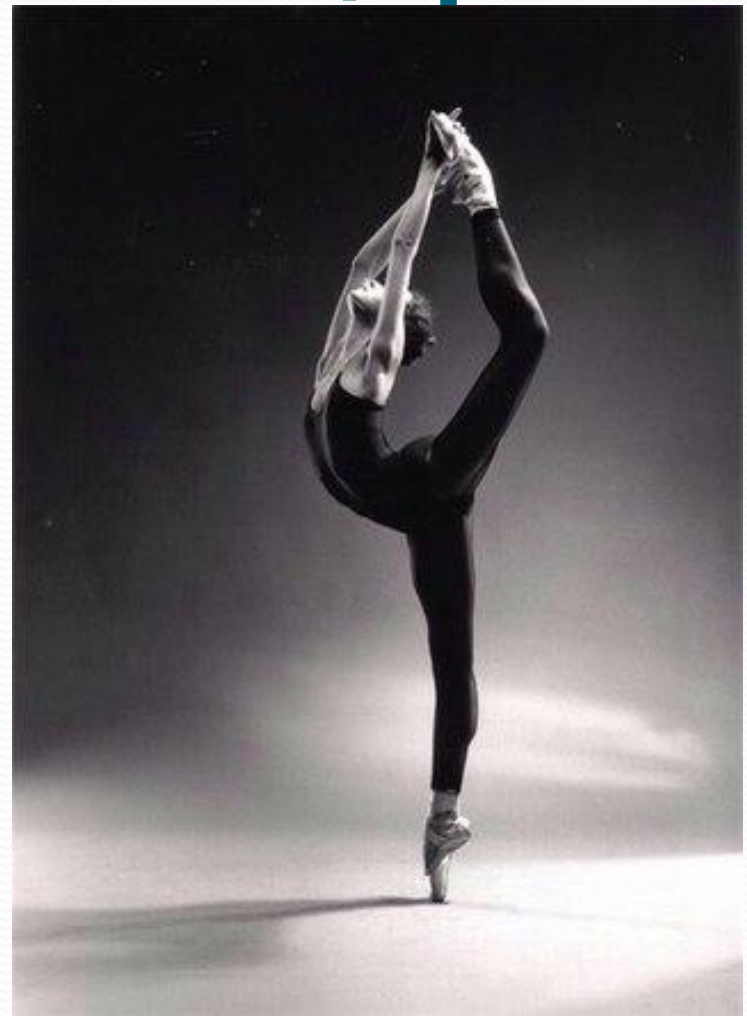


Тренировка гибкости, программы силовых тренировок наиболее нагружаемых звеньев опорно-двигательного аппарата танцовщика

Мовчан Вера
Калининград, 2015

Значимость физического развития для танцора

Танцору для высокой техники исполнения необходима высокоразвитая **гибкость** позвоночника и суставов конечностей, так как они участвуют в движениях с большой амплитудой.



Гибкость, как необходимое качество для танцора

Гибкость - многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Воспитанники хореографических училищ обладают большой *природной гибкостью*, увеличенной за счет повседневной *балетной тренировки*. Развитие гибкости происходит в основном за счет *упражнений на растягивания*. Они увеличивают подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата.



Факторы, влияющие на

гибкость

- Подвижность суставов и подвижность их по отношению друг к другу, перераспределение тонуса мышц, и соотношение в работе мышц.
- Строение, форма, строение и расположение суставной сумки (сумка тазобедренного сустава прочна и плотно обхватывает сустав, уменьшая размах движений).
- Расположение и растяжимость связок, сухожилий и мышц, окружающих сустав (короткие мышцы препятствуют выполнению сгибания и разгибания на 180°). (*пассивная недостаточность*)
- Малая сила мышц (активная недостаточность). Увеличение силы мышц помогает развивать гибкость суставов.
- Частота выполнения упражнений (ежедневные занятия дают лучший результат, чем через день).
- Растяжимость мышц. (мышцы обладают растяжимостью, а после прекращения действия растягивающей силы, восстанавливает первоначальную длину).
- Температура тела. «Разогретые» мышцы более растяжимы, чем «холодные».
- Сила мышц-антагонистов. (Сильные мышцы лучше растягивают свои антагонисты..)
- А также: пол, возраст, время суток

Программа тренировок, пример упражнений на гибкость

Комплекс упражнений.

Ниже дано краткое описание упражнений, направленных на развитие гибкости тела во всех суставах и связках, необходимых для спортсмена-танцора.

Упражнения для развития подвижности шейного отдела

ПОЗВОНОЧНИКА.

