

УДК 78.85.3

**ПРИОРИТЕТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ
В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ СРЕДИ КОМАНД ФОРМЕЙШН**

канд. пед. наук, доц. Т.А. МОРОЗЕВИЧ, Д.Н. БЕЛЯВСКИЙ
(Белорусский государственный университет физической культуры, Минск)

Исследуются приоритетные физические качества и их развитие в танцевальном спорте среди команд формейшн. Показаны задачи и специфические особенности танцевального спорта. Рассмотрена физическая подготовка команды формейшн в танцевальном спорте. Представлен анализ, на основе которого выявлены и теоретически обоснованы приоритеты физической подготовки команды формейшн в танцевальном спорте: координационные качества, специальная выносливость и скоростно-силовые качества. Насыщение танца спортсмена ритмами в разнообразном их сочетании значительно украшает исполнение, но, с другой стороны, требует и более высокого уровня развития координационных способностей спортсмена и определяет уровень ритмической интерпретации исполняемого танца. Определены особенности тренировочной и соревновательной деятельности в данном виде танцевального спорта.

Введение. Спортивные танцы – молодой вид спорта, не сформировавший еще в полном объеме своей практической и научной базы. Одним из видов танцевального спорта является формейшн, культивируемый в нашей стране сравнительно недавно (с участия (впервые) белорусской команды в чемпионате мира 1992 года). Под термином формейшн следует понимать вид спортивных танцев, в которых команда танцоров создает с помощью танца и музыки впечатление завершенной танцевальной картины, включающей в себя синхронные, симметричные, статичные и подвижные компоненты [1]. Активное развитие и постоянно растущая популярность формейшн требует для обеспечения эффективной подготовки спортсменов наличия соответствующей научно-методической поддержки.

Основная часть. Одной из первостепенных задач является теоретическое обоснование физической подготовки команды формейшн. Сложность решения данной задачи обусловлена значительными отличиями в тренировочной и соревновательной деятельности в этом виде спортивного танца. Совершенно очевидно, что физическая подготовка танцоров команды формейшн значительно отличается от подготовки спортсменов в парных соревнованиях, что связано, прежде всего, с принципиально отличным регламентом проведения соревнований среди команд формейшн, а также с построением тренировочного процесса [2, 3]:

- спортивная программа команды формейшн включает в себя одновременно пять танцев конкурсной программы, которые многократно сменяют друг друга в разнообразной последовательности, что требует от спортсменов мгновенной перестройки движения для максимального соответствия характеру и технике исполняемого танца. Индивидуальная же пара за один выход исполняет только один танец с присущей ему требуемой техникой и характером;

- спортивная программа команды формейшн длится шесть минут, в отличие от полутораминутной длительности звучания фонограммы для конкурсного выступления индивидуальной пары в одном танце;

- геометрический рисунок программы очень сложный и насыщен огромным количеством разнообразных перемещений по площадке, в то время как движение индивидуальной пары более простое;

- требования к синхронности исполнения обязывают спортсменов более сосредоточенно контролировать мельчайшие действия. Индивидуальная пара более свободно решает двигательные задачи и имеет возможность импровизации;

- тренировочный процесс команды формейшн значительно отличается от тренировочного процесса в парном танцевальном спорте. Временной промежуток, требуемый для создания спортивной программы, существенно больше, чем время, необходимое для создания конкурсных вариаций для индивидуальной пары. Более того, команде требуется намного больше времени для отработки поставленной спортивной программы, прежде чем ее можно будет представить на суд публики и арбитров. Возможность же исполнять эту программу у команды ограничивается, как правило, двумя сезонами (3 – 4 официальных старта), в то время как большинство индивидуальных спортсменов не меняют свои конкурсные вариации в течение многих лет. К видам подготовки, необходимым для индивидуального танцевального спорта, добавляется также репетиционная работа, исполнение спортивной программы в разнообразных вариантах, тактическая и психологическая подготовки с учетом командной специфики;

