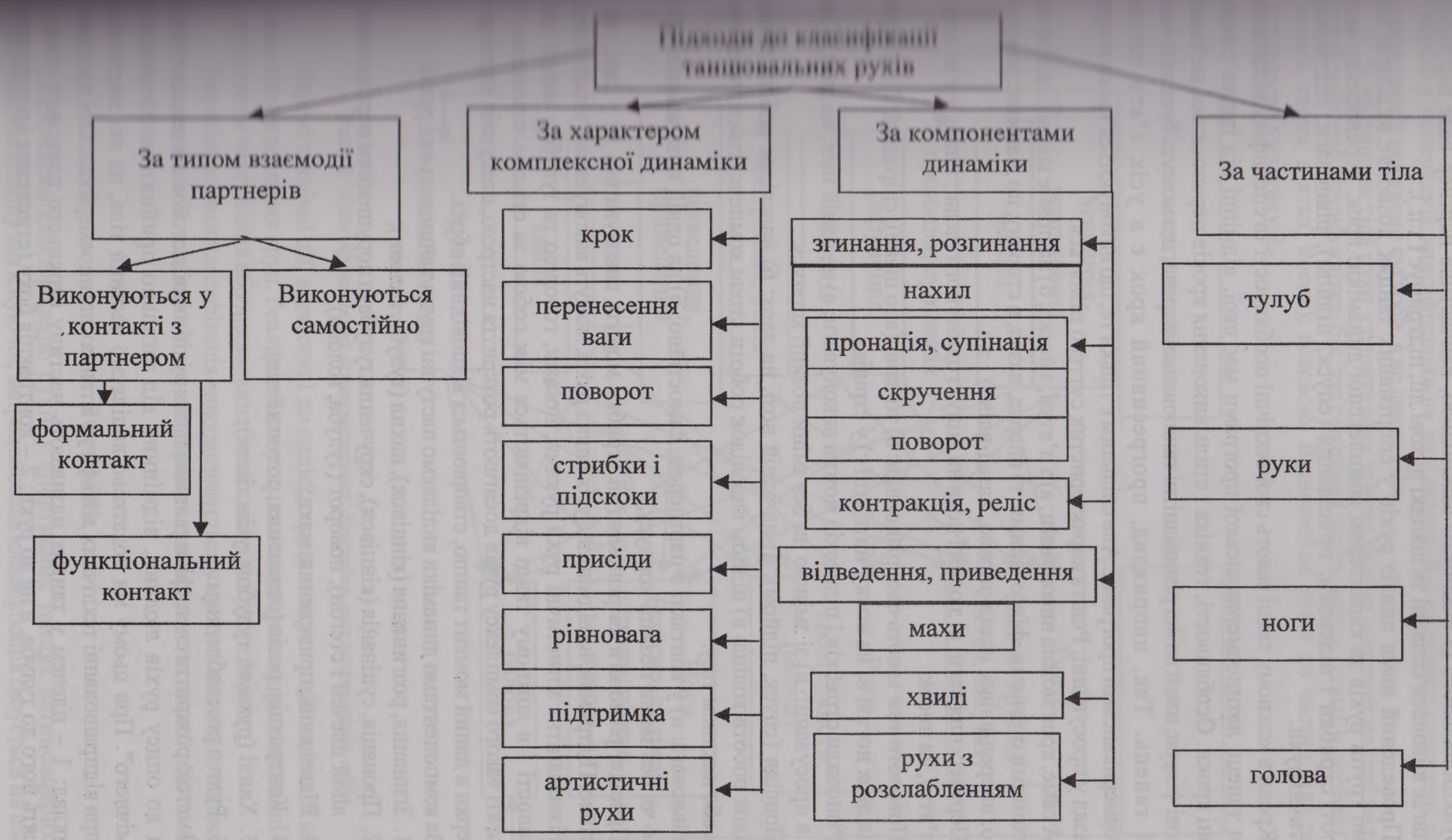


Рис. 1. Класифікація рухів у спортивних танцях латиноамериканської програми за чотирма ознаками

або функціонального (з фізичною взаємодією, найчастіше партнер веде партнерку), допомагає виконати складні та швидкі рухові дії, підтримує і т.п.).

Проведений нами аналіз рухів у спортивних танцях дозволяє виділити такі основні групи рухів за характером комплексної динаміки: крок, перенесення ваги, поворот, стрибки і підскоки, присідання (спуск, підйом), рівноваги, підтримки, артистичні рухи.

Кроки в кожному танці мають свої технічні особливості та специфіку виконання. Кожен танець латиноамериканської програми має свої, відмінні від інших танців, основні кроки. Особливості, техніка і стиль виконання кроків переносяться не тільки на базові фігури, але й на всі різноманітні танцювальні вправи, що можуть бути включені у цей танець. Так, наприклад, прогресивний крок є в усіх п'яти танцях латиноамериканської програми. Але спільним є тільки те, що виконуються кроки вперед або назад у просуванні. Решта характеристик суттєво різняться.

