

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

*Работа представлена кафедрой теории и методики физической культуры.
Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор Р. М. Кадыров*

В статье рассматриваются вопросы разработки экспериментальной методики обучения юных спортсменов акробатическому рок-н-роллу. Автор представляет результаты теоретического анализа, опроса и анкетирования тренеров по акробатическому рок-н-роллу, педагогического наблюдения в различных клубах, анализа правил соревнований и видеозаписей программ соревнований. Также приводятся данные, полученные в процессе формирующего эксперимента.

The article reveals some aspects of the experimental methodology of training young sportsmen in acrobatic rock-n-roll. The author presents the results of the theoretical analysis and the questionnaire of coaches in acrobatic rock-n-roll, pedagogical observations in different clubs, the analysis of competitions' rules and video records of competitions' programs. The data received in the process of realization of the experimental methodology are also presented.

В последние годы наблюдается значительный рост популярности акробатического рок-н-ролла в нашей стране среди лиц разного возраста, пола и физической подготовленности. Все больше появляется желающих заниматься этим видом спорта, чаще проводятся соревнования, открываются новые спортивные клубы. Особый интерес к занятиям акробатическим рок-н-роллом проявляют дети и, что немаловажно, их родители.

Сегодня акробатический рок-н-ролл как вид спортивной деятельности официально признан Олимпийским комитетом и Госкомспортом России. По прогнозам, в будущем – это Олимпийский вид спорта.

Однако теоретическое и научно-методическое обоснование содержания и методика обучения упражнениям акробатического рок-н-ролла отстает от его практического применения. В связи со сравнительно недавним возникновением этого вида спорта, акробатический рок-н-ролл как вид спортивной деятельности практически не изучен. Встречаются отдельные методические работы по подготовке спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, но они не отвечают современному

уровню требований, предъявляемых к занимающимся этим видом спорта. Отсутствуют научно обоснованные программы учебно-тренировочного процесса.

В системе подготовки юных спортсменов наблюдается традиционный, подчас научно необоснованный подход к обучению, который не учитывает влияния уровня развития двигательных и специальных способностей на успешность овладения упражнениями акробатического рок-н-ролла и автоматически переносит систему подготовки взрослых спортсменов на детей.

Решение данной проблемы требует поиска, разработки и применения новых методов и программ обучения, позволяющих повысить уровень подготовки будущих спортсменов.

Акробатический рок-н-ролл – современный и молодой вид спорта, который представляет собой единство музыки, танцевальных движений и акробатики, исполняемых во время танцевания рок-н-ролла¹.

По результатам опроса, проведенного с целью изучения требований, предъявляемых акробатическим рок-н-роллом к занимающимся, 100% тренеров считают, что начинать обучение надо с детьми 6–7-лет-

него возраста. Этот факт они объясняют тем, что дошкольный и ранний школьный возраст – период многообразного проявления двигательной активности ребенка.

Тренеры также отметили, что, учитывая морфофункциональные и психические особенности детей 6–7-летнего возраста, занятия в группе начальной подготовки лучше проводить 2–3 раза в неделю по 60–70 минут. В занятия кроме упражнений по рок-н-роллу необходимо дополнительно включать акробатические упражнения и элементы хореографии. Занятия в группах начальной подготовки должны носить преимущественно игровой и гимнастический характер.

Анкетирование специалистов показало, что занятия рок-н-роллом предъявляют определенные требования к двигательным и специальным способностям занимающихся. Двигательные способности были распределены участниками анкетного опроса по уровню значимости в данном виде спорта.

Ведущей способностью была названа координация движений (1,1), далее следовали выносливость общая (2,3); выносливость скоростная (3,2); гибкость в тазобедренных суставах (4,3); взрывная сила: а) сила ног (4,9); б) прыгучесть (5,6); быстрота движений (7); гибкость спины (8,3); сила рук (8,8) и выносливость статическая (9).

Тренеры также отметили, что на начальном этапе обучения необходимо развивать такие специальные качества, как музыкальность и танцевальность.

Педагогические наблюдения за эффективностью проведения занятий по акробатическому рок-н-роллу позволили выявить методику обучения и специфику проведения занятий. Большинство тренеров акробатического рок-н-ролла придерживаются при обучении детей на начальном этапе программы А. Б. Голева². При этом нами выявлены некоторые недостатки при проведении таких учебных занятий по данной методике. На сегодняшний день соревновательные программы по рок-н-роллу требуют от тренеров новых подходов к обучению. Обновление техники основного хода

и танцевальных фигур требует качественного изменения программы обучения спортсменов.

