

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАНЦОРОВ

Занятия физической подготовкой необходимы каждому танцюру, который стремится добиться высоких результатов. Ведь чем лучше развито тело, тем выше понимание одного и того же движения, а выносливость позволяет выполнять движения свободно, экономно, без излишних энергетических затрат. Ведь танцоры, которые исполнили один танец продолжительностью 2 - 4 минуты, показывают данные напряжения мышц и частоты дыхания такие же, как велосипедисты, пловцы или бегуны за те же 2 – 4 минуты. От танцоров требуется физическая сила, выносливость, гибкость, а за красотой танца кроются упорные многочасовые репетиции.

Главное предназначение занятий по физической подготовке в танцах – развитие тела для достижения высокого качества танцевания, но в то же время *именно эти занятия позволяют сохранить здоровье занимающихся*. Ведь укрепленные мышцы ног, корпуса и рук помогают держать суставы в нужном положении, а эластичные связки и сухожилия сложнее травмировать.

Базовые принципы физической подготовки танцоров

Различают общую и специальную физическую подготовку. *Общая физическая подготовка (ОФП)* – это всестороннее развитие физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма танцора в целом и обеспечивает повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координации, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. Используются упражнения из различных видов спорта.

Задачи ОФП:

- Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма.
- Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.
- Устранение недостатков в физическом развитии.

Общая физическая подготовка создает функциональную базу развития специальной работоспособности и предшествует ей.

Примеры комплексов по ОФП

<https://www.youtube.com/watch?v=mvNOZ3XRhw0&list=PLAxZriOe5YBCwRIBU79qmmVVFICdDvxb&index=43&t=2230s>

[https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQur-
ws&list=PLAxZriOe5YBCwRIBU79qmmVVFICdDvxb&index=52](https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQur-
ws&list=PLAxZriOe5YBCwRIBU79qmmVVFICdDvxb&index=52)

<https://www.youtube.com/watch?v=UpN2q4FkzaA>

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, специфичных для хореографии. СФП должна состоять из упражнений, возможно более схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. с элементами хореографии.

Задачи СФП:

- Развитие физических способностей, необходимых для танцев.
- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в танцевании.
- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях концертной деятельности.

Универсальным видом СФП для всех направлений хореографии является гимнастика Князева в любой ее интерпретации.

Примеры:

<https://www.youtube.com/watch?v=uSgteF97sV8&list=PLi2pTfpSTyzWx1WWE70h2xMAN2a4CCgrU>

[https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-
kz3X6Q&list=PLi2pTfpSTyzWx1WWE70h2xMAN2a4CCgrU&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-
kz3X6Q&list=PLi2pTfpSTyzWx1WWE70h2xMAN2a4CCgrU&index=2)

<https://www.youtube.com/watch?v=0GbrTX9feNA&list=PLi2pTfpSTyzWx1WWE70h2xMAN2a4CCgrU&index=3>

[https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQur-
ws&list=PLAxZriOe5YBCwRIBU79qmmVVFICdDvxb&index=52](https://www.youtube.com/watch?v=s7S0NQur-
ws&list=PLAxZriOe5YBCwRIBU79qmmVVFICdDvxb&index=52)

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для СФП — строго направленные. Принципиально, что с

возрастом и ростом мастера количество упражнений ОФП уменьшается, а подбираются такие, которые больше способствуют специализации. Надо помнить, что ряд упражнений ОФП используются также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе — отдых, а также для активного отдыха после тяжелой репетиции.

При планировании тренировок необходимо учитывать, что рациональное применение средств ОФП танцора возможно лишь при учете специфики вида хореографии. Отсутствие внимания к этому нередко приводят к непроизводительному приросту физических качеств, которые не играют большой роли в танцевальной деятельности и одновременно ограничивают возможности роста у танцора специальных двигательных качеств, необходимых для достижения высоких результатов.

ОФП и СФП помогают танцорам добиться большей эффективности и устойчивости к утомлению. Для этого в тренировки включаются упражнения, направленные на развитие:

- силы;
- выносливости;
- быстроты;
- координации;
- гибкости.

Развитие силы

Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать своё тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец.

Различают общую и специальную силу, а также силовую выносливость. Сила, проявляемая в разнообразных движениях, называется *общей* и развивается в рамках ОФП. Сила, проявляемая строго применительно к требованиям избранного направления хореографии, называется *специальной* и развивается посредством упражнений, по характеру и структуре возможно более сходных с движениями конкретного танцевального направления. *Силовая выносливость* - это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени, без существенной потери в силе мышечных сокращений, отражает способность противостоять утомлению.

