

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №3, Том 9 / 2021, No 3, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-3-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/23PDMN321.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Косарев А.А., Галеев А.Р., Косарева Е.В. Применение метода круговой тренировки в повышении физической подготовленности юных танцоров // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/23PDMN321.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kosarev A.A., Galeev A.R., Kosareva E.V. (2021). Using the circular training method to improve the physical fitness of young dancers. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/23PDMN321.pdf> (in Russian)

Косарев Александр Анатольевич

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия
Аспирант

E-mail: ocharovan@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2904-9556>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1076818

Галеев Альберт Ринатович

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия
Доцент кафедры

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: albert_2905@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0951-0843>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=740626

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56458080200>

Косарева Елена Валерьевна

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет», Нижневартовск, Россия
Магистрант

E-mail: lenysik5.02@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5212-5388>

Применение метода круговой тренировки в повышении физической подготовленности юных танцоров

Аннотация. Танцевальный спорт представляет собой ациклический и сложнокоординационный вид спорта, в котором проявление гибкости, выносливости и скоростно-силовых способностей также имеют немаловажное значение. В спортивной практике физическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта. В статье рассматривается вопрос применения метода круговой тренировки в процессе занятий с юными танцорами. В наши дни круговая тренировка является популярным методом общей физической подготовки. Он активно применяется на занятиях ритмической гимнастикой, в аквааэробике, при подготовке тяжелоатлетов, лыжников и пр. Большинство преподавателей физической культуры и спорта находят в своей учебной работе и подтверждают факт применения данного метода как высоко эффективного. Результаты применения на практике системы круговых тренировок остаются сегодня актуальным. Авторами представлены полученные по окончании

экспериментальной работы данные об эффективности применения в тренировочном процессе юных танцоров разработанных комплексов общеразвивающих упражнений с применением метода круговой тренировки.

Ключевые слова: танцевальный спорт; физическая подготовка; круговая тренировка; комплексы упражнений; физическое развитие; спортивная форма; тестирование

Танцевальный спорт представляет собой ациклический и сложнокоординационный вид спорта, в котором проявление гибкости, выносливости и скоростно-силовых способностей также имеют немаловажное значение.

Как относительно молодой вид спорта он имеет свою уникальную историю, которая во многом определила его популярность в качестве активного способа отдыха, а также соревновательного вида спорта. Он сочетает в себе высокую динамику исполнения, красоту, изящество линий и позиций в паре, отличается богатой пластичностью движения танцоров [10].

В последнее время заметно увеличились скорость, амплитуда и динамика при исполнении соревновательной программы танцев. Правилами соревнований по танцевальному спорту одним из критериев высокой судейской оценки указывается динамика перемещений по паркету и скорость танцевальных пар.

В спортивной практике физическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта.

Физической подготовке в тренировочном процессе посвящены труды многих известных ученых (Л.С. Дворкин, 1998; Л.П. Матвеев, 1991; Л.Д. Назаренко, 2003 и др.) В них авторы рассматривают основные принципы, методы и средства развития различных физических качеств.

Процесс модернизации системы образования требует опережающей разработки прогрессивных и методических оправданных концепций, педагогических технологий и овладения такими технологиями преподавателями физической культуры. С этих позиций возникает потребность в обновлении физического воспитания, поиски и внедрение в практику более эффективных образовательных технологий [11].

Концепция физкультурного воспитания, разработанная профессором Л.И. Лубышевой, ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход — формирование физической культуры личности. Для проявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности необходима их организация с учетом состояния здоровья занимающихся, ценностными ориентациями и физкультурными интересами.

На этапе начального обучения в танцевальном спорте основным содержанием занятий являются базовые фигуры, доступные занимающимся и выполняемые с умеренными физическими нагрузками. Уделяется особое внимание формированию таких качеств как: музыкальность, ритмичность, хореографичность, точность движений, координация, вестибулярная устойчивость, статическая выносливость.

