

¹ Гранько Наталья Александровна, аспирантка кафедры педагогического мастерства и менеджмента Полтавского национального педагогического университета имени В.Г. Короленко, мастер спорта по спортивным бальным танцам, г. Полтава, Украина
Received October 15, 2013; Accepted October 28, 2013

Анотация. В статье раскрывается содержание проведения тренировочных занятий по спортивным и бальным танцам, режим подготовки спортсменов, отработка танцевальных движений, творческое состояние танцоров.

Ключевые слова: тренировочное занятие, взаимодействие танцоров в спортивных бальных танцах, режим, травматизм.

Тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками занимающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков.

Тренировочные занятия спортивными бальными танцами должны планироваться как на сезон, так и на каждый месяц, неделю, день, на каждую тренировку отдельно в зависимости от цели, стоящей перед танцевальной парой данный момент, ближайшей и дальней перспективе. Различают этого тактическое и стратегическое планирование тренировочного процесса спортсменов. Разумеется, есть разница между планированием самостоятельной тренировки и тренировки с педагогом. Если спортсмен занимается на общем (групповом) занятии, ему необходимо вникнуть в тему тренировочного занятия и попытаться осуществить ее в своем танце. На индивидуальном тренировочном занятии, если спортсмен берет информацию, задача состоит в том, чтобы запомнить как можно больше, чтобы потом самостоятельно отработать каждый элемент танца. Например, если танцевальный уровень спортсмена Е - С класс, ему необходим такой тренер и такая информация, которая заставит, прежде всего, работать его мышцы, слушать музыку, тренировать силу, скорость, осуществлять мышечный контроль. В европейских танцах важно управление в паре, начиная уже с "Д" класса [3].

Если спортсмену рассказывают о легкости, мягкости, плотности движений он не понимает, каким образом сделать свое движение вязким, или плотным, тяжелым или мягким, значит, он не понимает этой учебной информации. Ему нужна конкретная информация о счете движений. Тренер соответственно проводит работу с данным уровнем танцоров. Есть тренеры, которые занимаются с парами низкого уровня. Преподавание спортивных бальных танцев строится так: на каждый уровень есть свой педагог, который лучше, чем другие, занимается именно этим уровнем.

Не важно, какой у педагога класс, важно, как быстро растет мастерство танцевальной пары. Не всегда хороший танцор является хорошим тренером, ведь хорошо преподавать - совсем не то же самое, что хорошо танцевать.

Необходимо строить тренировочное занятие следующим образом:

– отработать точность всех движений и танцевальных элементов своей схемы, исключить все лишние движения;

– попытаться добиться большей скорости на поворотах, вращениях (хорошо, если тренер дал спортсмену набор упражнений, с помощью которых он может это сделать);

– увеличивать амплитуду растяжки на позирование и медленных фигурах;

– протанцевать, учитывая все перечисленные моменты, фрагменты своей схемы на сильнейших, тонусные мышцах, на самом усилии, на границе и потом так же всю схему;

– протанцевать всю схему на физической границы, добавив к нему чувство танца, артистическое окраску, элемент игры в отношениях, работу со зрителем (если зрителя нет, нужно представить наличие)

– так же протанцевать все танцы программы;

– иногда очень важно бывает в начале тренировочного занятия пройти марафон и выявить все места в вариациях, которые вызывают дискомфорт у спортсмена, неуверенность, и разобраться, в чем причина: возможно, не все сделано по технике. Возможно для данной фигуры спортсмена не хватает скорости или еще каких-либо физических показателей;

– на каждую часть тренировки нужно засесть время, сколько спортсмен может танцевать этот аспект наиболее эффективно. На каждой дальнейшей этапе тренировочного занятия нужно пытаться это время увеличить до тех пор, пока танцевальная пара не почувствует себя уверенно именно в этом аспекте;

– если же спортсмен недавно получил новую информацию по технике танца, или пластике нужно строить свою тренировку следующим образом:

– отработать новую информацию а базовых шагах (ход вперед, назад, основное движение);

– то же самое на основных фигурах и устойчивых соединениях (например, хип-твист, веер, Алемана)

– с новой информацией требуется поворотные фигуры;

– потом фрагменты схем спортсмена, потом все схемы целиком [1, 2].