Регулярное выполнение силовых упражнений улучшает кровообращение в мышцах, увеличивает энергетический запас и улучшает нервно-мышечную координацию, что позволяет эффективно использовать мышечную силу в танце.

Для танцоров задача найти грамотный баланс между выносливостью и силой. Поэтому упражнения выполняют с меньшими весами, чем спортсмены, но с большим количеством повторений. Важно развивать силовую выносливость, которая обеспечивает большую силовую работоспособность и устойчивость к локальному утомлению.

Конечно, каждый танцор должен обладать общей силой, поскольку она служит фундаментом для развития специальной силы, но не стоит увлекаться ее чрезмерным развитием. Дело в том, что максимальную силу обеспечивают короткие мышечные волокна с преимущественно анаэробным механизмом. Мышцы с преобладанием коротких волокон дают возможность быстрого взрывного старта, но отличаются низким уровнем выносливости, поэтому танцорам так важно соблюдать баланс в развитии силы и выносливости.

В рамках ОФП уделяется внимание развитию силы мышц ног, пресса, спины и рук. Используются прыжковые упражнения, в том числе с отягощениями, а также разнообразные динамические и статические (изометрические) упражнения (самое популярное из статических упражнений – планка и ее многочисленные варианты). Упражнения с отягощениями рекомендуется использовать с 13–14 лет, но, если физическое развитие и двигательная подготовленность детей находятся на высоком уровне, упражнения с отягощением можно давать на 1–2 года раньше.

В занятиях ОФП можно использовать разные методы и подходы для увеличения общей силы и силовой выносливости. Изометрические упражнения эффективны для развития абсолютной силы, не требующей быстрого применения, и не вызывают увеличения мышечной массы. Повторная работа с умеренным отягощением и большим числом повторений способствует увеличению мышечной массы. Метод кратковременных максимальных напряжений, увеличивая абсолютную силу мышц без существенного прироста мышечной массы, одновременно совершенствует способность к относительно быстрому проявлению силы. При составлении программы занятий стоит помнить, что упражнения с большим отягощением увеличивают силовой потенциал мышц, а с небольшим — совершенствуют способность к быстрому выполнению движения. Наиболее рациональный путь повышения эффективности силовой подготовки — сочетание различных режимов работы мышц.

В СФП полезно использовать упражнения, позволяющие проявить мышечную силу и силовую выносливость в специфичных для конкретного вида танцев движениях (например, удержание линий рук и корпуса во время вы-

полнения упражнений типа плие или релаве и т. п.), а также упражнения на развитие взрывной силы (например, выпрыгивания, прыжковые упражнения с отягощениями), о которых мы поговорим чуть позже, поскольку такие тренировки направлены на развитие не только силы, но и быстроты.

Выносливость

Выносливость - это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Выносливость танцора зависит от совершенства его техники, умения выполнять движения свободно, экономно, без излишних энергетических затрат, от уровня развития быстроты, силы, волевых качеств.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность продолжительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие группы мышц и опосредованно влияющую на спортивную специализацию. Является частью ОФП и приобретается в процессе выполнения практически всех физических упражнений, особенно при длительном беге умеренной интенсивности в различных режимах. Общая выносливость, в значительной мере обуславливая общую работоспособность организма легкоатлетов и высокий уровень здоровья, служит основой для специальной подготовленности, в том числе специальной выносливости, поэтому не случайно спортсмены высокого класса обычно, независимо от вида спорта, имеют хорошую общую выносливость. Кстати, общая выносливость помогает эффективно переносить длительные тренировки.

Специальная выносливость - это способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени в определённом виде танцев. Особое значение имеет способность танцора продолжать работу при усталости благодаря проявлению волевых качеств. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной активности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость - способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени без потери в силе сокращений, скоростная выносливость - способности

длительно поддерживать высокие скорости передвижения, координационная выносливость и т.д.).

Все эти разновидности выносливости неотделимы друг от друга и определяют одна другую. Основной базой для всех видов выносливости служит общая выносливость.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Основной метод развития специальной выносливости в хореографии – это, конечно, прогоны. Например, многократные прогоны конкретного номера или же прогоны целых концертов.