Активная соревновательная деятельность в спортивных танцах начинается с 6–7-летнего возраста. Ранняя специализация в танцевальном спорте обусловлена целым набором задач, которые необходимо решать в начале спортивной карьеры юного танцора [10].

В наши дни круговая тренировка является популярным методом общей физической подготовки. Он активно применяется на занятиях ритмической гимнастикой, фигурным

катанием, в спортивной аэробике и аквааэробике, при подготовке тяжелоатлетов, лыжников, в специальной силовой подготовке танцоров высокой квалификации и пр. [1; 2; 8; 9; 14; 15].

Строгое выполнение конкретных упражнений, обеспечивающих необходимое воздействие в сконцентрированном заданном временном интервале, подобранных определенным образом, развивает быстрое развитие двигательных качеств за короткий промежуток времени [7].

Круговая тренировка обеспечивает равномерную нагрузку на все мышечные группы, а также нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Степень нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательные системы зависит от объема общей нагрузки и методического варианта круговой тренировки. Этим достигается не только развитие физических качеств, но и укрепление внутренних органов, что является особенностью применения круговой тренировки. В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма¹.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Важное значение имеет и тот факт, что круговая тренировка с учетом анатомо-физиологического развития позволяет развивать у занимающихся двигательные способности относительно личностных особенностей, а также помогает эффективно использовать время урока и обеспечивать дифференцированное обучение и воспитание.

Многие годы учёные занимаются модернизацией и продолжают совершенствовать метод круговой тренировки [1; 15]. Большинство преподавателей физической культуры и спорта находят в своей учебной работе и подтверждают факт применения данного метода как высоко эффективного. Результаты применения на практике системы круговых тренировок остаются сегодня актуальным.

Цель исследования — разработать и экспериментально обосновать эффективность применения комплексов общеразвивающих упражнений в повышении физической подготовленности юных танцоров с применением метода круговой тренировки.

В основу разработки 8 комплексов общеразвивающих упражнений легли два вида подготовки: силовая, направленная на укрепление основных мышечных групп (ноги, спина, руки, брюшной пресс); мышц кора (core) — это группа глубоких мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника, в сущности, центр тяжести и мышечной активности человеческого организма. Содержание каждого комплекса подбирался с учетом физической подготовленности занимающихся и был рассчитан на два уровня — начальный и продвинутый.

Выполнение разработанных комплексов упражнений с применением метода круговой тренировки осуществлялось в учебно-тренировочном процессе два раза в неделю.

На каждое упражнение комплекса отводилось по 60 секунд, с десятисекундным перерывом на подготовку и переходу к следующему упражнению.

¹ См.: Основы круговой тренировки на уроках физической культуры в школе: учебно-метод. пособие / сост. М.С. Горбачев. — Ярославль: изд-во ЯГПУ, 2009.