Каждую часть такой тренировки необходимо отрабатывать сначала без музыки, затем в 1/4 темпа, затем в половину темпа, затем в темп – так, что бы чувствовать, что спортсмен делает новую информацию, контролирует ее под музыку.

Не имеет смысла, отработав основной шаг, сразу «гонять» связи. Не успев запомнить информацию, привыкнуть к ней, мышцы сразу же забудут ее, схватив быстрый темп, и начнут цепляться за старое, привычное, покажут старый уровень. Однако, все время ходить пешком по площадке, даже не пытаясь танцевать под музыку, тоже нельзя - спортсмен потеряет физическую форму.

Нужно засекают время на каждую часть тренировки и на каждую последующую менять это время в зависимости от усвоения информации. Например, если основные шаги уже не вызывают дискомфорта и спортсмен чувствует, что на них он уже в темпе делает абсолютно все, что знает, то имеет смысл сократить время на них, оставив их как разминку, разогрев, и добавить это время на прохождение сложных фигур в медленном темпе.

В конце каждой тренировки нужно попробовать отключиться от контроля над новой информацией и станцевать все, что есть в программе спортсмена, акцентируя внимание только на взаимодействии в паре и ощущении танца. И таким образом отследить, какая часть информации уже «влилась» в мышцы и работает сама по себе, а на которую необходимо обратить внимание на следующей тренировке.

Зависимости от уровня спортсмена станцованности, от того, как давно он поставил новые связи, от частоты получения новой информации, можно планировать программу тренировок на определенный срок, например, от турнира к турниру или от уроков к урокам, которые он берет индивидуально или на групповых занятиях.

Вот один из примеров такой программы. Если речь идет о подготовке к турниру, то в первую очередь, следует выяснить пропуск спортсмена на предыдущем турнире и начать работать над ним. Работа строится по следующему плану:

– техника;

– ритм, скорость, сила, растяжка;

– ведение, станцованность, взаимодействие в паре;

– ощущение танца, артистизм, энергетика.

Такое построение - не догма, его можно менять в зависимости от того, по какой школе занимается спортсмен, потому что есть школы, по которым техника неразрывно связана с взаимодействием танцоров, а есть школы, в которых техника неразрывно связана с развитием их скорости и силы. Важно, что

спортсмен, поработав над одним аспектом, переходит к следующему, не переключается полностью с одного на другой, а как бы накладывает следующий аспект на предыдущий.

Если же спортсмен только что встал в пару, а впереди турнир, в первую очередь, необходимо обратить внимание на взаимопонимание, синхронность, станцованность. Тема взаимодействия здесь будет важной, поскольку на первых турнирах спортсменов успех будет зависеть в первую очередь от того, насколько они чувствуют друг друга, поддержку друг друга, насколько они друг в друге уверены.

Но учитывая, что эта тема - самая сложная из всех в спортивном танце, и на нее могут уйти месяцы, будет эффективнее, если спортсмены будут сочетать тренировки, отведенные на взаимодействие, с тренировками, отведенными для постановки связей (вариаций), наработки техники и физических показателей.

Очень важно в начале или в конце тренировки делать марафон для того, что бы привыкнуть к схемам, что бы почувствовать, что эти связи удобные.

Правила успешной тренировки.

Для того, чтобы тренировки приносили результат, необходимо отрабатывать соответственные умения:

– Распределять физические нагрузки, выдерживать их.

– Планировать программу тренировок.

– Проводить восстановительные процедуры.

– Сосредотачиваться.

– Отдыхать.

– Снимать мышечное и психологическое напряжение

– Уметь тренироваться при любом настроении, в любых обстоятельствах и условиях, уметь создавать в любой ситуации рабочую атмосферу [1].

