

УДК 796.412

**АКТУАЛЬНОСТЬ СОЗДАНИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В
ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

Анна-Мария Сергеевна Лопушанская, магистрант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия

Аннотация

Статья посвящена обоснованию необходимости адаптации тренировочной системы для спортсменов начального уровня подготовки и спортивной специализации, относящихся к возрастной категории «Взрослые» (21–35 лет), для совершенствования технической подготовленности в спортивных бальных танцах. Качественное методическое пособие по совершенствованию технической подготовленности для таких спортсменов в настоящее время отсутствует, а большинство методических указаний направлены на работу с детьми или спортсменами высокого класса. Различия физиологических и психологических особенностей спортсменов младшей возрастной группы и взрослых спортсменов доказывают невозможность унификации спортивной подготовки для разных возрастных категорий. Разработка методики совершенствования технической подготовленности с учетом особенностей физиологии и психологии взрослых спортсменов необходима для повышения эффективности тренировочных процессов и результативности выступления на турнирах.

Ключевые слова: танцевальный спорт, латиноамериканская программа, тренировочный процесс, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p248-252

**RELEVANCE OF METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS CREATING FOR
IMPROVING TECHNICAL EFFICIENCY IN DANCE SPORT**

Anna-Maria Sergeevna Lopushanskaya, the master student, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow

Abstract

The article justifies the necessity to adapt the training system for athletes of the initial training level and sports specialization from the age category "Adults" (21–35 years old) to improve the technical efficiency in sports ballroom dances. High-quality methodological manual for improving the technical efficiency for such athletes does not currently exist, and most of the guidelines are aimed to work with children or high-class athletes. Physiological and psychological differences of young and adult athletes prove the impossibility to unify the sports training for different age categories. The guidelines development for improving the technical efficiency with taking into account the adult athletes' physiology and psychology is needed to increase the efficiency of training processes and the effectiveness of tournaments participation.

Keywords: dance sport, Latin program, training process, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день соревновательные турниры разных уровней охватывают практически все виды спортивных направлений. В данном исследовании речь идёт о латиноамериканской программе спортивных бальных танцев и тренировочной деятельности для подготовки к соревнованиям в данной виде спорта.

В танцевальном спорте за последние годы увеличилось количество спортсменов на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, чей возраст находится в промежутке 21–35 лет (категория взрослые). Эти люди тоже выступают на соревнованиях, поэтому анализ турниров за последние годы показывает не только количественное увеличение танцоров данной возрастной категории, но и прибавление младших классовых категорий, в том числе на крупных турнирах. К примеру, анализируя танцевальные категории на турнире «Кубок латинского квартала» за 2018–2020 годы, можно увидеть

изменения в программе соревновательных дней. От категорий открытого класса, где могут участвовать пары любого уровня (но в реальности выступают в основном пары высокого класса), к классовым соревнованиям для спортсменов начального и среднего уровня («Е», «D», «С», до «В»). При этом речь идет не о тех взрослых спортсменах, которые занимаются с детства и к данному моменту достигли высокого мастерства. Мы говорим о той группе людей, которые проходят определенную программу подготовки и впоследствии выступают на соревнованиях, хотя они начали заниматься спортом во взрослом возрасте. Именно это доказывает актуальность совершенствования программы технической подготовленности – с учетом особенностей взрослых спортсменов на этапах начальной подготовки и спортивной специализации.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Прежде всего, нужно сказать о том, что в физиологии детей и взрослых есть существенные отличия, что не позволяет проводить смежные соревновательные турниры для этих возрастных категорий. В 18–20 лет заканчивается биологическое формирование организма человека, что стабилизирует работу всех систем организма, включая кровеносную, сосудистую и другие. В результате создаются благоприятные условия для развития силы и выносливости. Также происходят изменения в мозге человека, что существенно отличает взрослого от ребёнка. Речь идет о повышении уровня аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга. У человека возрастает уровень обобщения информации, возрастает роль словесных сигналов, одновременно с этим сокращается латентный период реакции на словесные раздражители [2, с. 63-70].