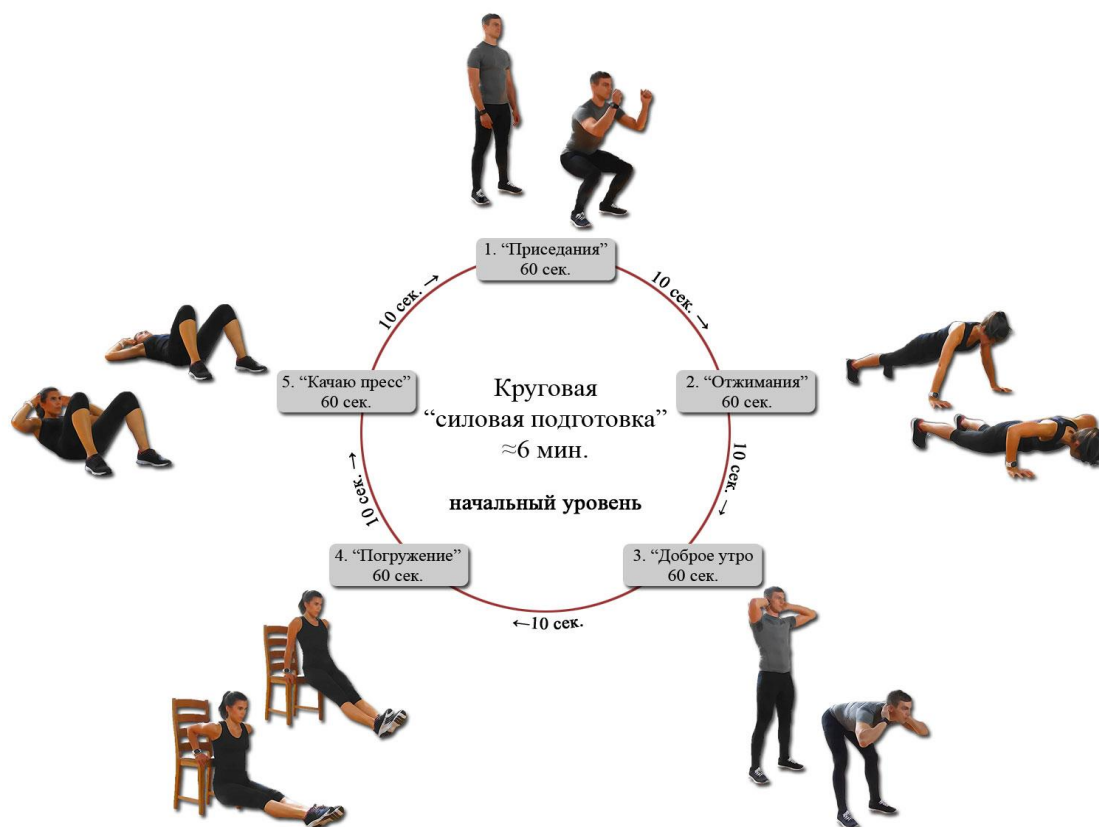


Рисунок 1. Пример содержания комплекса общеразвивающих упражнений с применением метода круговой тренировки для начального уровня (составлено авторами)

Для удобства проведения одного круга тренировки был подобран музыкальный репертуар с темпом музыки, комфортным для поддержания необходимой амплитуды выполнения упражнений. Каждая музыкальная фраза соответствовала длительности выполнения упражнения, что позволяло занимающимся самостоятельно отслеживать переход от одного упражнения к другому.

Упражнения по типу круговой тренировки проводились в окончании основной части занятия и занимали от 10 до 15 минут в зависимости от выбранного комплекса и числа его повторений.

Для определения показателей физической подготовленности юных танцоров применялись тесты, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», в соответствии с возрастом занимающихся².

После применения разработанных комплексов общефизической подготовки в учебно-тренировочном процессе с юными танцорами, выявлены изменения показателей физической подготовленности. В таблице 1 представлен сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности юных танцоров до и после эксперимента.

² Приказ Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. №1077 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт».

Таблица 1

Сравнительный анализ динамики показателей физической подготовленности юных танцоров до и после эксперимента

№	Тест	Средний показатель группы		Стандартное отклонение		Ошибка репрезентативности		Критерий Стьюдента		Прирост показателя (%)
		M_n	M_k	σ_n	σ_k	m_n	m_k	$t_{расч}$	$T_{таб}$	
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,80	9,56	0,604	0,822	0,182	0,248	-0,76	2,07	-2,38
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7,67	9,75	6,135	6,135	1,850	1,850	0,80	2,07	27,17
3	Прыжки с вращением скакалки (кол-во прыжков за 1 мин.)	89,50	91,17	29,755	25,767	8,971	7,769	0,14	2,07	1,86
4	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи — см)	10,00	17,08	5,675	8,742	1,711	2,636	2,25	2,07	70,83
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	36,25	36,33	7,669	8,896	2,312	2,682	0,02	2,07	0,23
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135,50	144,42	15,644	13,497	4,717	4,069	1,43	2,07	6,58
7	Бег на 20 метров (сек)	5,09	4,96	0,359	0,393	0,108	0,118	-0,79	2,07	-2,49

В тесте «Челночный бег 3x10 м» показатель исходного уровня координационных способностей группы юных спортсменов на начало эксперимента составил 9,8 с. После проведения эксперимента показатель изменился не значительно и составил 9,56 с. Прирост уровня координационных способностей составил 2,4 %.

В тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» исходный уровень силовых способностей группы на начало эксперимента по первому тесту составил 7,67 раз, по второму — 36,25 раз. В завершении эксперимента показатели силы по первому тесту составили 9,75 раз, по второму — 36,33 раз. Стоит отметить значительный прирост силовых способностей по первому тесту, который составил 27,17 %. По второму тесту показатели практически не изменились и имеют прирост в 0,23 %.

В тесте «Прыжки с вращением скакалки за 1 минуту» исходный уровень скоростных качеств группы на начало эксперимента составил 89,50 раз. В тесте «Бег на 20 метров» — 5,09 сек. После проведения эксперимента значение показателей улучшилось, но не значительно и составили 91,17 раз (прирост 1,9 %) в первом тесте и 4,96 сек (0,79 %) во втором.

В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» исходный уровень скоростно-силовых качеств группы на начало эксперимента составил 135,5 см. После проведения эксперимента показатель улучшился не значительно — 144,42 см, и выразилось в 6,6 % прироста.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя на скамье» исходный показатель уровня развития гибкости составил 10,0 см. После проведенного эксперимента показатель значительно изменился и составил 17,08 см. Прирост уровня показателя гибкости составил 70,8 %.

Как видно из приведенных данных по всем тестируемым качествам произошло улучшение начальных данных, но только по одному качеству — гибкость, улучшение значительное (70,83 %). На рисунке 2 наглядное представление результатов тестирования до начала эксперимента и после.



Рисунок 2. Результаты тестирования до и после эксперимента (составлено авторами)

Для определения показателя спортивной формы у детей младшего школьного возраста, занимающихся танцевальным спортом, как в исследованиях проведенных проводимых ранее [5], применялся программно-аппаратный комплекс «Омега.Спорт». Интегральный показатель "спортивной формы" (Health) образуется из следующих нормированных значений показателей физического состояния, определяемых при компьютерном обследовании: А — уровень адаптации к физическим нагрузкам, В — показатель тренированности организма, С — уровень энергетического обеспечения, D — психоэмоциональное состояние.

В результате применения разработанных комплексов общеразвивающих упражнений с применением метода круговой тренировки в тренировочных занятиях, компьютерное обследование подтвердило положительное их влияние на показатель спортивной формы у юных танцоров. Среди мальчиков, после применения разработанных средств физической подготовки, наблюдается прирост показателя спортивной формы на 18 %. Среди девочек, показатель спортивной формы увеличился на 29 %.

Таким образом, полученные по окончании экспериментальной работы данные позволяют сделать заключение об эффективности применения в тренировочном процессе юных танцоров разработанных комплексов общеразвивающих упражнений с применением метода круговой тренировки, которые позволили повысить уровень их физической подготовленности, а также определить ряд рекомендаций.

Разработанные комплексы целесообразно применять два раза в неделю: на одном занятии комплекс для силовой подготовки, на другом — комплекс для тренировки мышц кора.

В первую очередь рекомендуется использовать комплексы для начального уровня подготовленности. По мере укрепления мышц можно перейти на комплексы продвинутого уровня подготовленности. Переход на другой уровень желательно выполнить по одному виду подготовки, через две недели на второй.

Для поддержания интереса занимающихся целесообразно регулярно менять музыкальное сопровождение [3; 4].

Для более эффективного применения разработанных комплексов, необходимо интенсивно использовать их на подготовительном этапе учебно-тренировочного процесса. На соревновательном этапе желательно снизить интенсивность применения, а в периоды восстановления вообще исключить.