– Для современной спортивной пары физическая подготовка имеет важное значение, и пренебрегать ею никак нельзя. Количество занятий физической подготовки должна быть равна количеству занятий собственно танцем, поскольку кроме того, чтобы знать и уметь, как выполнять танцевальную технику, необходимо иметь развитую мускулатуру, для того, чтобы ярко, с большей амплитудой, скоростью и точным ритмом показать эту технику.

Для этого необходимо формировать эластичность связок и мышц, иметь хороший мышечный тонус и рельеф - и для силы, и для красоты, уметь работать всеми группами мышц. Любая тренировка направлена на улучшение показателей силы, скорости, выносливости и сводится к правилу: тренироваться необходимо на максимальном усилии, на грани, только тогда будет эффект.

Для того, чтобы мускулатура могла справляться с задачами, все более усложняются, ей необходимо расти, меняться, развивать мышечную память, а при росте мышц, вызываемого большими нагрузками, непременно возникает сильная усталость, боль, дрожь. И к этому нужно уметь привыкнуть и относиться спокойно. Если же спортсмен тренируется в первую усталости и пота, экономит силы - результата от такой тренировки не будет.

На тренировочные занятия на выносливость выделяется особое время, положение и место в программе

тренировок. В ходе таких занятий отрабатывается пластика, актерское мастерство, эмоциональная сторона танца.

Тренировочные занятия нередко связаны с повышенным травматизмом. Для избегания травм необходимо выполнять такие правила:

– никогда не танцевать на не разогретых мышцах. необходимо составить ряд упражнений на 5–10 минут, которые разогревают особенно опасные места – связки ног, шею, позвоночник.

– короткий массаж с целью разогрева тех мышц, которые болят после предыдущей тренировки.

– растяжка мышц (шпагаты, наклоны, мостик).

– периодически консультироваться у спортивного врача состояния и тех минералов и витаминов, которые, возможно, необходимо принимать спортсмену.

– после тренировки нужно принимать теплый душ, перед тренировкой – горячий.

– пользоваться эластичными фиксаторами, бинтами, в случае небольших растяжений мышц.

– не пить, не курить, есть и спать соответственно режиму.

– в жизни носить удобную мягкую обувь, желательно на низком каблуке.

– тренировки не должны превышать 3–4 часа.

– тренировочные занятия у каждой пары индивидуальные.

Возможен такой режим тренировочных занятий :

1) два раза в день по два с половиной часа без выходных;

2) два дня тренировок, один выходной;

3) три дня тренировок, один выходной;

4) четыре дня тренировок, один выходной;

5) пять дней тренировок, два выходных.

Нужно выбирать тот режим, при котором спортсмен не заболевает от нагрузок и не впадает в депрессию от безделья, теряя физическую форму.

Тренировочные занятия возможны три раза в день в следующем режиме: утром 30–45 минут физической подготовки, днем 1,5–2 часа работы над техникой и взаимодействием, вечером 2–3 часа работы над вариациями, скоростью. Без выходных. Но такой режим годится только для тех пар, которые имеют возможность между тренировками отдыхать, а не работать. Кроме того, такой режим необходим только тогда, когда необходимо резко изменить уровень, или быстро набрать физическую форму. Когда в этом нет насущной необходимости, а важнее вдумчивая работа, достаточно 2–3 часовых тренировочных занятий в день.

Если спортсмен никогда не занимался в таком режиме, не нужно спешить, лучше начать с меньших нагрузок. Большие тренировочные нагрузки приводят к разочарованию и неготовности тела и психики. В этом случае восстановительная работа по преодолению психологических блоков и сопротивляемости организма к такой нагрузке может занять намного больше времени, чем если бы спортсмен начал с меньшего. Психологический настрой оказывает влияние на эмоциональное состояние, восприятие своей работы, на свободу мышц, на ощущение своего тела подвластным любому мысленному желанию, на ощущение партнера, на музыкальность и главное, на образ, энергетику танца.

Причинами отсутствия надлежащего творческого состояния танцора являются:

1) физическая усталость;

2) психологическая усталость;

3) неудовлетворенность собой.