Обобщая представленные данные педагогических наблюдений, мы пришли к заключению, что одной из важных, первоочередных задач современного занятия является подбор учебного материала с учетом возрастных особенностей занимающихся. Следует искать более эффективные формы организации и проведения занятий, подбирать интересные упражнения для обучения занимающихся упражнениям акробатического рок-н-ролла, которые способствуют целенаправленному развитию специальных и двигательных способностей, а также желательно использовать игровой метод обучения.

Анализ видеозаписей выступления финалистов Чемпионата России (2000) и Кубка Мира среди юниоров (2001) по акробатическому рок-н-роллу показал, что в финальной программе юниоров 46% от всего содержания соревновательной программы составляют линейные движения, к которым относятся все танцевальные движения, выполненные в одну линию. Для наиболее эффективного и правильного выполнения линейных танцевальных движений от спортсменов требуется проявление таких способностей, как координация движений, гибкость, пластичность, выносливость, танцевальность и артистизм.

На маятниковые движения, т. е. смены перемещений партнеров относительно друг друга, приходится 25% от содержания всей соревновательной композиции, что требует развития у детей ориентировки в пространстве, координации движений, быстроты реакции. Так как все эти перемещения выполняются на основном ходе рок-н-ролла, то для этого необходимо развитие скоростно-силовых способностей, быстроты движений, прыгучести, резкости и гибкости в тазобедренных суставах для хорошей амплитуды движений.

Вращательные движения в композиции составляют 19%, что требует от спортсмена умения ориентироваться в пространстве и хорошей координации движений.

Основываясь на полученных результатах анкетирования, а также на данных научно-методической литературы, анализе правил соревнований, наблюдений за тренировочным процессом в различных клубах акробатического рок-н-ролла и видеозаписей программ соревнований, нами была разработана экспериментальная методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле.

Основные положения методики:

1. Использование разнообразных музыкальных стилей на занятиях.
2. Повышение мотивации детей на занятиях с использованием игрового метода.
3. Адаптирование информационно-методического материала к возрасту 6–8 лет.
4. Сопряженное развитие двигательных способностей и обучение специальным упражнениям рок-н-ролла.

Методика была положена в основу педагогического эксперимента. Она направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также на привлечение и подготовку юных спортсменов к дальнейшей углубленной специализации в акробатическом рок-н-ролле. Предполагалось, что систематические занятия по разработанной методике помогут повысить двигательную активность, будут содействовать развитию необходимым в этом виде спорта двигательным способностям и специальным качествам, а также окажут благоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы юных спортсменов. А обучение по предполагаемой методике создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий.

Акцент в методике был сделан на разработку двух комплексов упражнений. Первый комплекс был направлен на развитие координации и быстроты движений, выносливости и музыкальности. Этот комплекс

выполнялся под музыку, соответствующую стилю рок-н-ролла, под темп 44 уд/мин., который постепенно увеличивался до 48 уд/мин. Второй комплекс был направлен на развитие таких двигательных способностей, как гибкость, сила рук и ног, сила мышц брюшного пресса. Овладение комплексами проходило по принципу «от простого к сложному». По мере их усвоения комплексы усложнялись, но направленность их оставалась прежней.

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе, а контрольная по методике А. Б. Голева. В начале педагогического эксперимента были получены исходные данные, отражающие уровень развития двигательных способностей у детей контрольной и экспериментальной групп. Тестирование не выявило достоверных различий в исходном уровне развития двигательных способностей в этих группах ($p > 0,05$).

В ходе педагогического эксперимента выявлено, что все индивидуальные показатели двигательных и специальных способностей как в контрольной, так и в экспериментальной группе дали определенные положительные изменения относительно их исходного уровня.

Однако в экспериментальной группе эти показатели выше. Координация движений в контрольной группе 27,3%, тогда как в экспериментальной 49,3%; сила мышц рук соответственно 27,6% в контрольной и 35,4% в экспериментальной; скоростно-силовые способности 48,1 и 66,0%; сила мышц брюшного пресса – 48,2 и 49,8%; гибкость – 65,9 и 56,3%; быстрота – 14,5 и 19,5%; выносливость – 32,3 и 56,6%; музыкальность – 36,5 и 38,4%; танцевальность 19,4 и 39,1%.

На начальном этапе подготовки юных рок-н-роллистов следует уделять внимание прежде всего развитию таких двигательных способностей, как координация движений, выносливость, гибкость и быстрота движений.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Кизым П. Н., Алабин В. Г., Макурин Ю. К., Муллагильдина А. Я. Акробатический рок-н-ролл: Учеб. пособие. Харьков: Основа, 1999. С. 5–105.

² Голев Н. Б. Танцуем рок-н-ролл: Методические рекомендации. М.: ВНМЦ и КТР МК СССР, 1998. С. 47.