

ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ КАТЕГОРИИ «ДЕТИ» (6–9 ЛЕТ) В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Камаев О. И., Кызим П. Н.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. Рассмотрена и проанализирована методика проведения учебно-тренировочного занятия в акробатическом рок-н-ролле на начальном этапе подготовки спортсменов первого года обучения. Определена методика обучения танцевальных базовых движений акробатического рок-н-ролла. Разработана программа и организационные формы танцевальной подготовки по акробатическому рок-н-роллу для спортсменов 6–9 лет первого года обучения. В результате проведенного исследования разработана последовательность изучения базовых элементов и танцевальных фигур акробатического рок-н-ролла на начальном этапе подготовки. Составленная программа направлена на совершенствование танцевальной подготовки начинающих спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Приведены рекомендации тренерам акробатического рок-н-ролла по танцевальной подготовке спортсменов категории «Дети» (6–9 лет) первого года обучения.

Ключевые слова: рок-н-ролл, танцевальная подготовка, категория «Дети», методика, базовые движения, последовательность.

Анотація. Камаєв О. І., Кизим П. М. Особливості танцювальної підготовки спортсменів категорії «Діти» (6–9 років) з акробатичного рок-н-ролу на початковому етапі першого року навчання. Розглянуто та проаналізовано методику проведення навчально-тренувального заняття з акробатичного рок-н-ролу на початковому етапі підготовки спортсменів першого року навчання. Визначено методику навчання танцювальних базових рухів акробатичного рок-н-ролу. Розроблено програму та організаційні форми танцювальної підготовки з акробатичного рок-н-ролу для спортсменів 6–9 років першого року навчання. У результаті проведеного дослідження розроблено послідовність вивчення базових елементів і танцювальних фігур з акробатичного рок-н-ролу на початковому етапі підготовки. Складена програма спрямована на вдосконалення танцювальної підготовки спортсменів-початківців з акробатичного рок-н-ролу. Наведено рекомендації тренерам акробатичного рок-н-ролу з танцювальної підготовки спортсменів категорії «Діти» (6–9 років) першого року навчання.

Ключові слова: рок-н-рол, танцювальна підготовка, категорія «Діти», методика, базові рухи, послідовність.

Abstract. Kamayev O., Kyzim P. Features dance training athletes «children» (6–9 years) acrobatic rock and roll at an early stage of the first year. Reviewed and analyzed the methodology of the training sessions in an acrobatic rock and roll at the initial stage of training athletes the first year. Defined methods of teaching basic dance movements, acrobatic rock 'n' roll. A program and organizational forms of dance training in acrobatic rock 'n' roll for athletes ages 6-9 the first year. The study developed a sequence of learning the basic elements of dance and acrobatic figures of rock 'n' roll at an early stage of preparation. Designed program aimed at improving dance training beginners in an acrobatic rock 'n' roll. The recommendations coaches acrobatic rock and roll on the dance training athletes «Children» (6–9 years) the first year.

Key words: rock and roll, dance training, the category "children", a technique, basic movement, sequence.

Постановка проблемы. Анализ последних достижений и публикаций. На сегодняшний день значительно выросла популярность акробатического рок-н-ролла среди детей и подростков. Открытие отделений акробатического рок-н-ролла при ДЮСШ выдвигает повышенные требования к методике тренировки спортсменов разных возрастных групп.

По данным А. Я. Муллагильдиной (1995), П. Н. Кызима (1999), Л. С. Луценко (2005), Г. П. Артемьевой (2007), Е. Н. Балуновой (2009) и других, программный материал для отделений акробатического рок-н-ролла ДЮСШ находится в стадии апробации и имеет дискуссионные суждения. Следует отметить, что до сих пор недостаточно разработана последовательность освоения танцевальных базовых движений рок-н-ролла юными спортсменами. Акробатический рок-н-ролл как парный и сложнокоординационный вид спорта развиг в 30 странах мира, и каждая страна представляет свою специфическую школу рок-н-

ролла. Специалисты и практические тренеры по акробатическому рок-н-роллу так и не определились в единстве мнений по обучению и преподаванию данного вида спорта. В процессе подготовки спортсменов ими учитываются лишь следующие факторы:

- тенденции развития рок-н-ролла в мире;
- полученный опыт и багаж знаний в процессе преподавания;
- изучение стиля и методики подготовки ведущих пар мира различных возрастных категории [4].