Тренируя подвижность шейного отдела позвоночника, необходимо сделать акцент не на её аномальное увеличение, а на поддержание средних показателей. Во избежание несчастного случая нельзя применять метод принудительного растяжения для данной группы суставов. Развивая подвижность шейного отдела позвоночника, не следует помогать себе руками поворачивать или нагибать голову (Степин К.Н., 2003г.).

- *Наклоны головы (вперёд-назад)*
- *Наклоны головы (влево-вправо)*
- *Повороты головы (влево-вправо)*
- *Наклоны головы (вперёд-назад) при повороте (влево-вправо).*
- *Повороты головы (влево-вправо) при наклоне вперёд.*
- *Повороты головы (влево-вправо) при наклоне назад.*

Упражнения для развития подвижности суставов плечевого пояса.

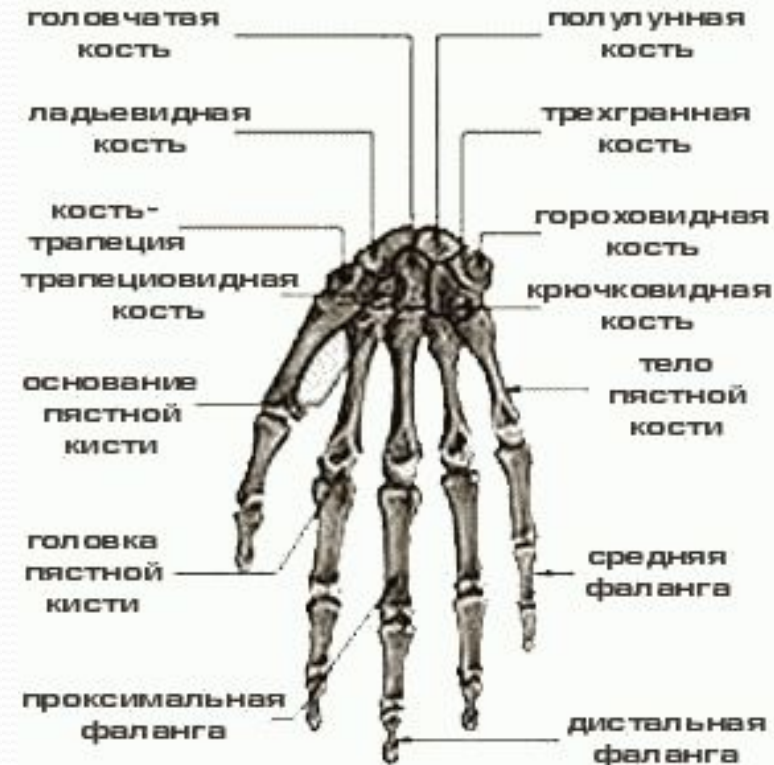
В данную группу суставов входит плечевой сустав, относящийся к шаровидным суставам и являющийся одним из самых подвижных, а также суставы, соединяющие грудину с ключицей и ключицу с лопаткой и относящиеся к плоским суставам.

- *Поднимание и опускание плеч.*
- *Отведение и приведение плеч (вперёд-назад).*
- *Вращение плеч (вперёд-назад).*
- *Отведение сцепленных рук из вертикального положения назад.*
- *Отведение сцепленных рук из-за спины назад.*
- *Вращение рук в плечевых суставах (вперёд-назад).*

Упражнения для развития подвижности суставов кисти.

Человеческая кисть является уникальным манипулятором. С точки зрения танцевальных движений работа кисти заключается в высокоточных действиях и эстетической выразительности рук. Поэтому поддержанию и развитию подвижности суставов кисти нужно уделять особое внимание.

- *Растяжение лучезапястного сустава в положении «руки сложены для мольбы».* (движение вверх, вниз)
- *Растяжение лучезапястного сустава при сгибании и разгибании.*
- *Растяжение и проработка пальцев рук.*

