

## ■ УДК 793.32

**М. Ф. Атабалова**, викладач, Харківська державна академія культури, м. Харків

### **ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКОВІ ВИТРИВАЛОСТІ ТАНЦЮРИСТА**

Здійснено огляд публікацій, у яких досліджено поняття витривалості, її класифікацію та способи розвитку. Розглянуто причини стомлення, їх сутність і чинники, які впливають на витривалість. Виявлено, що є показником витривалості в хореографії та яка фізіологічна основа різних видів витривалості. Описано заходи, спрямовані на розвиток витривалості, зокрема правила й методи виховання цієї якості. Проаналізовано уроки відомих педагогів-хореографів.

**Ключові слова:** витривалість, хореографія, танець, спорт, фізичний розвиток.

**М. Ф. Атабалова**, преподаватель, Харьковская государственная академия культуры, г. Харьков

### **ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ ТАНЦОРА**

Проведен обзор публикаций, в которых исследованы понятие выносливости, ее классификация и способы развития. Рассмотрены причины утомления, их природа и факторы, влияющие на выносливость. Вывявлено, что является показателем выносливости в хореографии и какова физиологическая основа их различных видов. Описаны меры, направленные на развитие выносливости, в частности правила и методы воспитания этого качества. Проанализированы уроки известных педагогов-хореографов.

**Ключевые слова:** выносливость, хореография, танец, спорт, физическое развитие.

**M. F. Atabalova**, lecturer, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv

### **FACTORS CONTRIBUTING TO THE DEVELOPMENT OF A DANCER'S ENDURANCE**

The article provides an overview of publications that study the concept of endurance, its classification and the ways of development. The reasons of fatiguing, its nature and factors that influence the endurance are considered. The endurance ratio in the choreography is unfolded. The author outlines the physiological basis of different types of endurance. The author describes the measures aimed at developing the endurance, in particular the rules and means of training this efficiency. The lessons of the famous teachers-choreographers are analyzed.

**Keywords:** endurance, choreography, dance, sports, physical development.

**Постановка проблеми.** Нині вимоги до артистів балету і танцюристів різних напрямків хореографії посилилися. Нові хореографічні постановки потребують значних умінь, зокрема високої техніки й навіть акробатики, яких можна набути завдяки копіткій щоденній праці та які безпосередньо залежать від витривалості людини. Поняття витривалості волі актуальне в спорті. Ця проблематика ретельно досліджена і продовжує вдосконалюватися. Однак у хореографічній науці проблеми витривалості танцюриста відповідно до фізіологічних особливостей організму людини поки що перебувають за межами уваги дослідників. Важливо розглянути цю тему, базуючись на наукових джерелах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Тема витривалості широко висвітлюється в праці Ж. К. Холодова та В. С. Кузнецова «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», підручнику «Теорія і методи навчання легкої атлетики» Г. В. Грецова, С. Е. Войнової, А. А. Германової, а також в «Енциклопедії фізичної підготовки» Е. Н. Захарова, А. В. Карасьова, А. А. Сафонова.

У хореографічній науці ця проблема вивчена недостатньо. Є лише деякі рекомендації в книгах відомих педагогів хореографів, таких як А. Мессерер «Уроки класичного танцю», а також А. Я. Ваганова «Основи класичного танцю».

А. Мессерер зазначав, що витривалість і техніка танцівника досягаються тривалою і систематичною працею. Артист балету повинен тренуватися щодня, щоб розвинути свої природні дані й набути професійних навичок.

А. Я. Ваганова рекомендує надмірно не навантажувати учнів, якщо є ознаки перевтоми.

**Мета статті** — висвітлити результати наукових досліджень, здійснених у спорті та хореографії, визначити поняття витривалості та її види, чинники, що впливають на витривалість, правила виховання витривалості, а також найефективніші методи її розвитку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Витривалість — найважливіша фізична якість, що виявляється в професійній, спортивній діяльності та повсякденному житті.