Анализ международных соревнований по акробатическому рок-н-роллу показал, что украинские спортсмены не имеют стабильности в своих успешных выступлениях. Кроме того, проведенный анализ учебно-методической литературы выявил существующие проблемы, касающиеся методики подготовки спортсменов в акробатическом рок-н-ролле, как на начальном этапе подготовки, так и на этапе спортивного совершенствования.

За последние годы в Украине было издано только два учебно-методических пособия по подготовке



спортсменів в акробатическому рок-н-ролле, в котрих розглядаються базові елементи і рухи рок-н-ролла, етапи підготовки спортсменів, фактори, що визначають ефективність тренувального процесу [3; 5]. Но питання методики і програми підготовки спортсменів по етапам підготовки, к сожалению, в доступній нам літературі не висвітлені. Відсутність єдиної науково-обґрунтованої методики проведення навчально-тренувальних занять на етапах підготовки спортсменів в акробатическому рок-н-ролле робить актуальним питання методического і організаційного забезпечення танцювальної підготовки для початківців спортсменів в акробатическому рок-н-ролле, так як правильно закладена база танцювальної підготовки на початковому етапі підготовки – необхідна умова для зростання спортивного майстерства в акробатическому рок-н-ролле на протязі багаторічної тренування.

Ціль роботи: розробити методику і організаційні форми танцювальної підготовки спортсменів (6–9 років) в акробатическому рок-н-ролле на початковому етапі підготовки першого року навчання.

Завдання:

1. Вивчити методику проведення навчально-тренувального заняття в акробатическому рок-н-ролле на початковому етапі підготовки.
2. Визначити послідовність вивчення базових елементів і танцювальних фігур акробатического рок-н-ролла першого року навчання.
3. Розробити методику і організаційні форми танцювальної підготовки початківців спортсменів категорії «Діти».

Для рішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи:** аналіз і узагальнення науково-методическої літератури, педагогічні спостереження, аналіз змагальної програми категорії «Діти», анкетування, опитування, суб'єктивне педагогічне оцінювання (педагогічна діагностика), методи математическої статистики.

В дослідженні взяли участь – 134 початківців спортсмена (6–9 років). По розробленій методиці танцювальної підготовки спортсменів акробатического рок-н-ролла першого року навчання було проведено 103 заняття з вересня 2011 г. по травень 2012 г.

Результати досліджень. В результаті опитування і інтерв'ювання практичних тренерів, спеціалістів в даній області були визначені дані по проведенню навчально-тренувального заняття (УТЗ) акробатического рок-н-ролла. Де співвідношення підготовчої, основної і заключительної частин типового уроку, по думці тренерів, знаходиться в діапазоні 20–40 %, 35–70 %, 10–20 % відповідно. У середньому є співвідношення в відсотках: 30–55–15 на частині типового уроку.

У середньому співвідношення засобів підготовки в типовому уроці, по думці тренерів, виражається такими пропорціями: вправи загальнофізическої підготовки – 20 %, вправи хореографическої підготовки – 20 %; вправи, характерні для акробатического рок-н-ролла – 50 %; елементи акробатики 10 %.

В результаті бесід зі спеціалістами акробатического рок-н-ролла можна прийти до висновку про те, що вітчизняна методика проведення УТЗ не

повністю розроблена. Тренери проводять заняття виходячи з своїх висновків (власні знахідки, нові ефективні прийоми, методи і форми в навчально-тренувальній роботі), опираючись на методику навчання техніческим елементом акробатического рок-н-ролла.