Важно учитывать, что примерно к 18 годам у человека происходит окончательное формирование электрической активности коры большого мозга. У взрослого происходит усиление внутреннего торможения, из-за чего все обуславливающие нервные процессы также стабилизируются. Человек становится более уравновешенным в своих действиях и решениях. При этом, по сравнению с детьми, у взрослых людей снижается потребность в белке и происходит совершенствование углеводного обмена, что не является определяющим фактором для детей и подростков. У взрослых людей более низкий уровень сахара в крови, более низкий уровень потребности в воде. У взрослого, сформировавшегося человека происходит сокращение расхода энергии, что является особенно важным для тренировочного процесса. В свою очередь, это обуславливает увеличение эффективности тренировочных процессов. Всё вышеперечисленное абсолютно не характерно для спортсменов младшего возраста.

Особо важным фактором является то, что сенситивный период выносливости человека находится в диапазоне от 15 до 25 лет. Существует несколько видов выносливости, среди которых общая, специальная, силовая, статическая и психическая. Для того, чтобы у человека была возможность повысить уровень своей выносливости, ему необходимо на постоянной основе делать большое количество повторений какого-либо упражнения. То есть, именно у взрослых людей в большей степени есть склонность к развитию выносливости, которая, в свою очередь, признается одним из ключевых физических качеств в танцевальном спорте.

Не менее важным является то, что именно во взрослом онтогенезе на первый план выходят индивидуальные особенности человека. Но многие возрастные особенности взрослых людей в какой-либо степени могут отражать те аспекты, которые обуславливают детский онтогенез. По сравнению с детьми, взрослый человек во время реализации профессиональной деятельности или выполнения повседневных действий выражает к любому решению и действию своё личное отношение.

Если говорить о любом виде деятельности, в том числе об образовательной деятельности, то взрослый человек, имеющий психологическую устойчивость и стабильность развития, не способен реализовывать отчужденную деятельность, в том числе в

процессах обучения [5, с. 10-12]. Когда осуществляются тренировочные процессы в отношении взрослых людей, взрослый человек вовлекается в качественно новую для него среду. В данной среде информация передаётся от тренера к ученику не по схеме взрослый-ребёнок, поскольку психологический возраст взрослого человека позволяет действовать исходя из прямого обмена информацией. У взрослых людей появляется возможность осуществлять оценочную деятельность, которая даёт им возможность контролировать ход своего обучения, тренировочные процессы. Это говорит о том, что взрослый человек может проводить оценку проведенной им работы и в полной мере реагировать корректно на критику, предоставленную ему тренером. Также важным является то, что у взрослых в целом наблюдается больший уровень осознанности и способность концентрировать внимание по сравнению с детьми, в частности с маленькими детьми. Это тоже играет роль в эффективности тренировочной деятельности.

Еще одним отличием в тренировочных процессах детей и взрослых являются социальные особенности, обуславливающие тренировки взрослых людей. Взрослые люди в большей степени подвержены влиянию временных, бытовых, профессиональных и социальных факторов воздействия. Взрослому человеку приходится в большей степени концентрировать внимание на тренировочном процессе, чтобы не отвлекаться на все смежные жизненные процессы [1, с. 7-10].

Важно отметить, что занятия спортом существенно влияют на выработку гормонов, в частности, дофамина. Дофамин является нейромедиатором нервной системы человека, а также его называют гормоном счастья, радости, мотивации и удовольствия. От него во многом зависит контроль двигательной активности, мышления и эмоций [4, с. 19]. Соответственно, под влиянием гормона улучшается самочувствие человека. По этой причине многие взрослые люди выбирают занятия тем или иным видом спорта не только ради достижения каких-либо результатов, но и ради удовлетворения собственных потребностей. Это говорит о том, что даже если у них не будет возможности участвовать в соревнованиях, они будут продолжать заниматься данным видом деятельности с большой долей вероятности. У взрослого человека в большей степени развита мотивация к деятельности, и мотивы взрослого человека существенно отличаются от мотивов ребёнка при занятии спортом.

РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В соответствии с этим нужно говорить не только об уже существующих разграничениях при проведении соревновательных турниров по разным возрастным категориям и уровням подготовки (классам), но и о том, что непосредственно структура тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям должна быть структурирована и оптимальна для каждого конкретного спортсмена. Анализ существующей методической литературы по танцевальному спорту выявляет отсутствие единой системы спортивной тренировки – тренеры опираются лишь на собственный опыт и учебники по латиноамериканской программе, содержащие набор основных движений и их техническое описание. И если тренировочный процесс детей или танцоров высшего спортивного мастерства имеет сходство с близкими видами спорта, то возникает вопрос, а как быть с категорией взрослых, еще не достигших высокого уровня?

Принято считать, что люди должны начать заниматься спортом в раннем возрасте, чтобы можно было претендовать на постепенное повышение мастерства и участие в профессиональных соревнованиях. Также существует мнение, что соревнования проводятся только для тех взрослых спортсменов, кто уже обладает высоким уровнем профессионализма и квалификации. Поскольку спортом обычно начинают заниматься с раннего детства, а ко взрослому возрасту достигают уже высоких результатов, все современные статьи и монографии посвящены именно этим категориям. Это говорит о том, что на

сегодняшний день не разработано единой тренировочной системы для развития взрослых спортсменов начального уровня подготовки.

В спортивном обществе присутствует убеждение, что тренировочную программу для взрослого спортсмена-новичка вполне возможно составить по тем же критериям, которые применяются к тренировочному процессу у детей. Однако это является некорректной установкой по причине того, что анализ физических и психических особенностей показывает существенную разницу между людьми разных возрастных категорий [3, с. 24-28]. Тренировочный процесс для взрослых, как правило, включает в себя две лекции, один прогон номера и выполнение одной ОФП тренировки в неделю. ОФП могут заменять классикой или растяжкой. Если речь идет о проведении лекций, то спортсмены получают общую базовую информацию относительно двигательной активности человека в танце. При этом стоит учитывать, что спортсмены могут заниматься самостоятельно несколько раз в неделю и также заниматься с преподавателем индивидуально. Всё это говорит об отсутствии системности в подготовке взрослых спортсменов начального уровня и единых регламентов для совершенствования технического мастерства таких спортсменов. Это означает, что взрослый человек просто разучивает движение без понимания работы своего тела, что является малоэффективным процессом спортивного совершенствования для взрослого человека, находящегося на начальном уровне подготовки.

Стоит учесть, что такая ситуация особенно характерна для латиноамериканской программы. Для спортивного совершенствования в европейской программе разработан ряд методических рекомендаций, которые, например, касаются работы с мышцами и другими составляющими развития двигательной активности человека, работы с весом и др. В латиноамериканской программе все танцевальные движения и теоретическая база для их выполнения берутся из учебника У. Лэрда «Техника латиноамериканских танцев». Пособие автора является базовым учебником, на который в своей работе в основном ориентируются тренеры. Однако в учебнике отсутствует детальный разбор биомеханики движений и не представлена методика по работе с движениями при тренировочных процессах взрослых людей на этапе начальной подготовки и спортивной специализации [3, с. 5-8]. Поэтому существует необходимость в разработке методики с комплексом упражнений и теоретической базой, которые будут направлены на повышение уровня технической подготовленности спортсменов взрослой возрастной категории на этапе начальной подготовки и спортивной специализации. Такая методика позволит сформировать точный системный комплекс подготовки спортсменов с учетом возрастных особенностей человека, в том числе психофизиологических. В свою очередь, это позволит структурировать систему подготовки взрослых людей на начальном уровне подготовки и повысить эффективность их тренировочного процесса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ литературы показывает, что на сегодняшний день в тренировочной деятельности при подготовке взрослых спортсменов начального уровня к соревнованиям по латиноамериканской программе спортивных бальных танцев отсутствует структура и системность. Тренеры опираются лишь на собственный опыт и учебники по латиноамериканской программе, содержащие набор основных движений и их техническое описание.

