

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОК

Н. В. Павленко

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра музыки и эстетического образования)

Статья посвящена вопросам организационного оформления урока хореографии, когда в нем используется комплекс упражнений по партерной гимнастике. Рассмотрены основные принципы построения тренировки и цели занятий партерной гимнастикой для достижения наиболее продуктивного результата.

Тренировка – 1) систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения, 2) планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения наибольшей работоспособности [1].

Термин «тренировка» применителен ко всем видам деятельности, где навыки и умения достигаются путем физического труда (уроки по физической культуре, фитнес, аэробика, аквааэробика, различные виды спорта, а также занятия всеми видами хореографии). В хореографии путем систематических тренировок достигается исполнительское мастерство и физическое совершенство тела. Партерная гимнастика является одним из базовых комплексов, используемых в тренировочных процессах. Партерная гимнастика – это логически законченные комбинации, состоящие из различных движений в партере, отвечающие требованиям композиции, направленные на развитие мышечных групп и физических качеств [2].

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять несложные по своей структуре движения, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные.

В хореографии важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций, т. е. различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, поворотов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. Однако и в данном случае существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возможности и возраст занимающихся:
 - этап подготовки;
 - периодизация тренировки.
2. Логическую связь движений:
 - положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;
 - все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).
3. Оптимальную трудность движений, упражнений, комбинаций. Не следует недооценивать или переоценивать возможности студентов.
4. Органичное сочетание знакомых движений с недавно выученными, без чрезмерного увлечения их разнообразием.

Принципы построения тренировок:

– **Принцип перегрузки.** Необходимо распределять нагрузку, превышающую обычный уровень. Упражнения должны выполняться с максимальным напряжением мышц. В ходе выполнения упражнений мышцы должны достигать предела утомляемости.

– **Принцип обратимости.** После прекращения тренировок достигнутые результаты начинают быстро снижаться. Чтобы не потерять форму или поддерживать ее состояние, необходимо продолжать тренироваться минимум 4 раза в неделю.

– **Принцип специфичности.** Прежде всего следует укреплять мышцы, которые необходимы для совершенствования техники. Чтобы подготовка была более эффективной, надо добросовестно и ответственно относиться к упражнениям, направленным на улучшение физического состояния.

– **Качество выполнения.** В повторении упражнения нельзя жертвовать качеством выполнения, ослаблять контроль за движениями и дыханием. Цель заключается в эффективной работе. Если начинает страдать качество, учащимся необходимо остановиться, передохнуть и начать заново.

– **Разминка и заминка.** Каждая тренировка должна начинаться с базовых разминочных упражнений, чтобы ускорить кровоток, увеличить интенсивность дыхания и немного повысить температуру тела. Ведь если организм разогрет, эффективность упражнений становится выше. После тренировки необходимо посвятить достаточное время заминке, чтобы организму было проще вернуться в состояние покоя. Она тоже длится около 10 минут.

Каждое упражнение имеет определенную цель, но все они требуют полного контроля за движениями [3]. Не пытайтесь использовать силу тяжести и совершать рывки, чтобы затем позволить силе инерции завершить движение. Начинайте каждое упражнение медленным контролируемым движением и сохраняйте этот контроль до самого конца.

Практически невозможно предложить какую-нибудь пригодную для всех тренировочную программу с конкретной продолжительностью, интенсивностью, количеством повторений и подходов, так как мнения специалистов на этот счет сильно расходятся. Но следует помнить одно: качество – главная задача.

Литература

1. Большой энциклопедический словарь / гл. ред. А. М. Прохоров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Большая Рос. энцикл. ; СПб. : Норинт, 2004. – 1456 с.
2. Здоровье без лекарств: популярный энциклопедический справочник / ред. Б. И. Саченко. – Минск : БелЭН, 1994. – 383 с.
3. Хаас, Ж. Г. Анатомия танца / Жаки Грин Хаас. – М. : Попурри, 2010. – 200 с.