

Савенков И.Н., Мельнов С.Б.

Белорусский государственный университет физической культуры

БАЛЕТ КАК СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫЙ ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПЕРМАНЕНТНОГО ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Savenkov I., Melnov S.

Belarusian State University of Physical Culture

BALLET AS A COMPLEX COORDINATION DANCE SPORT UNDER PERMANENT PSYCHOPHYSIOLOGICAL STRESS CONDITIONS

Аннотация. В статье представлено обоснование схожести балета с эстетическими видами спорта (акробатика, гимнастика, фигурное катание). Подчеркивается несоответствие физической подготовленности танцовщиков техническим требованиям современных хореографических постановок и необходимость интеграции в систему подготовки артистов балета методов из теории и методики физического воспитания, а также сопровождения на медико-биологическом уровне.

Ключевые слова: балет; сложнокоординационный спорт; физическая подготовка; психофизиологический стресс; экзерсис.

Abstract. The article presents the justification similarity of ballet with aesthetic sports (acrobatics, gymnastics, figure skating). The discrepancy of dancers' physical fitness to the technical requirements of modern choreographic productions is emphasized. The necessity of integration of the theory and methodology methods of physical education, as well as support at the medical and biological level into the system of ballet dancers' training is emphasized.

Keywords: ballet; complex coordination sport; physical training; psychophysiological stress; exersis.

За последние 50 лет в балете произошло значительное развитие технической составляющей, заключающейся в использовании и адаптировании элементов из таких эстетических видов спорта, как акробатика, гимнастика и фигурное катание. Вместе с тем, как в художественной гимнастике, так и в фигурном катании происходит взаимное заимствование элементов из классического балета, что свидетельствует о схожести вышеназванных дисциплин. Кроме того, обосновано можно предположить, что использование в балете накопленного спортивного опыта, последних достижений спортивной медицины, средств реабилитации, методов спортивного отбора и подготовки спортсменов высших достижений может положительным образом повлиять на физическую форму танцовщиков балета, снизить уровень травматизма и процент профессионально непригодных танцовщиков, продлить профессиональное долголетие. Для развития физических качеств в балете, также как в спорте, в полной мере применяются общая физическая подготовка (ОФП), адаптированная специальная физическая подготовка (СФП) и вспомогательная физическая подготовка [1].

На сегодняшний день методика физической и технической подготовки артистов балета осталась такой же, как была 50 лет назад. Все основные двигательные действия

и отдельные движения, которые встречаются в спектаклях на сцене, содержатся в балетном экзерсисе – системе физической подготовки артистов балета, который с технической точки зрения является формой СФП [2]. Все элементы тренируются путем исполнения самого элемента без подводящих упражнений. Модель традиционной системы физической подготовки артистов балета (классический экзерсис), до настоящего времени считается единственным методом обучения танцовщика для овладения техническими, физическими и эстетическими навыками в танце.

В последние годы был проведен ряд исследований на предмет оценки состояния здоровья танцовщиков балета. Их результаты показывают, что танцовщики не всегда находятся в хорошей физической форме и подвержены частому профессиональному травматизму. В этих исследованиях также отражено наличие различий в физической нагрузке непосредственно во время экзерсиса, во время репетиций и при нагрузке на спектаклях [3,4,5]. Часто физическая подготовленность артистов балета не соответствует техническим требованиям и технической лексике, которыми насыщены современные хореографические постановки. Таким образом, методы обучения, унаследованные от традиционной системы, не всегда адаптированы и достаточны для того, чтобы позволить танцовщику справиться с требованиями современного выступления с физиологической и психологической точек зрения.

Тело танцовщика является его рабочим инструментом, средством самовыражения. Следует отметить, что танец раскрывается во всех своих аспектах именно посредством полноценной, всесторонней физической и психологической подготовленности артиста балета. Не маловажно и то, что хорошее физическое состояние танцовщика является залогом снижения риска получения травм, повышения его работоспособности и обеспечения долголетия в профессии. Карьерная реализация танцовщика зависит, прежде всего, от его физического здоровья и психологической устойчивости. Иметь хорошую физическую подготовленность – значит быть готовым выполнять поставленные задачи на высоком уровне.