А саме, крок можна виконувати: а) з п'ятки, з носка; б) на пряме коліно, на згинуту ногу; в) з рухомими стегнами, фіксованими; г) вперед, назад, в сторону, по діагоналі (вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад-вліво) і т.д.

Перенесення ваги: а) з однієї ноги на іншу; з однієї ноги на дві; з двох ніг на одну; б) на п'ятку, на носок.

Повороти теж мають свої різновиди: а) точкові (або шане), спіральні; б) на одній нозі, на двох ногах; в) на носку, на п'ятці г) у стрибку.

Різновиди стрибків і підскоків можна виконувати: а) на одній нозі, на двох; б) на місці, в просуванні; в) зі зміною чи без зміни позиції корпусу.

Присіди (спуск, підйом): а) на одній нозі, на двох; б) внаслідок роботи стопи, внаслідок роботи коліна; в) підйом внаслідок роботи стопи компенсується згинанням коліна або нахилом тазу.

Рівновага: а) у контакті з партнером, самостійно; б) на одній нозі, на двох; в) зі зміною чи без зміни позиції корпусу.

Присіди, рівноваги та різноманітні стрибки можуть виконуватись як у парі, так і самостійно. Підтримки, на відміну від усіх інших рухів, можуть виконуватись тільки в парі.

Різноманітні артистичні рухи руками, ногами, головою та тулубом мають свої особливості і в кожному танці відрізняються між собою за стилем виконання. В результаті такого комплексу рухів досягають розкриття настрою, стосунків партнерки і партнерки в даний момент танцю, створюється відповідний образ.

За компонентами динаміки виділяємо наступні групи танцювальних рухів:

1. Згинання, розгинання (кінцівок), нахил (тулуба, голови);
2. Пронація, супінація (кінцівок), скручення тулуба (з порушенням паралельності ліній плечей і стегон), поворот (тулуба, голови);
3. Відведення, приведення, махи;
4. Контракція, реліс (стиснення, розтягнення);
5. Хвилі (руками, тулубом, усім тілом);
6. Рухи з розслабленням.

З метою розкриття специфіки танцювальних рухів нами застосовано нетрадиційний підхід до опису рухів людини, відмінний від загально прийнятого "формально-анатомічного". При цьому ми додатково виділяємо частини тіла, на які звертається увага при відпрацюванні технічних дій і фігур в танцях латиноамериканської програми. Наприклад: 1 – плечем у танцях називають частину верхнього плечового поясу і відносять його до тулуба, а не до руки; 2 – контракція боку (стиснення і розтягнення

тулуба) у попередніх класифікаціях не виділялась; 3 – визначальними при навчанні танцюристів вважаємо суглоби, а не ланки тіла.

За частинами тіла рухи у спортивних танцях можна поділити на такі види: рухи тулубом (плече, грудна клітка, бік, таз); руками (лікоть, кисть, пальці); ногами (стегно, коліно, стопа, п'ятка, носок); головою. Відношення рухів до частин тіла показані стрілками на рисунку 2.

