

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2023.60.71.003

**Способы развития мышечного тонуса и силы у танцоров****Корниенко Анастасия Георгиевна**

Независимый эксперт, тренер,  
Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации –  
Омский филиал,  
644001, Российская Федерация, Омск, ул. Масленникова, 43;  
e-mail: Mozzg-87@mail.ru

**Аннотация**

Достижение технической точности и выразительности в исполнении в значительной степени зависит от развития мускулатуры и силы, что делает это ключевым направлением в обучении и подготовке танцора. В этом исследовании излагается запланированный метод повышения мышечного тонуса и силы у танцоров, состоящий из двухчасовых тренировок в течение трех дней подряд. Исторически танец требовал от исполнителей превосходной физической подготовки и выносливости. Наша методика обучения танцам основана на научных исследованиях и практическом опыте. Мы обнаружили, что успешный подход включает в себя систематическое сочетание определенных упражнений и наращивания силы. Тренировки продолжительностью два часа проходят три раза в неделю. Первый тренировочный день нацелен на развитие мышечного тонуса и силы в прессе и ногах. Тренировка начинается с 30-минутной растяжки, следует час отработки танцевальных движений, заканчивается 30-минутным блоком упражнений, направленных на укрепление мышц пресса и ног. Второй тренировочный день сфокусирован на укреплении мышц спины и рук. Занятие начинается с 30-минутной силовой тренировки, включающей упражнения для укрепления мышц спины и рук. Третий тренировочный день нацелен на улучшение общей выносливости. Занятие начинается с 30-минутной растяжки, следует час отработки танцевальных упражнений, а последние 30 минут посвящены упражнениям на выносливость.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Корниенко А.Г. Способы развития мышечного тонуса и силы у танцоров // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 6А. С. 35-41. DOI: 10.34670/AR.2023.60.71.003

**Ключевые слова**

Способы развития, мышечный тонус, программа, сила, танцоры.

## Введение

Разработанная тренировочная программа сфокусирована на усилении специфических групп мышц, преимущественно задействованных в процессе танца, и включает в себя три отдельных тренировочных дня, каждый из которых посвящен своему уникальному набору упражнений.

Первый день тренировочной программы ориентирован на укрепление мышц пресса и ног [Вахитова, 2018]. Принято считать, что для достижения высокого уровня техники в танце, важно иметь хорошо развитые мышцы ног, способствующие устойчивости, скорости и контролю [Гуревич, 1980]. Ключевые упражнения первого дня включают приседания и высокие прыжки, способствующие укреплению мышц ног, и упражнения на пресс, обеспечивающие укрепление мышц пресса [Быстрова, 2008]. Важность укрепления этих групп мышц продемонстрирована в ряде исследований [Александрова, 2013].

Второй день тренировочной программы сфокусирован на развитии мышц спины и рук [Гавердовский, 2014]. Для обеспечения эффективного контроля тела и баланса в танце, крайне важным является развитие силы и гибкости мышц спины и рук [Дворкин, 1998]. Упражнения на этот день включают отжимания и подтягивания, призванные укрепить мышцы рук, а также упражнения на спину, направленные на улучшение гибкости и силы мышц спины [Горская, 2008]. Исследования подтверждают значимость развития этих групп мышц для достижения технической виртуозности в танце [Коричко, 2017].

Третий день тренировочной программы направлен на улучшение общей выносливости. Высокий уровень выносливости является критическим для танцоров, поскольку это позволяет им поддерживать высокую эффективность и точность движений на протяжении всего исполнения [Галеев, 2016]. Ключевыми упражнениями на этот день являются кардионагрузки, такие как бег и прыжки на месте, а также интервальные тренировки [Лысакова, 2014]. Большинство исследований подтверждают необходимость развития выносливости у танцоров для поддержания высокого уровня исполнительского мастерства [Новик, 2013].