Существуют две негативные позиции: они танцоры просто не видят, что в их танце мешает им расти – здесь необходимо развивать аналитическое мышление, другие же прекрасно видят все свои проблемы и страдают от их присутствия, следствием чего являются психологические мышечные блоки, что делают мышцы танцора послушными: либо слишком вялыми, инертными, или с повышенным тонусом, напряжением (жесткими).

Тоже самое происходит и тогда, когда танцор концентрируется на том, что на него смотрят другие. Бессознательно он уже отмечает, что его оценивают. Оценивают, что он делает не так. При этом не имеет значения, что на него смотрит профессионал или дилетант. Сама ситуация заставляет такого танцора видеть больше негатива в своем танце, чем позитива, что конечно же, закрепощает мышцы и не дает ему сделать даже того, с чем он прекрасно справлялся.

Для того, чтобы эта цепочка не включалась в сознании танцора, необходимо ориентироваться на позитив и создать другую концепцию продвижения в танце: не переделывание себя и своих недостатков, а развитие достоинств, улучшение, терпеливая работа по вытаскиванию из себя хорошего, а не удушение плохого. Танцор, которого хвалят, чувствует себя увереннее, а потому допускает меньше ошибок.

У каждого человека с детства накапливаются психологические блоки, «сидящие» в разных местах тела. Это связано с определенными, строго индивидуальными особенностями становления и развития психики, характера, личности. Без освобождения от этих блоков развитие танцевального мастерства продвигается крайне медленно. Распространенные блоки, которые есть у людей – блокировка мышц спины, рук, ног и груди.

Но существует и обратная взаимосвязь: танцор, употребляемый в новый образ, постепенно меняет и жизненные принципы. Простейший пример – улыбка. Давно известно, что если у человека хорошее настроение, он улыбается, а если у него плохое настроение, но он попытается улыбнуться хотя бы полминуты, его настроение улучшается.

Таковыми же свойствами обратной связи обладают и другие физические проявления эмоционального состояния, например жесты, выражающие смысл танца, определенно говорят об эмоциональном состоянии человека, на этом построены тренинги танцевальных пар.

В спортивных балльных танцах может быть использована разнообразная музыка. Классическая музыка, используемая в стандартных танцах, имеет основные требования – это ритмичность и эмоциональность.

Выбор музыки зависит от того, для какого танца она предназначена. Музыка сильным средством эстетического воспитания, обладая огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, она способствует повышению производительности в любой сфере деятельности человека.

1. Мир-музыка – «свит» от английского «сладкий», «приятный». Термин, применяемый для обозначения разновидностей коммерческой развлекательной и танцевальной музыки сентиментального, певуче-лирического характера, а также родственных ей форм джаза.

2. «Свинг» – от английского «начало», «взмах». Стиль оркестрового джаза синтезировал негритянские и европеизированные стилевые формы джазовой музыки. Отличительные признаки: характерная свинго-

вая пульсация, сочетание секционной техники игры сольной импровизации, увеличенное значение аранжировки и композиции.

Таким образом, по характеру техники, пластики, ритма, выбору музыки, станцованности, толерантных взаимоотношений, артистизме, энергетике можно определить уровень танцевальной пары и на этой основе организовать эффективные тренировочные занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Флинта: НАУКА, 2004. - 367 с.

2. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 152 с.

3. Рубштейн Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым», – М.: 2000.

REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED

1. A.J. Korh The book is an athlete, a coach and a team of like-minded / A.Y. Korh, V.A. Korh, N.L. Korh; Ros. State. Univ Phys. Culture, Sports and Tourism. - M. Flint: SCIENCE, 2004. - 367 p.

2. Popov, A.L. Sport psychology: A manual for sports schools. - 3rd ed. - Moscow: Moscow Psychological and Social Institute: Flint, 2000. - 152 p.

3. Rubshtein, N. "Psychology DanceSport or that you need to know to become the first" - M.: 2000.

Abstract. The article deals with the content of the training sessions with sports and dance, the mode of preparation of athletes, practicing dance moves, creative state of dancers.

Keywords: *training sessions, interacting dancers in sports ballroom dances regime injuries.*