Спортсмены разных возрастов и разных уровней подготовки обладают различными физиологическими и психологическими особенностями, которые не позволяют сформировать единую систему подготовки к соревнованиям по формату тренировочного процесса для детей. Существенное количество различий в физиологии и психологии спортсменов разных возрастов указывают на необходимость разработки качественной методики тренировочного процесса спортсменов взрослой возрастной категории, находящихся на начальном уровне подготовки. Для таких спортсменов в настоящее время от-

существуют специальные пособия, в которых в полном объёме прописываются условия тренировочных процессов и подготовки к соревнованиям.

Разработка такой методики сейчас имеет особую ценность по причине того, что это позволит учитывать в тренировочном процессе особенности взрослых спортсменов, что, в свою очередь, позволит повысить уровень эффективности системы подготовки спортсменов начального уровня и, как следствие, увеличить результативность участия в соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, В.А. Оценка интенсивности выполнения латиноамериканской соревновательной программы спортивных бальных танцев по пульсовым показателям / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 7–10.
2. Зиновьева, Т.С. Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев / Т.С. Зиновьева, М. Н. Юрьева // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2016. – № 9. – С. 63–70.
3. Тимченко, Е.С. Упражнения специальной физической подготовки в тренировочном занятии технической направленности в спортивных танцах (латиноамериканская программа) / Е.С. Тимченко, В.С. Рубин // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 2. – С. 24–28.
4. Циркин, В.И. Роль дофамина в деятельности мозга (обзор литературы) / В.И. Циркин, В.И. Багаев, Б.Н. Бейн // Вятский медицинский вестник. – 2010. – № 1. – С. 7–18.
5. Chepulenias, A. Physical Load Intensity in Standard and Latin American Sports Dancing Programmes for Juvenile Dancers / A. Chepulenias // Baltic Journal of Sport and Health Sciences. – 2015. – № 2. – P. 5–8.
6. Mandaric, S. Functional stress in latin american dancesport dances-pilot study / S. Mandaric, Z. Miljkovac // Conference Paper “Effects of Applying Physical Activity on Anthropological Status of Children, Adolescents and Adults”. – Beograd, Serbia, 2018. – P. 10–12.

REFERENCES

1. Aleksandrova, V.A. and Shiyani, V.V. (2012), “Evaluating of the Intensity of the Latin-American Competition Program for Ballroom Dancing by Pulse Indicators”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (87), pp. 7-10.
2. Zinovieva, T.S. and Yurieva, M.N. (2016), “The Methods of Technical Training of a Dance Athlete in the Ensemble Performance of Sports Ballroom Dances”, *Vestnik of the Tambov University: Humanitarian Sciences*, No. 9, pp. 63-70.
3. Timchenko, E.S. and Rubini, V.S. (2014) “Exercises for Special Physical Training in Training Sessions of Technical Direction in Sport Dancing (Latin Program)”, *Extreme human activities*, Vol. 31, No. 2, pp. 24-28.
4. Tsirkin, V.I., Bagaev, V.I. and Bein, B.N. (2010) “Role of Dopamine in Brain Activity (Literature Review)”, *Vyatka Medical Bulletin*, No. 1, pp. 7-18.
5. Chepulenias, A. (2015), “Physical Load Intensity in Standard and Latin American Sports Dancing Programmes for Juvenile Dancers”, *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, No. 2, pp. 5–8.
6. Mandaric, S. and Miljkovac, Z. (2018), “Functional stress in latin american dancesport dances-pilot study”, *Conference Paper “Effects of Applying Physical Activity on Anthropological Status of Children, Adolescents and Adults”*, Beograd, Serbia, pp. 10-12.

Контактная информация: lams.art@gmail.com

Статья поступила в редакцию 10.05.2020