Для визначення значимості танцювальної підготовки і послідовності початкового навчання була розроблена спеціальна анкета. Результати дослідження з участю 15 тренерів дозволили удосконалити методику початкового навчання.

По отриманим даним при проведенні анкетування тренерів ми обґрунтували послідовність вивчення основних рухів рок-н-ролла по трьом групам рухів: базові танцювальні рухи, базові танцювальні позиції, базові танцювальні фігури (табл. 1).

Аналізуючи відповіді на питання № 7 анкети (Проводяться ли окремі заняття по танцювальної підготовці?), можна прийти до наступних висновків. 46 % опитаних проводять окремі заняття по танцювальної підготовці по одному разу в тиждень тривалістю 60 хвилин. 54 % опитаних також використовують окремі заняття по танцювальної підготовці 2 рази в тиждень.

Отримані дані свідчать про очевидну увагу, приділяють питанням танцювальної підготовки спортсменів. Між тим, не викликає сумнівів важливість рівня танцювальної підготовленості рок-н-роллиста як певного базового фундаменту, на якому будується професійний зростання спортсмена в розглянутому виді спорту. Рівень танцювальної підготовленості українських пар, як свідчать останні результати міжнародних турнірів, уже дозволяє розраховувати на високі місця в світовій таблиці оцінок.

По існуючим методикам і певній послідовності вивчення основних рухів ми розробили зміст занять танцювальної підготовки першого року навчання.

Для оперативного контролю над успішністю спортсменів ми вирішили зміст танцювальної підготовки початківців спортсменів першого року навчання, до якого входять обрані нами 23 основні рухи рок-н-ролла, розділити на три послідовних етапи: вересень – листопад; грудень – лютий; березень – травень. Це вимагало в свою чергу вибрати послідовність навчання на окремому етапі в кожній групі основних рухів рок-н-ролла: базові танцювальні рухи, базові танцювальні позиції, базові танцювальні фігури (табл. 2). В кінці кожного етапу було проведено екзамен по танцювальної підготовці.

З метою всебічного дослідження рівня танцювальної підготовленості початківців спортсменів досліджуваної вікової групи (6–9 років) нами було розроблено комплекс 3-х послідовних екзаменів, проводимих в тиждень першого навчального року для оцінки вищезгаданого рівня (табл. 3–5).

Результати трьох екзаменів дали кількісну і якісну оцінку рівня танцювальної підготовленості спортсменів акробатического рок-н-ролла. Це дозволило нам уточнити зміст занять початківців спортсменів другого року навчання. Ще одним суб'єктивним показником були успіш-



Таблиця 1

Последовательность изучения основных движений акробатического рок-н-ролла на первом году обучения

Базовые движения акробатического рок-н-ролла		
Танцевальные движения	Танцевальные позиции	Танцевальные фигуры
releve passe 'кик-степ' 'кик-бол-ченч' основной ход голландский ход французский ход вращение	открытая закрытая с опорой на бедро партнера с опорой на плечо партнера тенева променад	нижняя смена верхняя смена крендель шибетюр флирт многоножка нижнее вращение верхнее вращение америкэн спин

Таблиця 2

Содержание I, II, III этапа танцевальной подготовки (сентябрь – май) спортсменов акробатического рок-н-ролла 6–9 лет первого года обучения

Первый год обучения		
I этап подготовки (сентябрь – ноябрь)	II этап подготовки (декабрь – февраль)	III этап подготовки (март – май)
1) «Releve» (подъем на полупальцы) 2) «Passe» 3) Кик-степ (бросок-шаг) 4) Кик-бол-ченч 5) Открытая позиция 6) Закрытая позиция 7) Нижняя смена 8) Верхняя смена 9) Брезель (крендель)	10) Основной (конкурсный) ход 11) Голландский ход 12) Позиция с опорой на бедро 13) Позиция с опорой на плечо партнера 14) Шибетюр (раздвижная дверь) 15) Флирт 16) Многоножка	17) Французский ход 18) Вращение 19) Тенева позиция (друг за другом) 20) Позиция променад 21) Нижнее вращение 22) Верхнее вращение 23) Америкэн спин