Показники витривалості в тих, хто займаються хореографією або різними видами спорту, є істотно вищими порівняно зі звичайною людиною, яка не має фізичних навантажень. Спеціальні вправи і спосіб життя значно впливають на рівень витривалості.

Витривалість, сила і спритність розвиваються тільки за умови, якщо людина виконує значний обсяг тренувальної роботи, до стомлення. Однак погіршена в разі втоми працездатність повністю відновлюється завдяки відпочинку і, досягнувши початкового рівня,

продовжує ще деякий час збільшуватися. Це фізіологічні властивості організму.

Показником витривалості в пов'язаних зі здійсненням точних рухів складних координаційних видах діяльності, таких як хореографія, є стабільність технічно правильного виконання дії в умовах заданої потужності навантаження всупереч стомленню. У танці артист тривалий час працює на певному рівні потужності, і за зниженням працездатності та появою перших ознак втоми можна визначити його витривалість. У процесі уроку класичного танцю ця проблема надзвичайно актуальна — наприкінці учні надто стомлені й останні стрибки не можуть виконати належним чином. Танцюрист повинен уміти розподілити свої сили таким чином, щоб вистачило на весь танець, а не тільки на його початок, щоб не зіпсувати фінал під впливом стомлення.

Витривалість поділяється на загальну і спеціальну.

Під загальною витривалістю розуміється сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності та становлять основу працездатності в різних видах професійної або спортивної діяльності.

Фізіологічною базою загальної витривалості є аеробні здатності організму, які майже не залежать від виду виконуваних вправ. Тому, якщо під час бігу зуміти підвищити свої аеробні можливості, то це поліпшення позначиться й на виконанні вправ в інших видах діяльності, наприклад, хореографії, лижах, їзді на велосипеді тощо.

Спеціальна витривалість — це здатність до тривалих навантажень, характерних для конкретного виду професійної діяльності. Спеціальна витривалість — складна, багатокомпонентна рухова якість. Змінюючи параметри виконуваних вправ, можна вибірково підбирати навантаження для розвитку й удосконалення окремих її компонентів.

Означена витривалість залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією і рівня розвитку інших рухових здібностей.

Спеціальна витривалість поділяється на такі види: стрибова, ігрова, силова, швидкісна і координаційна.

Різні види витривалості незалежні чи мало залежать один від одного. Наприклад, можна мати високу силову, але недостатню швидкісну або низьку координаційну витривалість. Хтось із учнів добре тримає ногу на 90° і виконує *Adagio*, але погано стрибає, інший, навпаки, здійснює потрібні високі стрибки, але недостатньо підіймає

ноги. Отже, танцюристів необхідно розвивати практично всі види витривалості.

Прояв витривалості залежить від багатьох факторів: біоенергетичних, функціональної і біохімічної економії, функціональної стійкості, особистісно-психічних, генотипу (спадковості), середовища.

Біоенергетичні фактори — обсяг енергетичних ресурсів організму, функціональні можливості його систем (дихальної, серцево-судинної, видільної та ін.), що забезпечують обмін, продукування та відновлення енергії в процесі роботи.

Фактори функціональної і біохімічної економії визначають співвідношення результату виконання вправи й витрат на його досягнення. Зазвичай економічність пов'язують з енергозабезпеченням організму під час роботи, а оскільки енергоресурси в ньому обмежені, організм людини прагне виконати роботу, витративши мінімум енергії. При цьому, чим вища кваліфікація танцюриста, тим вищою є економічність виконуваної ним роботи.

Чинники функціональної стійкості дозволяють зберегти активність функціональних систем організму в разі несприятливих змін у його внутрішньому середовищі, що зумовлені роботою (наростання кисневого голодування, збільшення концентрації молочної кислоти в крові тощо).

До особистісно-психічних факторів належать мотивація на досягнення високих результатів, сконцентрованість на процесі і результатах тривалої діяльності, а також такі вольові якості, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка та вміння терпіти негативні зміни у внутрішньому середовищі організму, виконувати роботу через «неможу». Учні, котрі не мають достатньої мотивації, працюють мляво й отримують низькі результати. Досягнення високої техніки виконання і витривалості в хореографії — це значна, складна, напружена робота, що потребує повної самовіддачі, яка винагороджується високими результатами й емоційним задоволенням.

