

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
ИНСТИТУТ ИСКУССТВ

Кафедра теории, истории и
педагогике искусства

**РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В
СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 221 группы Института искусств
Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»
Профиль «Развитие личности средствами искусства»

ТОКАРЕВОЙ ДАРЬЯНЫ АНДРЕЕВНЫ

Научный руководитель
профессор, доктор
искусствоведения

подпись, дата

А.И. Демченко

Зав. кафедрой
профессор, доктор пед. наук

подпись, дата

И.Э. Рахимбаева

Саратов 2017

Введение. Спортивные танцы - сложно-координационный вид спорта, связанный с искусством выразительного движения. После того, как они были признаны видом спорта и получили приставку спортивные, вопрос развития спортивно-технического мастерства юных танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, активно обсуждается среди теоретиков и практиков.

Важнейшее место в системе многолетней тренировки юных танцоров занимает период начальной подготовки. В этот период закладывается базис, на основе которого будет происходить дальнейшее развитие детской личности, эффективное совершенствование танцевального мастерства.

Общеизвестен факт, что рост спортивных результатов возможен только при условии, что уровень спортивно-технического мастерства будет соответствовать определенному уровню физической и технической подготовленности. Поэтому, большинство специалистов в области спортивных танцев (Н.В. Гришина, 1986; Е.Х. Мамедова, 1989; Г.А. Чикалова, С.Д. Киселев, 1999; Д.И. Грачев, 2000) признают зависимость эффективности выступлений спортсменов-танцоров от оптимального сочетания физической и технической подготовленности танцоров.

В теории и методике спортивной тренировки отмечается, что значение развития спортивно-технического мастерства особенно велико на начальном этапе спортивной подготовки, когда закладывается база для развития всех компонентов спортивного мастерства, и решаются такие задачи физического воспитания, как укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и обучение технике движений (В.Н. Платонов, 1997; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000).

Анализ научно-методической литературы показал, что специалисты в области спортивных танцев также отмечают необходимость развития спортивно-технического мастерства танцоров на этапе начальной специализации (А.В. Бобровская, 2004; О.А. Шлимак, 2005). Причем, авторами подчеркивается, что танцевальная подготовка в спортивных танцах

нужна не только как базовая составляющая успешной технической подготовки, но и должна строиться с учетом ведущих двигательных способностей (К.Е. Пыльнов, 1999; И.Е. Ереско, 2005; О.Г. Румба, 2006). Достаточная спортивно-техническая подготовленность спортсменов обеспечивает целостность, ритмичность и безопасность тренировочного процесса, а также является критерием совместимости партнеров для занятий спортивными бальными танцами (Н.Ф. Сингина, И.Н. Еремеева, 1999; И.А. Жаворонкова, 2007).

Различными авторами разработаны отдельные комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, используемые в танцевальном спорте (И.А. Зуева, Е.Г. Игнатенко, 1997; М.А. Ганеева, 2000; Д.И. Грачев, 2000; О.В. Антипина, О.С. Шнейдер, 2004; А.А. Коваленко, 2005). Но, с одной стороны, предлагаемые комплексы упражнений не объединены в единую методическую систему их использования, как в рамках отдельного занятия, так и целостного тренировочного процесса. С другой стороны, данный методический материал для развития спортивно-технического мастерства разработан без учета ведущих двигательных и функциональных способностей в исполнении соревновательных танцевальных программ.

Таким образом, актуальность работы определяется потребностью в создании программы развития спортивно-технического мастерства спортсменов младшего школьного возраста, которая бы учитывала ведущие двигательные способности танцоров и обеспечивала необходимый уровень развития их физических качеств и функциональных способностей, адекватный требованиям специфической технической и соревновательной деятельности в этом виде спорта.

Объект исследования - спортивно-техническое мастерство в спортивных бальных танцах.

Предмет исследования - развитие спортивно-технического мастерства у детей младшего школьного возраста в спортивных бальных танцах.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать программу развития спортивно-технического мастерства у детей младшего школьного возраста в процессе занятий спортивными бальными танцами.

Задачи исследования:

1. Изучить спортивно-техническое мастерство как психолого-педагогическую проблему.
2. Выявить особенности возрастной динамики и ее влияние на развитие спортивно-технического мастерства у детей младшего школьного возраста в спортивных бальных танцах.
3. Провести опытно-экспериментальную работу по развитию спортивно-технического мастерства у детей младшего школьного возраста в спортивных бальных танцах.