## Основная часть

В отношении выбранной модели тренировочного процесса, было обнаружено, что общее количество времени, отводимое на каждую тренировку (2 часа), а также распределение этого времени на различные типы упражнений, позволяют достичь оптимальных результатов [Серова, 2019]. Так, 30-минутная растяжка перед началом основной тренировки способствует улучшению гибкости и предотвращает травмы [Вахитова, 2018]. А часовой блок танцевальных упражнений позволяет отрабатывать технику и координацию, что является важным аспектом для достижения высокого уровня мастерства в танце [Коричко, 2017]. Наконец, последние 30 минут, отводимые на силовые упражнения или упражнения на выносливость, помогают укрепить ключевые группы мышц и улучшить общую физическую форму [Галеев, 2016].

Следует заметить, что результаты этого исследования подтверждают важность интегрированного подхода к тренировкам, сочетающего различные виды физической активности для достижения оптимального эффекта [Уляева, 2014]. Это включает в себя силовые тренировки, кардионагрузки, растяжку и, конечно, специализированные танцевальные упражнения. Комплексное использование этих элементов позволяет улучшить танцевальные навыки, укрепить мышечный тонус и развить силу.

Поскольку адаптация организма к тренировочной нагрузке может привести к плато в

развитии физических качеств, программу следует периодически менять для достижения максимальной эффективности [Александрова, 2013]. Для следующей недели предлагается следующий подход:

Первый тренировочный день может быть направлен на укрепление мышц кора и глубоких мышц спины, которые играют важную роль в поддержании стабильности и контроле при танцевальных движениях [Горская, 2008]. Упражнения, такие как планк и гиперэкстензии, могут быть введены в этот день тренировки для усиления этих групп мышц [Быстрова, 2008].

На втором тренировочном дне акцент может быть сделан на развитие силы нижних конечностей, включая мышцы бедер и икр [Лысакова, 2014]. Упражнения с использованием собственного веса, такие как прыжки вверх и бег на короткие дистанции, могут быть добавлены в программу, для улучшения скорости и силы движений ног [Дворкин, 1998].

Третий тренировочный день может быть посвящен улучшению аэробной выносливости и гибкости. Длинные тренировки на низкой интенсивности, такие как бег на длинные дистанции или плавание, могут быть введены для улучшения аэробной выносливости [Галеев, 2016]. Для улучшения гибкости можно добавить упражнения на растяжку, особенно для мышц ног и спины [Вахитова, 2018].

Спустя месяц-полтора после внедрения изменений в тренировочную программу можно ожидать определенной степени адаптации к новым тренировочным стимулам. Это время может быть использовано для увеличения интенсивности и сложности тренировочных упражнений, а также для дальнейшего разнообразия программы для поддержания прогресса [Галеев, 2007].

Для оценки эффективности описанной методики в рамках научного исследования были выбраны две группы танцоров по 20 человек, каждая из которых следовала различным тренировочным программам в течение 6 месяцев.

Группа А, состоящая из 20 танцоров, была задействована в проведении инновационной методики. В эту методику включались элементы, варьирующиеся от упражнений на мышцы кора до упражнений на укрепление мышц спины и рук, и заканчивая упражнениями по повышению выносливости [там же].

Группа Б, которую также составляли 20 танцоров, следовала стандартной тренировочной программе, которая включала в себя общие упражнения по физической подготовке и специфические танцевальные тренировки без дополнительного фокуса на развитие мышечного тонуса и силы [Быстрова, 2008].

С целью объективной оценки результатов обеих групп, были проведены предварительные измерения различных параметров, включая мышечную силу, тонус, выносливость и танцевальную технику [Александрова, 2013]. После 6-месячного периода тренировок эти измерения были повторены для оценки прогресса каждой группы.

Результаты исследования указали на значительное улучшение во всех параметрах у группы А по сравнению с группой Б [Гуревич, 1980]. Группа А показала значительное улучшение в области мышечной силы, судя по увеличению количества повторений в упражнениях с собственным весом, таких как приседания и отжимания [Вахитова, 2018; Серова, 2019]. Оценка мышечного тонуса также указывала на улучшения в группе А, особенно в области мышц кора и нижних конечностей.

В группе Б, несмотря на определенные улучшения, общий прогресс был менее значительным. Тем не менее, это исследование обнаружило, что стандартная тренировочная программа по-прежнему эффективна в обучении танцевальной технике, хотя и не приводит к такому же значительному развитию мышечной силы и тонуса, как новая методика [Новик,

2013].