По необходимости, предложенные комплексы могут быть изменены и дополнены иными упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, В.А. Особенности использования круговой тренировки в системе специальной силовой подготовки танцоров / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Слобожанский научно-спортивный вестник. — 2013. — № 3(36). — С. 31–37.
2. Вахитова, А.С. Аэробика, как одна из нетрадиционных форм организации физической активности дошкольников / А.С. Вахитова, Ю.В. Коричко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года / Ответственный редактор Л.Г. Пащенко. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2018. — С. 74–76.
3. Галеев, А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте / А.Р. Галеев. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. — 108 с. — ISBN 9785000473535.
4. Галеев, А.Р. Исследование мотивов занятий спортивными танцами / А.Р. Галеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2007. — № 6. — С. 45–46.
5. Галеев, А.Р. Влияние средств общей физической подготовки на показатель спортивной формы у детей, занимающихся танцевальным спортом / А.Р. Галеев, А.А. Косарев, Е.В. Косарева // Мир науки. — 2018. — Т. 6. — № 5. — С. 12.
6. Дворкин, Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо / Л.С. Дворкин, С.В. Воробьев, А.А. Хабаров // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. — М. — 1998. — № 4. — С. 21–40.
7. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. — Минск: Высш. школа, 1980. — 257 с.
8. Коричко, Ю.В. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях / Ю.В. Коричко, А.Р. Галеев // Мир науки. — 2017. — Т. 5. — № 6. — С. 28.

9. Коричко, Ю.В. Эффективность использования комплексов аквааэробики на занятиях по физическому воспитанию со студентками вуза / Ю.В. Коричко, С.А. Давыдова, А.Р. Галеев // Теория и практика физической культуры. — 2017. — № 6. — С. 96–98.
10. Косарева, Е.В. Спортивные танцы в системе образования детей младшего школьного возраста / Е.В. Косарева, А.Р. Галеев // XXII Всероссийская научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета: Материалы конференции, Нижневартовск, 06–07 апреля 2020 года / Научный редактор: Д.А. Погоньшев. — Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2020. — С. 394–397.
11. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. — М.: изд-во ГЦИФК, 1992.
12. Матвеев, Л.П. Воспитание двигательных способностей / Л.П. Матвеев // Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. — С. 158–180.
13. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных способностей как фактор оздоровления детей и подростков: Монография / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. — 2001. — 332 с.
14. Особенности содержания учебного материала по спортивной аэробике в ДЮСШ / Ю.В. Коричко, В.П. Гнатченко, А.Р. Устимова [и др.] // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 14 марта 2014 года / Ответственный редактор А.А. Клетнева. — Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2014. — С. 133–135.
15. Черепанова, И.О. Круговая тренировка как способ моделирования физической нагрузки в фигурном катании / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, С.Г. Сейранов, А.К. Тихомиров // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. — 2019. — № 12(178). — С. 337–340.

Kosarev Aleksandr Anatolyevich

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

E-mail: ocharovan@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2904-9556>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1076818

Galeev Albert Rinatovich

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

E-mail: albert_2905@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0951-0843>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=740626

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56458080200>

Kosareva Elena Valeryevna

Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia

E-mail: lenysik5.02@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5212-5388>

Using the circular training method to improve the physical fitness of young dancers

Abstract. Dance sport is an acyclic and complex coordination sport, in which the manifestation of flexibility, endurance and speed-strength abilities are also of great importance. In sports practice, physical training is necessary to create a foundation for achieving high performance, followed by increasing the volume of specific loads and improving fitness in your chosen sport. The article deals with the application of the circular training method in the process of training with young dancers. These days, circuit training is a popular method of general physical training. It is actively used in rhythmic gymnastics classes, in water aerobics, in the training of weightlifters, skiers, etc. Most teachers of physical culture and sports find in their academic work and confirm the fact of using this method as highly effective. The results of applying the circular training system in practice remain relevant today. The authors present the data obtained at the end of the experimental work on the effectiveness of the application of the developed complexes of general development exercises using the circular training method in the training process of young dancers.

Keywords: dance sports; physical training; circular training; exercise complexes; physical development; sports form; testing