Гипотеза исследования: предполагалось, что развитие спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста в процессе занятий спортивными бальными танцами будет эффективнее, если в основу будет положено развитие ведущих двигательных качеств и функциональных способностей, обеспечивающих эффективное освоение детьми Европейской и Латиноамериканской танцевальных программ в процессе соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документации, педагогические наблюдения, анкетирование, анализ видеоматериалов, тестирование физических качеств, метод экспертных оценок, педагогический эксперимент.

Теоретико-методологической основой исследования послужили системный подход в совершенствовании спортивно-технического мастерства юных спортсменов (В.К. Бальсевич, Ю.В. Менхин, В.С. Фарфель, В.П. Филин, В.М. Волков, Р.Е. Мотылянская, Н.В. Зимкин); концепция управления многолетней подготовкой юных спортсменов (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, Ю.Д. Железняк, А.А. Сучилин); концепция спортивной ориентации и отбора (Н.А. Фомин, В.П. Филин, М.С. Бриль, В.М. Волков,

Е.К. Розин); теория функциональных систем П.К. Анохина, положения и выводы теории управления спортивной подготовкой (В.П. Филин, В.Г. Никитушкин).

Научная новизна исследования: состоит в том, что разработана и теоретически обоснована программа развития спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста в спортивных бальных танцах.

Теоретическая значимость исследования заключается в постановке и решении на теоретическом уровне проблемы развития спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста в спортивных бальных танцах, которое представлено как процесс, позволяющий сформировать у детей умение показать свои физические, спортивно-технические возможности и передать их в художественном оформлении при выполнении композиции в целом; в уточнении научных представлений об уровнях спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста. Полученные результаты могут служить теоретической базой для дальнейшего решения проблемы развития спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость выполненного исследования состоит в том, что апробирована и внедрена программа развития спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста в спортивных бальных танцах. Результаты предлагаемого исследования имеют практическую значимость для совершенствования процесса развития спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста. Материалы исследования могут применяться при разработке учебных пособий в системе дополнительного образования.

Основное содержание работы. В первой главе рассматриваются теоретические основы развития спортивно-технического мастерства в спортивных бальных танцах.

Все большее число спортсменов включают в свою произвольную программу максимум элементов высшей трудности и выполняют их технически совершенно. При такой ситуации лишь эстетическая сторона может служить тем трудноуловимым моментом, который дает возможность качественного различия выступления спортсменов. Однако проблема оценки качества и исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта недостаточно решена и освещена в научных исследованиях. В то же время в последние годы интенсивно развивается новое направление исследований, связанное с количественным описанием качества предметов или процессов, которое получило название «квалиметрия». Использование квалиметрических положений в оценке эстетичности исполнительского мастерства спортсменов позволяет по-новому осветить некоторые старые проблемы, выявить возникшие на стыках этих наук новые аспекты исследований.

Под исполнительским мастерством в технико-эстетических видах спорта понимается высокий уровень умений и достижений искусного выполнения соревновательных упражнений (композиций, комбинаций).

Принципом исполнительского мастерства является единство функции и формы, а эстетическим критерием-общественная и биологическая целесообразность

Спортивно-техническое мастерство представляет собой умение показать физические, спортивно-технические возможности спортсмена и передать их в художественном оформлении при выполнении композиции в целом. В понятие спортивно-технического мастерства входит спортивная подготовка на уровне кандидата в мастера, мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Совершенствование спортивно-технического мастерства в практике спортивной тренировки осуществляется по двум направлениям. Во-первых, совершенствуется качество исполнения соревновательных упражнений в рамках ранее освоенных технических элементов без принципиального

изменения композиционного и эстетического содержания. Во-вторых, создаются новые оригинальные элементы, соединения и каскады, основанные на использовании новых композиционных и биомеханических идей, на применении педагогических приемов обучения (тренажеры и т.п.).

Многолетняя система построения спортивной тренировки направлена на совершенствование различных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, тактической, психологической и др. Ее основная цель - постоянный рост спортивных результатов. Среди этих видов подготовки техническая подготовка является одной из важнейших, особенно на начальных этапах спортивной подготовки. Однако и для спортсменов высокого класса ее роль весьма значительна. Практика подготовки этих спортсменов во многих видах спорта показывает, что экстенсивный путь совершенствования тренировочного процесса за счет увеличения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок исчерпал себя. Необходимо искать новые инновационные методы спортивной тренировки, делая акцент на те стороны спортивной подготовленности, в которых еще не исчерпаны резервы. Техническая подготовленность спортсменов и является таким резервом.