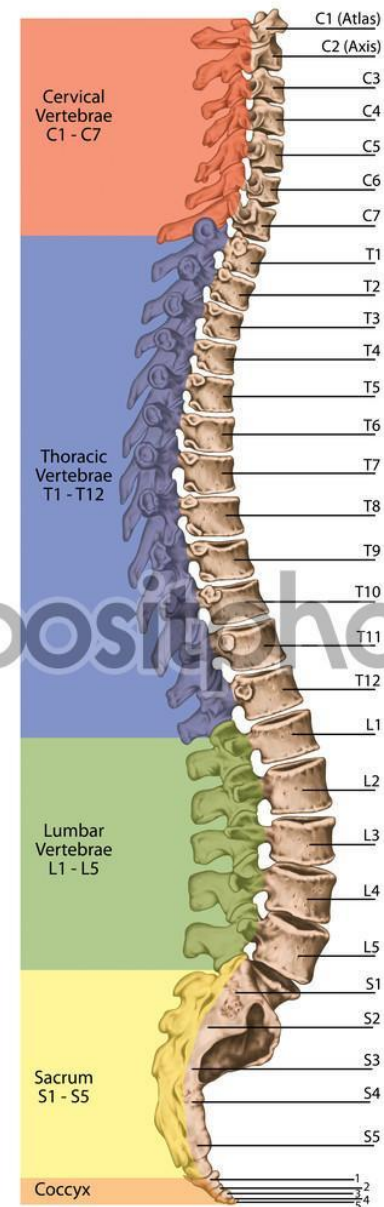


Упражнения для развития

гибкости позвоночного ст

Развитие и поддержание гибкости позвоночника должно идти параллельно с укреплением мышечного корсета всего туловища. Цикл данных упражнений направлен на развитие гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника, что позволяет увеличить расстояние между позвонками и способствует проявлению большей подвижности позвоночного столба, понижая риск травмы при выполнении прогибов с максимальной амплитудой.

- *Вращение корпуса.*
- *Сгибание корпуса вперёд.*
- *Поднимание вытянутых ног.*
- *Сгибание корпуса в положении стоя на лопатках.*
- *Разные виды «складочек» в положении сидя.*
- *«Скручивания» сидя к одной ноге.*
- *Прогиб назад в положении лёжа.*
- *Прогиб назад с захватом ног в положении лёжа*
- *Прогиб назад с захватом ног в положении стоя на коленях.*
- *«Мост» из положения лёжа и стоя. (способствует развитию гибкости спины и укреплению её мышц).*



Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

Тазобедренный сустав относится к шаровидным суставам, (самыми подвижными). В этих суставах осуществляется сгибание-разгибание, отведение-приведение, вращение (ротация) и круговые движения.

- *Вращение таза в любых видах.* Данное упражнение является вспомогательным для всех растягиваний в тазобедренных суставах. С него нужно начинать и им заканчивать любое упражнение, направленное на развитие гибкости в этих суставах.
- *Выпады вперёд.*
- *Наклоны в положении сидя.*
- *«Лягушка» с вытягиванием ног в стороны.* (развитие и укрепление мышц, выворотного положения бёдер.).
- *Махи ногами вперёд, назад и в сторону.*
- *Продольный шпагат.*
- *Поперечный шпагат.*

Для улучшения гибкости в тазобедренных суставах нужно овладеть переходом из продольного шпагата в поперечный и из поперечного в продольный.

Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов.

Развитие подвижности в голеностопном суставе заключается, в основном, в увеличении амплитуды сгибания и разгибания стопы. В танцах умение владеть стопой, показать её выразительность является ключевым моментом. В этом разделе основной задачей является укрепление и функциональное увеличение подвижности данного сустава.

- *Вращение голеностопа.*
- *Круговые движения стоп в положении сидя.* (направленно на укрепление связок голеностопа, растяжения ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и в стопах, укреплению мышц спины.)
- *Растяжка голеностопа (сгибание-разгибание).*
- *«Покачивание» на стопах.* (способствует вытянутости ноги в стопе.)
- *Спуск с пальцев на целую стопу.* (способствует вытянутости ноги в стопе (развитию подъема), а также фиксации положения на полупальцах, т.е. на подушечках стопы и растяжению ахиллово сухожилия.)

Вывод:

Комплекс этих упражнений поможет спортсмену-танцору развить гибкость и укрепит мышцы.

Методически правильная организация тренировочного процесса, направленного на развитие гибкости, призвана обеспечить наилучший результат с физической и с психологической стороны. Данная методика становится существенным дополнением к общему тренировочному процессу танцора. Она способствует развитию гибкости опорно-двигательного аппарата и учит контролировать движение любой части тела и устойчивости внимания.

Конечно, гибкость сама по себе не заменяет танца, но без гимнастической подготовки существенного успеха в танце добиться вряд ли удастся. Следовательно, в танцевальном спорте развитие гибкости необходимо для раскрытия возможностей своего тела, для более выразительного исполнения танца и совершенного владения своим телом. Хорошее владение гибкостью обогащает движения танцора, позволяет в совершенстве овладеть новыми и сложными формами технических действий.

Развитие силы танцора

Сила, как необходимое качество для

танцора

Силовые тренировки – физические упражнения с использованием сопротивлений; укрепляют все звенья ОДА мышцы, сухожилия, связки и кости, улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают метаболизм, улучшают сердечную функцию и повышают HDL (хороший холестерин).