Необходимо понимать, что балетный стереотип движения противоречит эволюционно сформировавшемуся естественному стереотипу движения человека: для него характерны суставные углы и амплитуды движения, противоречащие нормальной биомеханике. В частности, это преобладание наружной ротации бедра и минимальная площадь контакта стопы с поверхностью с опорой на пальцы. Сложность и интенсивность балетной нагрузки, как и спортивная успешность, предполагает наличие у современного танцовщика балета ряда физических и психологических качеств, без которых успех и профессиональная реализация в профессии становятся невозможными. В спорте существует периодизация подготовки спортсмена, согласно которой его плавно подводят к пиковому значению физической формы для соревнований, на которых он должен показать свой лучший результат. За соревнованиями следует период отдыха и восстановления перед началом нового цикла. В отличие от спортсмена, танцовщик балета должен постоянно находиться в состоянии своей лучшей физической формы, так как в среднем у танцовщика балета 2-3 танцевальных спектакля в неделю, насыщенных сложнокоординационной техникой, на которых он не может показать качество исполнения ниже, чем на предыдущем спектакле. Отсутствие восстановления, повышенные физические и эмоциональные затраты, развитие микротравматизма, необходимость выступать перед большим количеством зрителей, игнорируя болевой синдром, приводят к тому, что танцовщик балета находится в состоянии перетренированности и перманентного психофизиологического стресса. Это

также имеет прямую корреляцию с профессиональным выгоранием, ухудшением качества рабочего процесса и ростом профессионального травматизма.

В свете проводимых исследований, по мере того, как наши знания о деятельности танцовщика и его потребностях как артиста и спортсмена расширяются, становится ясно, что приоритетной задачей является физическая и психологическая подготовка танцовщика с целью реализации им хореографических требований спектаклей в любом стиле танца, а также максимальная реализация его физического потенциала. Применяя в балете накопленный в спорте опыт, а также данные последних достижений в области спортивной медицины, применяя помимо педагогических методов, поддержку на медико-биологическом уровне, мы сможем объединить традиционную подготовку с инновационными для балетной специфики методами развития физических качеств и добиться высокой психологической устойчивости на фоне оптимизации процесса реабилитации и профилактики травматизма.

1. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – С. 89–175.

2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца : учеб. для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры / А. Я. Ваганова. – 9-е изд., стер. – СПб : Лань, 2007. – 191 с.

3. Laws, H. Fit to Dance 2: Report of the Second National Inquiry into Dancers' Health and Injury in the UK / H. Laws. – London : Dance UK, 2005. – 137 p.

4. The cardiorespiratory responses to modern dance classes / M. Wyon, [et al.] // Journal of Dance Medicine and Science. – 2003. – Vol 6, №2. – P. 41–45.

5. Development, reliability and validity of a multi-stage dance specific aerobic fitness test (DAFT) / M. Wyon [et al] // Journal of Dance Medicine and Science. – 2003. – Vol 7, №3. – P. 80–84.

Саламатов М.Б.

Российский государственный гуманитарный университет

АНАЛИЗ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕДУЩИХ РОССИЙСКИХ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ ЗА ДВАДЦАТИЛЕТНИЙ ПЕРИОД И ПУТИ РЕШЕНИЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Salamatov M.

Russian State University for the Humanities

ANALYSIS OF KINEMATIC INDICATORS OF LEADING RUSSIAN LONG JUMPERS OVER A TWENTY-YEAR PERIOD AND SOLUTIONS IN SPECIAL TRAINING

Аннотация. В процессе исследования были проанализированы основные параметры соревновательной деятельности прыгуний в длину, определены основные показатели соревновательной деятельности спортсменок за двадцатилетний период. На основе проведенного анализа определены перспективные направления в подготовке высококвалифицированных прыгуний в длину. Важным направлением в подготовке является комплексный контроль с использованием современных технологий управления тренировочным процессом.