Сложность изучения проблемы технической подготовленности спортсменов заключается в том, что физические упражнения представляют собой не просто механическое движение, а двигательные действия, направленные на достижение определенной цели. Основная роль спортивной биомеханики в изучении двигательных действий состоит в том, чтобы раскрыть сущность исполнительной, двигательной стороны этих действий, разумеется, учитывая то, что она всегда определяется психической и физиологической деятельностью мозга, обеспечивающей не только управление движениями, но также ориентировочную и контрольную части двигательного действия.

Установлено, что в исполнении Европейской программы ведущими способностям являются силовая выносливость, координационные

способности, общая работоспособность и функции внешнего дыхания. В исполнении Латиноамериканской программы - скоростно-силовые и координационные способности, гибкость позвоночного столба и подвижность тазобедренных суставов, общая работоспособность и функции внешнего дыхания.

Во второй главе проведена опытно-экспериментальная работа по развитию спортивно-технического мастерства у детей младшего школьного возраста в спортивных бальных танцах.

Разработан педагогически целесообразный вариант годового планирования физической подготовки юных танцоров, способствующий развитию их двигательных и функциональных способностей и росту технического мастерства, составлены композиции специально разработанных тренировочных средств и установлена последовательность их использования в рамках тренировочного занятия.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций возможно лишь при условии правильной методики обучения. Обучение танцевальным движениям происходило путём практического показа, объяснения, выполнения под счёт, самостоятельного выполнения элементов, выполнения под музыку. Поэтому с детьми младшего школьного возраста проведен эксперимент по выявлению влияния обучения по специальной программе «Шесть ступеней» на уровень развития спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста. Эксперимент состоял из констатирующей части, формирующей и контрольной. Он был проведен на базе студии бального танца «Baile caliente», которая была создана в г. Саратове в 2014 году.

В эксперименте приняли участие 20 детей младшего школьного возраста, 10 пар.

Решая задачу оптимизации управления подготовкой спортивного резерва в ориентировании, мы определили особенности развития спортивно-

технического мастерства у спортсменов младшего школьного возраста под влиянием тренировок.

Цель констатирующего эксперимента выявить исходные показатели спортивно-технического мастерства в спортивных танцах спортсменов младшего школьного возраста.

В ходе констатирующего эксперимента было выявлено уровни развития спортивно-технического мастерства в спортивных танцах у спортсменов младшего школьного возраста, высокий уровень развития показали 16% испытуемых, средний - 36%, низкий - 48%. Анализируя полученные данные, мы сделали выводы, что количество младших школьников, спортивно-техническое мастерство которых находится на низком уровне развития, в экспериментальной группе составляет от 35 до 60 % по ряду показателей. Данные показатели являются крайне низкими. Такое обстоятельство объяснимо тем, что пары на начальном этапе обучения практически не участвовали в достаточном количестве соревнования, что не позволило значительно повысить их спортивно-техническое мастерство.

Формирующий эксперимент проводился с ноября 2016 года по апрель 2017 года. Цель этого этапа эксперимента - провести занятия по развитию определенных в начале эксперимента качеств спортивно-технического мастерства в спортивных танцах у спортсменов младшего школьного возраста. Занятия проходили три раза в неделю по полтора часа. В программу вошли физические тренировки на выносливость, гибкость, скорость, ритмическую память, воспроизведение ритма.

Основным результатом системы подготовки спортсменов-бальников является спортивное достижение, уровень которого определяется одаренностью занимающегося, направленностью и эффективностью всей системы подготовки и проявляется в соревнованиях или турнирах.

Соревновательная деятельность спортсмена имеет фазовый характер, которая состоит из предстартовой фазы (настройка, разминка), собственно-соревновательной фазы (модель технико-тактических действий, состязание

соперничество, коррекция элементов соревновательной деятельности) и фазы последствий (восстановление ближнее «заминка», анализ соревнования, дальнейшее восстановление).

Три раза в год ученики проходят аттестацию по ступеням мастерства. В аттестационных испытаниях принимают участие исполнители спортивного бального танца с целью подтверждения танцевального мастерства по определенной ступени обучения.

Аттестационные тесты подразделяются на программу "Соло": с 1 по 6 ступени для одиночного исполнения и программу "Дуэт" для парного исполнения в 5 и 6 ступенях.

Предполагается, что каждый исполнитель спортивного бального танца к концу первого года обучения должен освоить программу "Соло" с 1 по 3 ступень, а к концу второго года обучения программу «Соло» - с 4 по 6 ступени. Программу "Дуэт" 5 и 6 ступени, можно исполнять на аттестации не только по одному, но и в парах.