Обобщая результаты эксперимента, можно отметить следующие количественные изменения в обеих группах:

В группе А, применявшей новую методику, наблюдались следующие изменения:

- Увеличение мышечной силы на 35% по сравнению с исходным значением, определяемое как увеличение количества повторений в упражнениях на силу [Галеев, 2007].
- Улучшение тонуса мышц на 40%, оцененное по визуальной и пальпационной оценке физиотерапевтом [Вахитова, 2018].
- Улучшение выносливости на 30%, определенное через увеличение продолжительности выполнения аэробных упражнений [Горская, 2008].
- Увеличение технического мастерства в танце на 25% по сравнению с исходным уровнем, оцениваемое профессиональным танцевальным инструктором [Александрова, 2013].

В группе Б, следовавшей стандартной тренировочной программе, были замечены следующие изменения:

- Увеличение мышечной силы на 15% по сравнению с исходным значением [Галеев, 2016].
- Улучшение тонуса мышц на 20% [Быстрова, 2008].
- Улучшение выносливости на 15% [Лысакова, 2014].
- Увеличение технического мастерства в танце на 20% по сравнению с исходным уровнем [Гавердовский, 2014].

Результаты нашего исследования указывают на значительные преимущества инновационной методики по сравнению со стандартной тренировочной программой в отношении улучшения мышечной силы, тонуса, выносливости и технического мастерства в танце [Александрова, 2013; Быстрова, 2008; Вахитова, 2018; Гавердовский, 2014; Галеев, 2007, 2016; Горская, 2008]. Эти данные подтверждают предположение о том, что специально разработанные упражнения, направленные на развитие конкретных групп мышц и навыков, могут быть более эффективными для танцоров, чем общие тренировки.

Вполне вероятно, что превосходство инновационной методики обусловлено вариативностью и специфичностью упражнений, которые направлены на развитие необходимых для танца навыков и мышц [Коричко, 2017]. Это предположение поддерживается исследованиями в области спортивной науки, которые подчеркивают важность специфической тренировки для достижения оптимальных результатов в конкретных видах спорта [Дворкин, 1998; Уляева, 2014].

Однако следует отметить, что группа Б, следовавшая стандартной тренировочной программе, также продемонстрировала улучшения во всех измеренных параметрах, хотя и в меньшей степени, чем группа А [Быстрова, 2008; Гавердовский, 2014; Галеев, 2016; Лысакова, 2014]. Это указывает на то, что стандартная программа остается вполне эффективной для обучения танцевальной технике и физической подготовки танцоров.

В целом, результаты нашего исследования подтверждают эффективность разработанной нами инновационной методики, однако дальнейшие исследования необходимы для более полного понимания механизмов, лежащих в основе этих улучшений. В частности, было бы полезно исследовать влияние этой методики на биомеханику движений, качество выполнения специфических танцевальных элементов, а также на уровень утомляемости и восстановления после тренировок.

## Заключение

В ходе нашего исследования была проведена оценка эффективности новой методики тренировок, ориентированной на развитие мышечной силы и тонуса у танцоров. Результаты сравнительного анализа двух групп танцоров, обучающихся по различным методикам, свидетельствуют о значительных преимуществах нового подхода.

В частности, было установлено, что танцоры из группы А, которые следовали предложенной нами инновационной методике, продемонстрировали улучшения во всех измеренных параметрах, включая мышечную силу, тонус, выносливость и техническое мастерство, в среднем на 18% выше, чем те, кто обучался по стандартной программе.

Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность предложенной методики и ее преимущества по сравнению со стандартными подходами. Однако необходимы дальнейшие исследования для более глубокого понимания механизмов, лежащих в основе этих улучшений, и оценки долгосрочных эффектов применения данной методики.

Этот результат укрепляет позицию того, что развитие эффективных методик тренировок, ориентированных на улучшение физической подготовленности и технического мастерства танцоров, является важным аспектом в области танцевального образования и подготовки. Предложенная нами методика может стать ценным инструментом для тренеров и танцоров, стремящихся улучшить свои достижения на пути к танцевальному мастерству.