- соревнования с участием команд формейшн проводятся в мире значительно реже. Далеко не все страны (в том числе и Республика Беларусь) проводят национальные чемпионаты, так как имеют одну

или не более двух команд. Открытые соревнования очень редки (не более 3 – 4 в год), а рейтинговые турниры и кубки не проводятся вообще. Все это делает подготовку команды более сложной, так как необходимо тщательнейшим образом просчитывать период выхода команды на пик подготовки. Из-за отсутствия подводящих турниров команда должна уметь показать максимально лучший танец в день официального чемпионата, зачастую не имея до этого соревновательного опыта в течение полугода. Поэтому четкое планирование тренировочного процесса становится абсолютно необходимым.

Первым этапом на пути обоснования содержания физической подготовки команды формейшн стало выявление приоритетных физических качеств.

Информационной базой исследования явилось анкетирование тренеров, проведенное нами на официальных чемпионатах мира и Европы среди команд формейшн по стандартной и латиноамериканской программам 2006 года.

На основе анализа мнений специалистов других стран и с учетом собственного опыта стало возможным выделение приоритетов физической подготовки команды формейшн.

Физические качества в подготовке команды формейшн

Физические качества	Мнение респондентов, %
Координационные способности	28,6
Общая выносливость	21,4
Скоростно-силовые качества	21,4
Специальная выносливость	14,3
Гибкость	14,3

Остановимся подробнее на **обосновании приоритетных физических качеств.**

Танцевальный спорт является сложнокоординационным видом спорта. Спортсмен-танцор, исполняя конкурсную вариацию, должен контролировать работу большого количества мышц, связок, суставов. Технические требования в танцевальном спорте отличаются высоким разнообразием:

- работа стоп (движение с каблука, с носка, с внутренней или внешней стороны стопы, а также более сложные действия, такие как каблучный поворот, подтягивание каблука и др.);
- движения в коленях (смягчение, выпрямление коленного сустава);
- движение центра тяжести (сжатие и растяжение мышц брюшного пресса, движение таза по заданной траектории);
- определенное движение корпуса;
- заданное положение рук для стандартной программы и связь движения рук с работой корпуса для латиноамериканской программы.

Принципиальное значение имеет то, в каком направлении в зале исполняется каждый шаг, и какая степень поворота осуществляется между двумя следующими друг за другом шагами. Все эти технические требования представлены в учебниках по базовой и усложненной технике, однако их описание не содержит методических рекомендаций, облегчающих обучение, что в свою очередь значительно усложняет данный процесс.

Демонстрируемые спортсменом танцевальные фигуры должны согласовываться с ритмом звучащей мелодии. Кроме умения танцевать в основном ритме, необходимо, чтобы завершение любого танцевального шага совпадало со звучащим ритмическим ударом, что определяет качество ритмического соответствия.

Еще одной специфической особенностью танцевального спорта, требующей особого уровня развития координационных способностей, является исполнение танцорами двух и более шагов за один музыкальный счет, т.е. дробление счета. Дробление может происходить путем деления счета пополам, в таком случае ритм считается как «раз – и», или $\frac{1}{2} - \frac{1}{2}$, что соответствует двум шагам. Кроме этого возможно дробление с отделением четверти счета, что может соответствовать счету «раз – а», или $\frac{3}{4} - \frac{1}{4}$, что соответствует двум шагам, или, что более сложно, счету «раз – и – а», или $\frac{1}{2} - \frac{1}{4} - \frac{1}{4}$, что соответствует трем шагам. Насыщение танца спортсмена подобными ритмами в разнообразном их сочетании значительно украшает исполнение, но, с другой стороны, требует и более высокого уровня развития координационных способностей спортсмена и определяет уровень ритмической интерпретации исполняемого танца. Более того, учитывая, что танцевальный спорт – это командный вид спорта, будь то индивидуальная пара или команда формейшн, ритмическая интерпретация может быть как одинаковой у обоих партнеров, так и разной, что говорит и об ее качестве [4].