Таблиця 3

Содержание первого экзамена по танцевальной подготовке начинающих спортсменов акробатического рок-н-ролла первого года обучения

Танцевальные базовые движения	Танцевальные позиции	Танцевальные фигуры
«releve»	открытая	нижняя смена
«passe»	закрытая	верхняя смена
'кик-степ'		крендель
кик-бол-ченч		

Таблиця 4

Содержание второго экзамена по танцевальной подготовке начинающих спортсменов акробатического рок-н-ролла первого года обучения

Танцевальные базовые движения	Танцевальные позиции	Танцевальные фигуры
основной ход	с опорой на бедро партнера	шибетюр
голландский ход	с опорой на плечо партнера	флирт
		многоножка

Таблиця 5

Содержание третьего экзамена по танцевальной подготовке начинающих спортсменов акробатического рок-н-ролла первого года обучения

Танцевальные базовые движения	Танцевальные позиции	Танцевальные фигуры
французский ход	тенева	нижнее вращение
вращение	променад	верхнее вращение
		америкэн спин

ные выступления спортсменов, принимающих участие в исследовании во внутриклубных соревнованиях в категории «Дети». Разработанная программа танцевальной подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла 6–9 лет первого года обучения рекомендуется тренерам по акробатическому рок-н-роллу при составлении танцевальных композиций и спортивном совершенствовании спортсменов.

Выводы:

1. Определена методика проведения учебно-тренировочного занятия в акробатическом рок-н-ролле на начальном этапе подготовки спортсменов первого года обучения.
2. Разработанная последовательность изуче-

ния основных движений акробатического рок-н-ролла первого года обучения позволила установить содержание поэтапных экзаменов, определяющих уровень танцевальной подготовленности данных спортсменов.

3. Разработанная программа танцевальной подготовки, содержание и форма этапных экзаменов внедрены в учебно-тренировочный процесс спортивных клубов акробатического рок-н-ролла города Харькова, Лисичанска и Киева.

Перспективы дальнейших исследований.

Дальнейшие исследования предполагается вести по вопросам подготовки спортсменов акробатического рок-н-ролла на этапе спортивной специализации.

Литература:

1. Артем'єва Г. П. Критерії відбору та прогнозування спортивного удосконалювання в акробатичному рок-н-ролі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / Г. П. Артем'єва. – Харків : ХДАФК, 2007. – 21 с.
2. Балунова Е. Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле : дис. ... канд. наук по физ.восп. и спорту : 13.00.04 / Е. Н. Балунова. – Санкт-Петербург, 2009. – 162 с.
3. Акробатический рок-н-ролл : [Пособие] / П. Н. Кызим, В. Г. Алабин, Ю. К. Макурин, А. Я. Муллагильдина : [Под ред. П. Н. Кызима, А. Я. Муллагильдиной]. – Харьков : Основа, 1999. – 136 с.
4. Кызим П. Н. Модельные характеристики общей физической подготовленности спортсменов акробатического рок-н-ролла категории «юноши» 10–14 лет разного уровня квалификации. / П. Н. Кызим, Н. П. Батева // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – С. 59–63.
5. Кызим П. Н. Программа изучения (преподавания) основных движений акробатического рок-н-ролла в 1–4 классах общеобразовательных школ / П. Н. Кызим. – Харьков : ХаГИФК, 1997. – 31 с.
6. Луценко Л. С. Оптимізація тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі на етапі початкової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. та спорту / Л. С. Луценко – Харків, 2005. – 22 с.
7. Муллагильдина А. Я. Повышение эффективности тренировочного процесса в акробатическом рок-н-ролле : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Я. Муллагильдина. – Харьков : ХДПУ ім. Г. С. Сковороди, 1995 – 150 с.