Для танцора силовой тренинг необходим для устранения активной недостаточности, чтобы избежать ослабления суставов вследствие их большой гибкости. Силовые тренировки позволяют подготовить ОДА танцовщика. Специально-силовые программы — это программы, в которых силовые упражнения используются для подготовки опорно-двигательного аппарата к более серьезным нагрузкам или другим видам физической нагрузки (танцы).

Два пути развития силы

танцора

Физическая подготовка для танцоров имеет сугубо прикладной характер.

Рассмотрим два пути развития физической подготовки танцоров. Речь идет о развитии силовых свойств мышц, выносливости и эстетики тела танцора.

- "гимнастический", т.е. упражнения с собственным весом тела
- "атлетический", т.е. упражнения с тяжестями.

О гимнастическом подходе

Гимнастический подход к упражнениям оптимален т.к развивает хорошее владение своим телом и формирует хорошие "рабочие" мышечные свойства. "Рабочие" мышцы хорошо проявляют свои свойства в двигательных актах (в танце). Здесь развиваются разносторонние силовые способности мышц. Это те мышцы, которые способны проявлять силу в движениях танца. Но гимнастический подход не дает такой "точности" воздействия на "определенную" мышцу, как атлетический. В одном гимнастическом упражнении часто развиваются вместе целые группы мышц.

Об атлетическом подходе

Атлетический подход - это точное воздействие на определенную мышцу и формирование ее свойств (силы, выносливости, размера). Атлетический подход развивает мощные, красивые мышцы, т.е. мышцы способные проявлять себя в движениях танца.

Программа тренировок, пример силовых упражнений

(гимнастических)

- **Шея** - наклоны головы в разные стороны, удерживая ее рукой для сопротивления.
- **Плечи, руки** - отжимание от пола в положении стоя на руках (руки на ширине плеч), для девушек положение для отжимание с колен. Отжиматься можно на скорость, потом терпеливо медленно, потом с волной телом вперед и назад.
- **Грудь** - отжимание от пола из положения стоя на руках на полу (руки как можно шире плеч), для девушек положение также с колен. Делается в среднем темпе, потом усложняйте - опускайтесь на сторону правой руки, затем переносите вес на левую, и отжимайтесь вверх снова. И наоборот.
- **Мышцы живота** - из положения лежа на спине, сделайте движение, сгибая тело в положение «угол», стараясь руками касаться пальцев стопы. Это упражнение можно делать как медленно, так и быстро, потом взрывом, или удерживая тело в положении «угол».
- **Спина** - из положения лежа на животе переводите себя в положении «летающего парашютиста» с напряженной поясницей - удерживание на время, либо очень плавное сгибание-разгибание.
- **Ноги** - приседание на скорость или медленное

СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ (АТЛЕТИЧЕСКИХ)

- отжимание штанги из положения лежа на наклонной доске широким хватом - для груди, разводка гантелей в этом положении.
- Для плеч - поднимание гантелей в руках в сторону или вперед в положении стоя или сидя.
- Приседание с весом - для ног.
- Для голеней - вставание ступнями ног на носки используя штангу.
- Разгибание гантелей (штанги) руками из-за головы - для задних мышц рук (трицепса).
- Сгибание рук со штангой (гантелями) перед собой - для передних мышц рук (бицепса).
- Сгибание-разгибание корпуса в положении лежа на спине - для мышц живота.
- Поднятие штанги (гантелей) к себе из положения стоя на полу с наклоненным корпусом - для широчайших мышц спины.

Пример построения занятий

Занятие может состоять из двух частей:

- **Танцевальный(подготовительный) тренаж**
- **Отработка танца**

Танцевальный тренаж может включать в себя:

- Подготовительную разминку(виды: танцевальная, силовая, гимнастическая, хореографическая)
- Прыжковый комплекс
- Упражнения на растяжку

В подготовительном тренаже мы должны создать общую физическую базу , подготовить мышцы к выполнению танцевальных элементов, включающих также в себя силовых трюков и акробатических движений.

Примеры разминок

- Танцевальная:
- Упражнения на изоляцию(голова, руки, плечи, грудная клетка)
- Уровни: стоя, средний, партер
- Прыжки: из современной хореографии, из классической хореографии.
- Растяжка(с головы и конечностей к центру)

● Силовая(гантели, боди-бары)

1. Силовой комплекс для рук, плечей, спины (уровень- стоя)
 2. Силовой комплекс для бедер(средний уровень)
 3. Силовой комплекс для ног, спины, пресса(в партере)
- Прыжки
 - Растяжка

● Гимнастическая разминка (с фитболом, скакалками)

1. Комплекс гимнастических упражнений для рук, плечей, спины(уровень- стоя)
 2. Упражнения для спины и бедер(средний уровень)
 3. Гимнастические элементы в партере для спины, ног, пресса
- Прыжки
 - Растяжка