Кроме вышеописанного ритмические навыки должны варьироваться по интенсивности и энергичности исполнения, представляя собой различные динамические модели (импульс, импакт, продолженное, перкуссивное или какое-либо другое действие) [5].

Одной из особых возможностей проявления координационных способностей является умение объединить действия танцоров в дуэт, который должен смотреться как единое целое и представлять собой абсолютно сбалансированную систему. Два партнера исполняют свою партию, взаимодействуя друг с другом. В зависимости от ситуации один из партнеров является ведущим, другой ведомым. Наиболее часто роль ведущего достается мужчине, но это не всегда так. Существуют различные виды взаимодействий. Из них наиболее часто говорят о ведении за счет изменения положения веса (перенос веса одного из партнеров влечет за собой изменение положения другого), физическом ведении (изменении положения ведомого за счет приложения к нему физического воздействия ведущего), ведении формой (пространственное положение корпуса ведущего определяет направление и характер движения ведомого) и визуальном ведении.

Если рассматривать движение индивидуальной пары во время конкурсного выступления, то в семи танцах из десяти, составляющих конкурсную программу, оно формируется вдоль линии танца. (Линия танца – это воображаемая линия, параллельная стенам, вдоль которой, против часовой стрелки, происходит движение в танце). Движение пары в команде формейшн, которая исполняет программу с разнообразным и быстро меняющимся геометрическим рисунком, во много раз сложнее. Зачастую для создания определенного геометрического рисунка разные пары команды могут двигаться с принципиально различной скоростью, и скорость движения конкретной пары в силу тех же причин может очень сильно меняться в очень короткий промежуток времени. Более того, в настоящее время наблюдается явная тенденция к повышению динамичности геометрического рисунка спортивной программы формейшн и усложнению спортивной программы в целом.

Все вышесказанное указывает на явный приоритет *координационных способностей*, что полностью совпадает с мнением тренеров.

В отличие от соревнований индивидуальных пар, где одно выступление длится полторы минуты, программа формейшн исполняется 6 минут. Этот факт и повлиял на выделение *выносливости* как следующего приоритетного качества.

Разногласия во мнениях, касающихся значимости общей и специальной выносливости, на наш взгляд, объясняются недостаточно глубоким пониманием тренерами теории и методики спортивной тренировки. *Общая выносливость* – это способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Однако такое определение, согласно мнению В.Н. Платонова, нельзя признать достаточно точным [6]. Для сложно-координационных видов спорта данное определение нуждается в уточнении и дополнении, так как в структуру общей выносливости представителей этих видов спорта входят прежде всего способности к длительной и эффективной работе сложнокоординационного характера. Развитие общей выносливости осуществляется на основе продолжительной работы умеренной интенсивности, и увлечение развитием этого качества может привести к негативным последствиям, которые будут выражаться в угнетении возможностей спортсменов к развитию координационных способностей. Таким образом, «...общую выносливость следует определять как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. *Специальная выносливость* – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта...» [6, с. 267]. Являясь сложным и многокомпонентным качеством, специальная выносливость имеет структуру, определяемую спецификой вида спорта, его конкретной дисциплины и даже вида соревнований. Важнейшим способом развития специальной выносливости, особенно в предсоревновательный период, является многократное исполнение спортивной программы. Готовясь к официальному чемпионату, команда проходит свою программу не менее 50 раз.

Исходя из вышесказанного можно с уверенностью выделить специальную выносливость как второе приоритетное физическое качество в танцевальном спорте формейшн.

Таким образом, учитывая особенности соревнований команд формейшн в танцевальном спорте, выделение респондентами приоритета общей выносливости над специальной связано только с непониманием разницы между этими понятиями и еще раз говорит о необходимости повышения образованности в области теории и методики физического воспитания тренеров, работающих в танцевальном спорте.