Фактори генотипу (спадковості) впливають як на загальну (аеробну) витривалість, так і на розвиток анаеробних можливостей організму. Високі коефіцієнти спадковості виявляються в статичній витривалості; для динамічної силової витривалості вплив спадковості та середовища приблизно однаковий. Тобто витривалість танцюриста залежить від його природних даних, але також значною мірою виховується продуманими тренуваннями.

Витривалість розвивається від дошкільного віку до 30 років (а до навантажень помірної інтенсивності і далі). Найінтенсивніший приріст спостерігається з 14 до 20 років.

Головне завдання в розвитку витривалості в дітей шкільного віку, котрі займаються хореографією, полягає у створенні умов для неухильного підвищення загальної аеробної витривалості на основі різних видів рухової діяльності.

Існують завдання з розвитку швидкісної, силової й координаційно-рухової витривалості, необхідної в хореографії. Вирішити їх — значить досягнути гармонійного розвитку рухових здібностей.

Розвиваючи витривалість на уроках хореографії, необхідно дотримувати таких правил — доступність, систематичність, поступовість.

1. Доступність. Сутність правила полягає в тому, що навантажувальні вимоги повинні відповідати можливостям учнів, з урахуванням віку, статі і рівня загальної фізичної й професійної підготовки. У процесі занять хореографією після певного часу в організмі людини відбудуться зміни фізіологічного стану, тобто він адаптується до навантажень. Отже, необхідно переглянути доступність навантаження щодо її ускладнення. Фізичне навантаження слід правильно розподілити на різні групи м'язів та зв'язок, органічно поєднуючи силові і танцювальні рухи.

2. Систематичність. Ефективність фізичних вправ, тобто їх вплив на організм людини, багато в чому визначається системністю і послідовністю дій навантажувальних вимог. Досягти позитивних змін у вихованні витривалості можливо в тому разі, якщо дотримувати чіткої повторюваності навантажень і відпочинку, а також безперервності процесу занять.

Уроки класичного танцю Тихомирова були доволі динамічними, один рух швидко змінювався іншим — це ефективний спосіб напружувати витривалість і техніку. Таким методом можна скористатися саме в умовах щоденних тренувань. І на практиці порівняльний аналіз підтверджує, що учні, котрі займаються класичним танцем п'ять разів на тиждень, досягають вищих результатів витривалості й техніки, ніж ті, які мають заняття двічі на тиждень.

3. Поступовість. Це правило відбиває загальну тенденцію систематичного підвищення навантажувальних вимог. Значних функціональних змін у серцево-судинній і дихальній системах можна досягти в тому разі, якщо навантаження поступово збільшуватиметься. Отже, необхідно знайти міри підвищення навантажень і тривалості закріплення досягнутих змін у різних системах організму [6, с. 114].

Це правило підтверджується в загальноприйнятій схемі уроку класичного танцю: екзерсис біля станка, екзерсис на середині залу, адажіо, алерго. Навантаження збільшується поступово, тренуючи витривалість учнів. Також навантаження збільшується протягом року й усього циклу навчання. Розпочинаючи виконання складних вправ

у старших класах, учні повинні мати необхідну витривалість. На початковому етапі навчання витривалість і техніка виробляються завдяки комбінаціям з поступовим ускладненням. У старших класах підсумовуються набуті дітьми за весь курс навчання вміння для виконання складних рухів класичного танцю в їх професійній формі.

Вибудовуючи програму на тиждень, необхідно враховувати вихідний день, що надає відпочинок м'язам. Після вихідного дня вводити в роботу м'язи потрібно поступово, бажано полегшити ступінь навантаження заняття першого дня тижня, хореографічні комбінації мають бути простими за формою. Надалі, протягом тижня, форму комбінацій і спосіб виконання рухів слід ускладнювати, доцільно змінювати темп, ритм та технічні деталі.