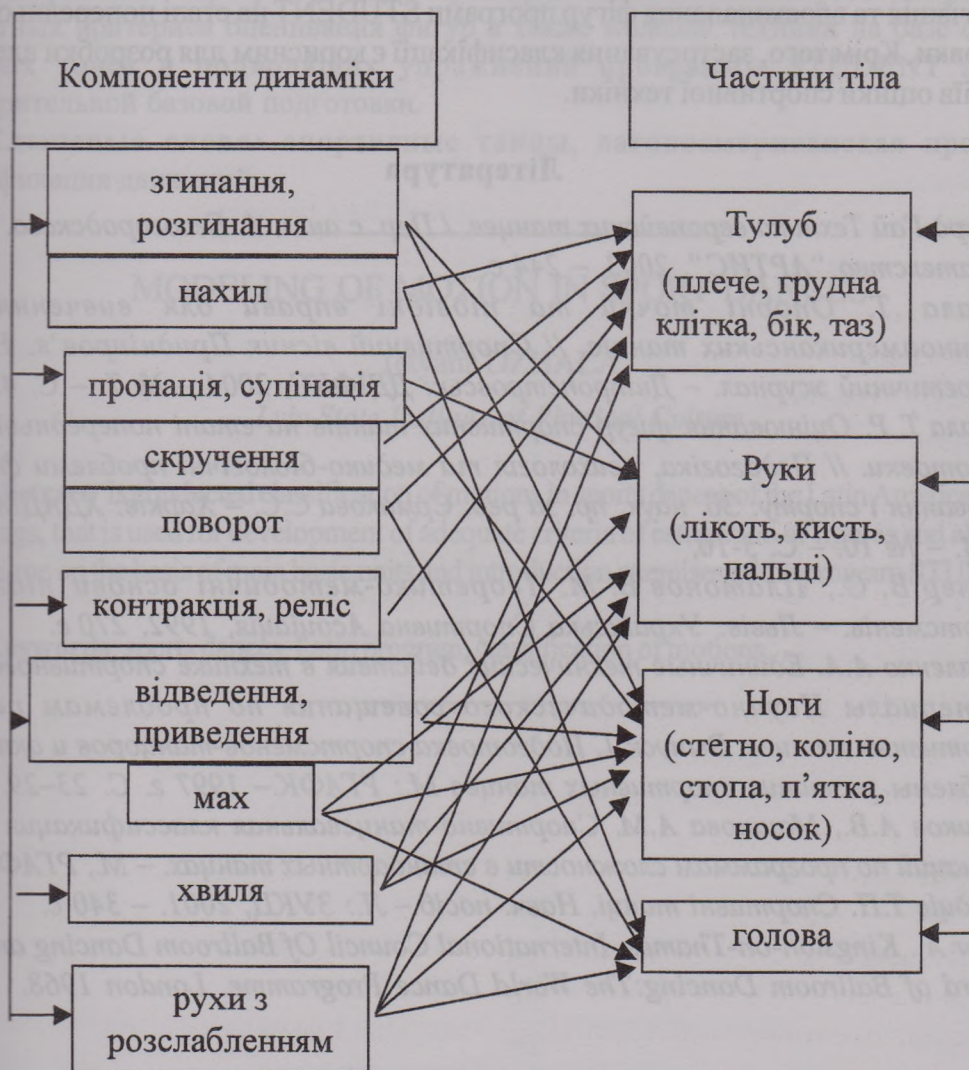


Рис. 2. Класифікація за компонентами динаміки та частинами тіла.

Окремі технічні дії, віднесені до однієї з груп, можуть у тій чи іншій мірі мати відношення до інших груп. Реальні дії спортсмена-танцюриста при виконанні танців є результатом чергування або накладання технічних дій з різних груп.

Розроблена нами класифікація використовується у процесі вивчення танцювальних фігур та композицій, підборі підвідних вправ та для оцінки технічної підготовленості спортсменів.

Висновки

1. Проведено класифікацію рухів у спортивних танцях латиноамериканської програми. На відміну від існуючої, запропонована класифікація базується на елементах

і технічних діях, що акцентує увагу та полегшує вивчення фігур, які складаються з цих елементів.

2. Класифікацію розроблено методом моделювання за чотирма ознаками: за типом взаємодії партнерів, за характером комплексної динаміки, за компонентами динаміки та за частинами тіла.

3. Запропонована класифікація рухів у спортивних танцях дозволяє розробити моделі техніки на базі основних опорних точок та підібрати конкретні підвідні вправи для навчання та вдосконалення фігур програми STUDENT на етапі попередньої базової підготовки. Крім того, застосування класифікації є корисним для розробки адекватних критеріїв оцінки спортивної техніки.

Література

1. Говард Гай Техника европейских танцев. / Пер. с англ. А. Белгородского. Москва: Издательство "АРТИС", 2003. – 244 с.
2. Джала Т. Опорні точки та підвідні вправи для вивчення фігур латиноамериканських танців. // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2004 – № 7. – С. 45-47.
3. Джала Т. Р. Оцінювання фігур спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – № 10. – С. 3-10.
4. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
5. Коваленко А.А. Единичные технические действия в технике спортивного танца. Материалы Научно-методического совещания по проблемам развития спортивных танцев. Выпуск 1. Подготовка спортсменов-танцоров и актуальные проблемы развития спортивных танцев М.: РГАФК.– 1997 г. С. 23–29.
6. Машков А.В., Машкова А.М. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах. – М., РГАФК., 1996.
7. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб.– Л.: ЗУКЦ, 2001. – 340 с.
8. Moor A. Kingston-on-Thames. International Council Of Ballroom Dancing and Official Board of Ballroom Dancing: The World Dance Programme. London 1968.

МОДЕЛЮВАННЯ ТЕХНІКИ РУХІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Тетяна ДЖАЛА

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Проведено класифікацію технічних дій у спортивних танцях латиноамериканської програми за чотирма ознаками, яка використовується для розробки адекватних критеріїв оцінювання фігур та моделей техніки на базі основних опорних точок та підвідних вправ програми STUDENT на етапі попередньої базової підготовки.

Ключові слова: спортивні танці, латиноамериканська програма, класифікація рухів.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Татьяна ДЖАЛА

Львовский государственный институт физической культуры

Анотация. Проведено классификацию движений в спортивных танцах латиноамериканской программы по четырем признакам, что используется для разработки адекватных критериев оценивания фигур а также моделей техники на базе основных базовых точек и подводящих упражнений программы STUDENT на этапе предварительной базовой подготовки.

Ключевые слова: спортивные танцы, латиноамериканская программа, классификация движений.

MODELING OF MOTION IN SPORT DANCES

Tetyana DZHALA

Lviv State Institute of Physical Culture

Abstract. Is conducted classification of motions in sports dances of the Latin American program in four tags, that is used for development of adequate criteria of estimation of figures and also models of technique on the basis of main basic units and introduction exercises of the program STUDENT in a training.

Keywords: sports dances, Latin program, classification of motions.