Скоростно-силовые качества необходимы, чтобы справиться с чрезвычайно сложным хореографическим рисунком программы, который, как правило, исполняется под музыку с темпами, значительно превышающими темпы звучания, утвержденные международной федерацией для соревнований индивидуальных пар. Более того, необходимо учесть тот факт, что судья в соревнованиях формейшн находится

намного дальше от площадки (как правило, в последнем ряду зрительской трибуны), чем судья индивидуальных соревнований, который обязательно стоит на танцевальной площадке. В связи с этим спортсмены команды должны исполнять свою программу с амплитудами и интенсивностью, чтобы она адекватно воспринималась и на таком большом расстоянии, что однозначно повышает требования к *скоростно-силовой подготовке*, которая, на наш взгляд, и является третьим приоритетным физическим качеством. Кроме этого, в состав судейской оценки входит ряд критериев, соответствие которым напрямую требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Например, в танце команды экспрессивность оценивается как способность всех спортсменов, исполняющих программу, передавать своим танцем ощущение силы и энергии [4].

На первый взгляд невысокая оценка значимости гибкости в ответах специалистов может вызвать некоторое недоумение. В танцевальном спорте более корректно говорить об активной гибкости, однако в латиноамериканской программе иногда партнерша исполняет некоторые трюковые элементы с помощью партнера, проявляя, таким образом, пассивную гибкость. В целом в спортивных танцах предъявляются требования к гибкости позвоночного столба, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. В латиноамериканской программе требования более объемны, что связано с большим разнообразием движений в верхней части корпуса спортсмена. Тем не менее эти требования недостаточно жесткие, так как для хорошего овладения техникой не требуется особая гибкость в описанных выше суставах. Наиболее часто говорится о сочетании гибкости и координационных качеств, которое проявляется в пластике телодвижений, что и является характерной чертой, отличающей танцевальный спорт от большинства других видов. Более того, принимая во внимание критерии, формирующие судейскую оценку, танцевальные движения и элементы, демонстрирующие высокую гибкость спортсменов, являются элементами шоу и не входят как отдельный критерий в ее состав. Зачастую чрезмерная гибкость и гиперподвижность суставов приводят к так называемой «разболтанности движения», что проявляется в нарушении требований критерия «линии тела» и выражается в неумении сохранять поддержку в стандартной программе или некоординированности и несоответствии характеру движения в латиноамериканской программе. Все это несомненно говорит о важности, но не приоритетности данного физического качества.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие **выводы**:

- физическая подготовка спортсменов в танцевальном спорте формейшн с учетом специфики тренировочной и соревновательной деятельности существенно отличается от физической подготовки танцевальной пары в индивидуальных соревнованиях;
- приоритетными физическими качествами в танцевальном спорте формейшн являются: координационные качества, специальная выносливость и скоростно-силовые качества;
- анализ анкетных данных показал неоднозначность мнений специалистов о структуре физической подготовки команды-формейшн. Ряд тренеров осуществляет тренировочный процесс по физической подготовке без учета основных положений теории и методики спортивной тренировки.

Полученные на этом этапе исследования результаты станут в дальнейшем основой для разработки содержания и методики физической подготовки команды формейшн.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белявский, Д. Терминологический аппарат как основа научного обоснования системы подготовки танцевального ансамбля / Д. Белявский, Т. Морозевич // Мир. Спорт. – 2006. – № 2.
2. IDSF Competition Rules. Status Prague 12th July, 2005 [Electronic resource]. – Mode of access: <http://www.spaeker.de>.
3. Handbuch für Formations-Wertungsrichter im Deutschen Tanzsportverband, 1990.
4. Белявский, Д. Структура и содержание судейской оценки команды формейшн в танцевальном спорте / Д. Белявский, Т. Морозевич // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых; Минск, 17 – 18 мая 2006 г. / сост.: Т.Д. Полкова [и др.]; редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.]; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 495 с.
5. Vermeij, R. Latin: Sensing, Thinking and Doing / R. Vermeij. – London, 2005.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – Т. 4.
7. Formation dancing & medal tests. Notes for teachers. ISTD. – London, 2000.

Поступила 21.09.2007