Для виховання танцюриста високого професійного рівня акцентується на розвитку спеціальної витривалості (швидкісної, силової, координаційної тощо).

Ефективним засобом розвитку спеціальної витривалості в класичному танці є надзвичайно динамічним урок, усі вправи якого відзначаються складнішою технікою або мають багаторазові повторення, паузи між вправами незначні або взагалі відсутні.

Для учнів до 10 років витривалість розвивається інакше. Основуючись на швидкісних, силових і координаційних методах, у процесі уроку хореографії застосовуються всі види маршу, бігу й польки, вправи на різних рівнях щодо підлоги, партерна гімнастика та різноманітні стрибки, які можуть мати навіть змагальне спрямування.

У розвитку танцюриста велике значення має координаційна витривалість, оскільки танець — це рухова діяльність, що характеризується різноманіттям складних техніко-тактичних дій.

Для розвитку координаційної витривалості на уроці хореографії необхідно використовувати такі методи — подовження комбінації, скорочення інтервалів відпочинку, повторення комбінацій без відпочинку між ними, методи рівномірної і змінної вправ.

Історичні дані свідчать, що уроки класичного танцю В. Семенова були технічно складними, заняття біля палки і на середині залу базувалися на надзвичайно складному матеріалі, адажіо на середині залу завжди було непростим, тривалим і обов'язково повторювалося [5, с. 20]. Педагог створював винахідливі стрибкові комбінації й вимагав їх повторення по 2–3 рази поспіль, використовуючи такі методи, як подовження та повторення комбінацій без відпочинку між ними.

Метод скорочення інтервалів відпочинку є надзвичайно ефективним. Відпочинок між окремими вправами може бути активним і пасивним. У разі пасивного відпочинку учень нічого не виконує, активного — заповнює паузи додатковою діяльністю [6, с. 109].

Використовуючи метод рівномірної вправи, необхідно, передусім, визначити інтенсивність і тривалість навантаження.

Дієвим у хореографії є метод змінної вправи. Його сутність полягає в зміні швидкості й прискореннях у поєднанні з рівномірною роботою. Протягом уроку класичного танцю учні чергують повільні та швидкі вправи, виконуючи екзерсис. В одній комбінації рух може виконуватися в різному темпі. Іноді доцільно виконати комбінацію в повільному темпі, а потім у швидкому. Це дозволяє витримувати значні обсяги навантаження при достатньо інтенсивному рівні впливу. Безперервна робота зі змінами передбачає вищі вимоги до серцево-судинної системи, ніж рівномірна.

Однак будувати уроки лише на складному матеріалі недоцільно. Розвиваючи витривалість, не потрібно втрачати почуття міри. Планувати урок, слід з урахуванням загального навантаження і зайнятості підопічних у спектаклях і на репетиціях. Іноді необхідно полегшити м'язове навантаження в процесі уроку. Уроки, перевантажені технікою, перевтомлюють і зменшують ефективність процесу занять.

**Висновки.** Результати досліджень засвідчили, що поняття витривалості в спорті і хореографії ідентичні. Витривалість є основою високої фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності. Танцюристив необхідно розвивати всі види витривалості — як загальну, так і спеціальну. У хореографії важливо приділяти значну увагу вихованню стрибкової, силової, швидкісної і координаційної витривалості.

На витривалість впливає безліч чинників: біоенергетичний, фактор функціональної і біохімічної економії, функціональної стійкості, особистісно-психічний, генотипу (спадковості) та фактор середовища. Однак розвивати витривалість можна і потрібно, із цією метою розроблені ефективні методи та правила. Основні правила виховання витривалості — це доступність, систематичність і поступовість. До найдієвіших методів належать — подовження комбінації, скорочення інтервалів відпочинку, повторення комбінацій без відпочинку між ними, метод рівномірної та змінної вправ.

