

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

**Жигайлова Лариса Валентиновна**

доцент, кандидат педагогических наук,

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г.

Краснодар

**Тихонова Ирина Владимировна**

доцент, кандидат педагогических наук,

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г.

Краснодар

**Пастухов Алексей Александрович**

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г.

Краснодар

**Жигайлов Павел Юрьевич**

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г.

Краснодар, Россия

**Аннотация:** статья посвящена анализу двигательных заданий в танцевальном спорте и необходимости разработки упражнений для развития специальной физической подготовленности.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, физическая подготовка, спортивная тренировка.

---

В спортивных танцах, на сегодняшний день нет описания организации тренировочного процесса и распределения заданий по развитию физических качеств с учетом выполняемых соревновательных программ. Для успешного освоения сложных композиционных составляющих танцорам необходимы все виды подготовки, включающие в себя различные параметры двигательных действий [2].

Применение в тренировочном процессе упражнений специальной физической подготовки направлено на (схема):



*Схема – Эффективность применения в тренировочном процессе упражнений специальной физической подготовки*

Развитие координационных способностей позволяет сохранять в равновесии необходимое положение тела, что в свою очередь помогает свободно и красиво владеть «языком тела» в танце. Важным является умение изолировать отдельные движения, сопоставлять их между собой, осознанно манипулировать ими, адаптировать их к препятствиям, а также преодолевать их с максимальной ловкостью [1].

Высокоразвитые координационные способности, являются необходимыми предпосылками для успешного процесса обучения соревновательным программам. Они оказывают влияние на темп выполняемых танцевальных движений, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее последующую стабилизацию и ситуационно адекватное разнообразное применение.

Координационные способности гарантируют экономичность в расходе энергетических ресурсов спортсменами в процессе тренировочной деятельности, влияют на величину их использования, так как конкретно дозированное во времени и пространстве. Также оптимальное использование соответствующих фаз расслабления приводят к разумному расходованию сил.

Различные способы выполнения упражнений, необходимых для развития координационных способностей - это гарантия избегания монотонных и однообразных движений и способ почувствовать радость от участия в спортивной деятельности.

При выполнении танцевальных программ спортсмен должен выполнять следующие требования:

- удерживать своего тела в статических позах с правильными «позными» положениями;
- соблюдать динамику в пространственных и временных условиях [2].

Силовые способности позволяют качественно осваивать танцевальные программы в целом, расставлять акценты на сильную долю в танцевальных связках, так как переходы и различные смены ритмических рисунков неотъемлемая часть зрелищного танцевального номера [2].

Тем самым, можно сказать о том, что уровень силовых способностей тесно связан с артистизмом. Развитие их в спортивной деятельности, помогает получить в конечном результате танцевальный номер, который у зрителей вызовет положительные эмоции и чувства, что позволит приблизить спортсмена-танцора к успешному выступлению на соревнованиях и с большой вероятностью может помочь занять призовое место.

Регулярное выполнение силовых упражнений способствует хорошему кровообращению, увеличивает энергетический запас и улучшает межмышечную координацию, что позволяет в полной мере использовать мышечную силу в танцевальной деятельности. Более 80% выполняемых заданий в тренировочном процессе это упражнения изометрического характера - кратковременное максимальное напряжение. Они эффективны для развития абсолютной силы.

Выносливость позволяет выполнять заданную работу на протяжении длительного времени, помогает легче переносить стадию утомления. Так же, она способствует быстрому восстановлению энергетических ресурсов, после значительных нагрузок.

Специальная выносливость позволяет эффективно выполнять работу, носящую специфический характер и преодолевать утомление в условиях соревновательной деятельности в танцевальном спорте [3].

Выносливость необходима танцору, чтобы воспроизводить танцевальный номер от захода к заходу, без потери техники движений. Развитие данного качества позволяет спортсмену осваивать все новые и более сложные танцевальные «связки», номера.

Гибкость и подвижность в суставах позволяет выполнять танцевальные движения с большой амплитудой, что является очень важным составляющим в танцевально-спортивной деятельности. Систематично развивая данное физическое качество, мышечные волокна подвергаются наименьшему напряжению, что также позволяет танцору в полной мере дать волю фантазии в танце.

Выполнение упражнений на пластику движений и гибкость после заданий на развитие силовых способностей позволяет снять мышечное напряжение и уменьшить болевые ощущения в мышцах. Так же, спортсмен с большей подвижностью в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах минимально подвержен получению различных травм и танцевальные фигуры выполняются с правильной постановкой спины, то есть с хорошей осанкой [1].

В тренировочном процессе более 20% времени, отводится на развитие быстроты. В танцевальном спорте необходимо развивать быстроту реакции, для того чтобы успевать реагировать на ситуационные изменения в процессе выполнения шагов, перемещений, поддержек поскольку характер движений, частота и танцевальный рисунок постоянно претерпевает изменения. Быстрота способствует мгновенному осознанию продемонстрированных танцевальных движений и способности к моментальному запоминанию танцевальных «связок», этюдов в процессе тренировочной деятельности [4].

Таким образом, для освоения сложных соревновательных программ спортсменам занимающихся спортивными танцами необходима специальная физическая подготовка, включающая в себя различные параметры двигательных действий с анализом технических действий соревновательных программ.

#### **Список литературы:**

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах. – Т. 2 /Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 231 с.
2. Новик С.А. Занятия танцами /С.А. Новик, Н.В. Ключина. - М.: СпортАкадемПресс, 2013. - 103 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
4. Физическая культура и спорт: гимнастика: учебное пособие /Л.В. Жигайлова, О.Ф. Барчо, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 167 с.