Силовая выносливость

Силовая выносливость характеризует двигательную деятельность, в которой требуется длительное проявление мышечных напряжений без снижения их рабочей эффективности. Для развития силовой выносливости применяется главным образом повторная работа в среднем темпе, в том числе в форме круговой тренировки. Причем при работе с одинаковым грузом и в одинаковом темпе эффективность развития силовой выносливости будет выше, если работа выполняется до полного утомления (“до отказа”).

Развитие быстроты

Под *быстротой* понимается совокупность свойств, характеризующих скоростные способности человека.

Обычно выделяют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным относят время простой реакции, время одиночного движения и частоту односуставных движений, к комплексным формам проявления быстроты следует отнести время сложной реакции (реакции на движущийся объект и реакции выбора) и частоту многосуставных движений. Поскольку быстрота движений связана с проявлением значительной силы, это качество часто называют *скоростно-силовым*.

Высокий уровень быстроты позволяет легче выполнять более медленные движения, а это способствует и выносливости в длительной работе.

Факторы, влияющие на быстроту движений:

- нервная деятельность коры головного мозга, вызывающая напряжение и расслабление мышц, направляющая и координирующая движения;

- сила и эластичность мышц, подвижность суставов (силовые упражнения, в том числе с отягощениями, повышают способность мышц проявлять большую силу как можно быстрее, а увеличение эластичных свойств мышц помогает им сокращаться с большей силой и быстрее);

- выносливость (часто танцорам необходимо поддерживать предельно быстрый темп в течение некоторого времени, что становится невозможным при отсутствии специальной выносливости);

- совершенство техники движений (дает возможность выполнять быстрые движения свободно, без лишней мышечной работы).

Скоростные упражнения тесно связаны с деятельностью нервной системы. Нервная ткань имеет определенные пороги возбуждения: чем он ниже, тем слабее и кратковременнее может быть возбуждение. Применение скоростных упражнений способствует понижению порога возбудимости мышц, вызывает раздражение одинаковой силы большого числа мышечных волокон, в результате чего сила сокращения увеличивается, что ведет к увеличению силы отталкивания, длины шага.

Методы развития быстроты:

- Повторный метод - выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота (обычно 5-10 сек.). Интервал отдыха между упражнениями должен обеспечивать наибольшую готовность к работе (30 сек. – 5 мин. (в зависимости от характера упражнений и состояния спортсмена)). Упражнения для развития скоростного потенциала должны быть разнообразными, можно использовать специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием коленей, бег с захлестыванием голени, семенящий бег.

- Метод круговой тренировки – с использованием упражнений, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы. Тренировка силы с помощью отягощения также дает возможность повысить результат в упражнениях скоростного характера.

- Игровой метод - упражнения на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

- Соревновательный метод – выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

Для развития взрывной силы используются плиометрические (ударные) тренировки, основанные на прыжковых движениях. Методика тренировок была разработана в 1970-х годах Юрием Верхошанским, профессором кафедры тяжелой атлетики, которому было доверено улучшить показатели сборной СССР. В настоящий момент эта программа используется для тренировки боксеров, паркурщиков, любителей и профессионалов популярного сейчас кроссфита. Плиометрика многократно повышает силовые показатели при одновременном увеличении скорости и выносливости мышц.

Плюсы занятий плиометрикой:

- увеличение силы, координации и выносливости;
- большие затраты энергии — за одну тренировку сжигается до 600 ккал в зависимости от интенсивности;
- улучшение рельефа мышц;
- увеличение мышечной массы;
- укрепление сердечно-сосудистой системы и суставно-связочного аппарата.

В плиометрических тренировках используются такие упражнения, как прыжки на опору, выпрыгивание из приседаний или выпадов, в том числе с отягощениями, и др.

Главной особенностью применения данного метода в любых движениях является идеальная техника выполнения. Это касается любого тренинга, но в ударном риск травмы с нарушением техники возрастает многократно. Плиометрические упражнения рекомендуются только танцорам среднего или высокого уровня подготовленности и включаются в программу тренировок после развития общей силы и выносливости.

Развитие координации

Координация тесно связана с такими понятиями, как:

- Ловкость – способность, во-первых, осваивать двигательные действия, во-вторых, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.
- Способность к расслаблению мышц.

- Способность сохранять равновесие - статическое, связанное с удержанием определенной позы, и динамическое, связанное со способностью сохранять определенное положение, либо быстро прийти в него под воздействием факторов извне.