Подальші дослідження питання витривалості в науці хореографії корисні й необхідні для поліпшення і доповнення існуючої програми навчання, а також розробки нової ефективної системи виховання та розвитку танцюристів високого професійного рівня.

#### Список використаних джерел

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца: учебник. 5-е изд. / А. Я. Ваганова. — Л. : Искусство, 1980. — 192 с.
2. Головкина С. Н. Уроки классического танца в старших классах / С. Н. Головкина. — М. : Искусство, 1989. — 160 с.

3. Грецов Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образов. / Г. В. Грецов, С. Е. Воинова, А. А. Германова. — М. : Изд. центр «Академия», 2013. — 288 с.
4. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / А. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафронов. — М. : Лептос, 1994. — 368 с.
5. Мессерер А. Уроки классического танца / А. Мессерер. — СПб. : Изд. «Лань», 2004. — 400 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Изд. центр «Академия», 2003. — 480 с.

### References

1. Vaganova A. Ya. Osnovy klassicheskogo tantsa: uchebник. 5-e izd. / A. Ya. Vaganova. — L. : Iskusstvo, 1980. — 192 s.
2. Golovkina S. N. Uroki klassicheskogo tantsa v starshikh klassakh / S. N. Golovkina. — M. : Iskusstvo, 1989. — 160 s.
3. Gretsov G. V. Teoriya i metodika obucheniya bazovym vidam sporta: legkaya atletika : ucheb. dlya stud. uchrezhdeniy vyssh. prof. obrazov. / G. V. Gretsov, S. E. Voinova, A. A. Germanova. — M. : Izd. tsentr «Akademiya», 2013. — 288 s.
4. Zakharov E. N. Entsiklopediya fizicheskoy podgotovki / A. N. Zakharov, A. V. Karasev, A. A. Safronov. — M. : Leptos. 1994. — 368 s.
5. Messerer A. Uroki klassicheskogo tantsa / A. Messerer. — Spb. : Izd. «Lan», 2004. — 400 s.
6. Kholodov Zh. K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posob. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / Zh. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. — M. : Izd. tsentr «Akademiya», 2003. — 480 s.

### UDC 793.32

**Atabalova M. F.**, lecturer, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv  
*maryatty@mail.ru*

### FACTORS CONTRIBUTING TO THE DEVELOPMENT OF A DANCER'S ENDURANCE

**The aim of this paper** is to interpret the results of the academic pursuits in sports and choreography, to determine the concept of endurance and its types, to show the factors that influence the endurance, to consider the rules of endurance training.

**Research methodology.** The article provides an overview of publications that study the concept of endurance, its classification and the ways of development. Five major survey papers for a topic are analyzed. Statistic data are based on the practicalities of teaching made by the different choreographers.



**Results.** The study has demonstrated that the concept of endurance in sports and choreography are broadly congruent. The endurance is the basis of high physical capacity of work needed for a successful professional activity. The dancer has to develop all kinds of endurance whether general or special. In choreography it is important to pay attention to the training of jumping, strength, speed and coordination endurance. The endurance ratio in the choreography is unfolded. The author has outlined the physiological basis of different types of endurance. Many factors influence the endurance, e.g. bioenergy, functional and biochemistry economy, functional stability, personal mentality, gene heredity and environment. However, it is possible and necessary to train the endurance. The author describes the measures aimed at developing the endurance, in particular the rules and means of training this efficiency, e.g. the extension of combination, the shortening of the time left, the repetition of combinations without rest, the method of steady exercises and the method of changeable exercises.

**Novelty.** An attempt is made at showing that it is necessary to consider a dancer's endurance training on the basis of the inquiries that interpret the physiological features of human body and the mechanisms of training this efficiency. The reasons of fatiguing, its nature and factors that influence the endurance are formulated.

**The practical significance.** The paper may be of a particular interest to the specialists in choreography for the systematic work on effective training and the development of a new generation of dancers who are particularly energetic and possess high level of endurance.

**Keywords:** endurance, choreography, dance, sports, physical development.

*Надійшла до редколегії 06.09.2016 р.*