В ходе наблюдения установлено, что физическая подготовленность юных спортсменов изменяется неравномерно. Улучшение выносливости происходит с возрастом и ростом мастерства.

Комплексная организация исследования также предусматривала изучение особенностей специальной подготовленности спортсменов младшего школьного возраста на этапе спортивного совершенствования.

Контрольный эксперимент проведен в мае 2017 года по тем же критериям, что и констатирующий эксперимент.

Этап углубленной тренировки в спортивных танцах приходится на период онтогенеза, когда в основном, завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. Анализ результатов исследований показывает, что специальная выносливость юных спортсменов продолжает улучшаться (прирост составил 4,3%). Наблюдается интенсивный прирост в контрольных упражнениях, отражающих развитие интеллектуальных способностей. Так показатели

распределения внимания улучшаются на 21,3%, а переключения внимания на 13,1%. На это так же указывает значительный прирост наглядно-образного мышления (46,0%) и оперативной памяти (18,0%).

Таким образом, занятия по программе «Шесть ступеней» помогли в значительной степени повысить показатели спортсменов младшего школьного возраста.

Анализ проделанной работы показал, что средний соревновательный результат экспериментальной группы после эксперимента в достаточной степени превысил результат контрольной группы. Тем самым подтвердилось наше предположение о том, что грамотно организованный процесс развития спортивно-технического мастерства влияет на результативность тренировочного процесса и, соответственно, на рост соревновательных результатов юных танцоров.

Заключение. Спортивно-техническое мастерство представляет собой высокий уровень умений и достижений искусного выполнения соревновательных упражнений (композиций, комбинаций). Принципом исполнительского мастерства является единство функции и формы, а эстетическим критерием - общественная и биологическая целесообразность. По определению исследователей спортивно-техническое мастерство - это умение показать физические, спортивно-технические возможности спортсмена и передать их в художественном оформлении при выполнении композиции в целом.

Результаты исследования заключаются в разработке и обосновании педагогической эффективности методики физической подготовки юных танцоров на этапе начальной специализации, которая впервые построена на учете выявленных ведущих двигательных и функциональных способностей танцоров в исполнении Европейской и Латиноамериканской танцевальных программ.

Установлено, что в исполнении Европейской программы ведущими способностям являются силовая выносливость, координационные

способности, общая работоспособность и функции внешнего дыхания. В исполнении Латиноамериканской программы - скоростно-силовые и координационные способности, гибкость позвоночного столба и подвижность тазобедренных суставов, общая работоспособность и функции внешнего дыхания [4].

Таким образом, спортсмены младшего школьного возраста занимают вторую ступеньку в возрастной иерархии, занимающихся спортивными бальными танцами. Они имеют уже начальную подготовку и начальный опыт, но впереди еще большой потенциал по развитию спортивно-технического мастерства в спортивных танцах. В процессе спортивной тренировки проблема развития спортивно-технического мастерства охватывает многие факторы воспитания физических качеств человека, прежде всего таких, как двигательная ловкость, способность к мышечному расслаблению и т.д., и процессом управления двигательными действиями.

С детьми младшего школьного возраста проведен эксперимент по выявлению влияния обучения по специальной программе «Шесть ступеней» на уровень развития спортивно-технического мастерства детей младшего школьного возраста. Он был проведен на базе студии бального танца «Baile caliente», которая была создана в г. Саратове в 2014 году.

Разработан педагогически целесообразный вариант годового планирования физической подготовки юных танцоров, способствующий развитию их двигательных и функциональных способностей и росту технического мастерства, составлены композиции специально разработанных тренировочных средств и установлена последовательность их использования в рамках тренировочного занятия.

Использование разработанной методики физической подготовки танцоров спортсменов младшего школьного возраста на этапе специализации, включающей средства общей физической подготовки, специально разработанные комплексы танцевально-прыжковых упражнений, танцевальные комбинации и средства, подобранные с учетом ведущих

двигательных, функциональных способностей и специальных технических характеристик движений, а также имеющей строго определенную последовательность реализации средств в ходе каждого цикла занятий в течение года, позволяет достоверно улучшить физическую и техническую подготовленность спортсменов.

Таким образом, условиями развития спортивно-технического мастерства в спортивных танцах у спортсменов младшего школьного возраста стали регулярные тренировки по 3 раза в неделю, занятия легкоатлетическими упражнениями, вовлечение в спортивные соревнования.