- Пространственная точность движений - способность точно выполнять движения, различать его направление и скорость.

В большинстве случаев развитие координации происходит в процессе танцевальных тренировок, и подключать средства ОФП и СФП не требуется.

Для развития одной из составляющих координационных способностей, а именно функции равновесия, возможно применение некоторых асан, выбранных из комплекса упражнений йоги. Йога – это восточная дисциплина, зародившаяся в Индии 3 тыс. лет назад. Она призвана заботиться о физической, умственной и духовной сторонах человеческого бытия. Йога означает единство, т.е. рассматривает тело, разум и дух как одно целое. С помощью дыхания, поз и техники расслабления можно улучшить гибкость, чувство равновесия, увеличить силу и выносливость, также йога помогает сформировать чувство сосредоточенности на своих мышечных ощущениях.

Гибкость

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой, она тесно связана с абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок.

Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени:

- динамическая (кинетическая) гибкость — возможность выполнения динамических движений в суставе по полной амплитуде;
- статически-активная гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием;
- статически-пассивная гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим собственным весом, удержанием руками или с помощью снарядов или партнёра.

Для овладения многими танцевальными фигурами не обойтись без хорошей подвижности в суставах. Естественно нет необходимости развивать максимальную подвижность во всех суставах, ведь специфика выполнения многих танцевальных движений предопределяет специфичность развития гибкости. Поэтому характер применяемых упражнений должен соответствовать специализации танцора, т. е. тем требованиям к гибкости, которые необходимы в конкретном виде хореографии.

Почему танцорам необходимо заниматься растяжкой?

Во-первых, упражнения на гибкость помогают мышцам быстрее восстанавливаться, поскольку при расслаблении мышц улучшается их кровоснабжение, что помогает избавиться от молочной кислоты, накопившейся после интенсивных тренировок.

Во-вторых, эластичные связки и мышцы мало подвержены травмам и обеспечивают полную амплитуду движений с меньшим уровнем мышечного напряжения.

В-третьих, упражнения на гибкость, выполняемые с правильным дыханием и через расслабление, помогают научиться выполнять движения в более свободной манере, с меньшим количеством зажимов.

Распространённые ошибки в организации ОФП и СФП

- использование малоэффективных средств, ничего не прибавляющих к уровню подготовленности;

- чрезмерная сложность программы у начинающих танцоров, перегружающая организм и нарушающая естественный ход процесса становления исполнительского мастерства;

- силовые упражнения не подобраны с учетом специфики танцевального направления, большое количество общеразвивающих упражнений просто “на силу”;

- нерациональный подбор средств физической подготовки без учета уровня подготовки и четкого планирования нагрузки в течение всего учебного года.

Важно не столько объем, сколько рациональная структура физической нагрузки. Из практики известно, что ни одно средство и ни один метод специальной подготовки не может считаться универсальным или абсолютно эффективным. Каждый из них может (и должен) иметь преимущественное значение на том или ином этапе тренировки в зависимости от двигательной специфики танцевального направления, уровня подготовленности танцора, характера предшествующей тренировочной нагрузки, конкретных задач текущего этапа и т. п. При определенной системе применения различных средств и методов абсолютный эффект физической подготовки значительно выше (по качественному и количественному выражению), по сравнению с отдельным, неупорядоченным во времени использованием методов и средств физической нагрузки, и достигается при меньшем объеме тренировочной нагрузки.

Большинство специалистов понимает важность проведения специально организованной физической подготовки с танцорами на этапе углубленной специализации, но часто ее значение недооценивается на начальном этапе. В результате многие педагоги пренебрегают занятиями ОФП в начинающих группах, считая их неактуальными в таком юном возрасте. Это заблуждение: подобные занятия, проводимые на регулярной основе, оказывают положительное воздействие на основные показатели физической подготовленности юных танцоров и обеспечивают повышение результативности их танцевальной деятельности на начальном этапе. Систематическое пренебрежение занятиями ОФП приводит к тому, что многие танцоры в 17-19 лет не могут достигнуть желаемых результатов, несмотря на постоянные танцевальные занятия. Это происходит потому, что такие танцоры имеют сравнительно низкий уровень физической подготовки, что мешает им продемонстрировать свою техническую оснащенность и уровень владения танцевальными элементами. Таким образом, можно сделать вывод: только комплексный подход к тренировкам и репетициям сможет обеспечить танцору гармоничное физическое развитие и активное продвижение по лестнице исполнительского мастерства.