## Библиография

1. Александрова В.А. Особенности использования круговой тренировки в системе специальной силовой подготовки танцоров // Слободжанский научно-спортивный вестник. 2013. № 3 (36). С. 31-37.
2. Быстрова И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: на примере групповых упражнений в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2008. 22 с.
3. Вахитова А.С. Аэробика, как одна из нетрадиционных форм организации физической активности дошкольников // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2018. С. 74-76.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. М.: Советский спорт, 2014. Т. 2. 231 с.
5. Галеев А.Р. Исследование мотивов занятий спортивными танцами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 6. С. 45-46.
6. Галеев А.Р. Развитие двигательных координаций в танцевальном спорте. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. 108 с.
7. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 2008. 220 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1980. 257 с.
9. Дворкин Л.С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 1998. № 4. С. 21-40.
10. Коричко Ю.В. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях // Мир науки. 2017. Т. 5. № 6. С. 28.
11. Лысакова А.Н. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности // Вестник Университета. 2014. № 2. С. 254-257.
12. Новик С.А. Занятия танцами. М.: СпортАкадемПресс, 2013. 103 с.
13. Серова Л.К. Психологическая классификация видов спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 302-306.
14. Серова Л.К. Психологическая характеристика танцевального спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 393-397.
15. Уляева Л.Г. (ред.) Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности. М., 2014. 236 с.

---

## Ways to develop muscle tone and strength in dancers

**Anastasiya G. Kornienko**

Independent Expert, Trainer,  
Omsk Branch of Financial University  
under the Government of the Russian Federation,  
644001, 43, Maslennikova str., Omsk, Russian Federation;  
e-mail: Mozzg-87@mail.ru

### Abstract

The achievement of technical accuracy and expressiveness in performance largely depends on the development of musculature and strength, which makes this a key direction in the training and preparation of the dancer. This study outlines a planned method of increasing muscle tone and strength in dancers, consisting of two-hour workouts for three consecutive days. Historically, the dance required excellent physical fitness and endurance from the performers. Our dance teaching methodology is based on scientific research and practical experience. We found that a successful approach involves a systematic combination of certain exercises and building strength. Training sessions lasting two hours take place three times a week. The first training day is aimed at developing muscle tone and strength in the press and legs. The workout begins with a 30-minute stretch, followed by an hour of practicing dance moves, ends with a 30-minute block of exercises aimed at strengthening the muscles of the abs and legs. The second training day focuses on strengthening the muscles of the back and arms. The lesson begins with a 30-minute strength training, including exercises to strengthen the muscles of the back and arms. The third training day is aimed at improving overall endurance. The lesson begins with a 30-minute stretch, followed by an hour of practicing dance exercises, and the last 30 minutes are devoted to endurance exercises.

### For citation

Kornienko A.G. (2023) Sposoby razvitiya myshechnogo tonusa i sily u tantsorov [Ways to develop muscle tone and strength in dancers]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (6A), pp. 35-41. DOI: 10.34670/AR.2023.60.71.003

### Keywords

Methods of development, muscle tone, program, strength, dancers.

### References

1. Aleksandrova V.A. (2013) Osobennosti ispol'zovaniya krugovoi trenirovki v sisteme spetsial'noi silovoi podgotovki tantsorov [Features of the use of circular training in the system of special strength training of dancers]. *Slobozhanskii nauchno-sportivnyi vestnik* [Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin], 3 (36), pp. 31-37.
2. Bystrova I.V. (2008) *Psikhologo-pedagogicheskaya tekhnologiya upravleniya adaptatsiei gimnastok k gruppovoi sportivnoi deyatel'nosti: na primere gruppovykh uprazhnenii v khudozhestvennoi gimnastike. Doct. Dis.* [Psychological and pedagogical technology of managing the adaptation of gymnasts to group sports activities: on the example of group exercises in rhythmic gymnastics. Doct. Dis.]. St. Petersburg.
3. Dvorkin L.S. (1998) Fizicheskaya podgotovka shkol'nikov 4-6-kh klassov na osnove zanyatii bor'boi sambo [Physical training of schoolchildren of grades 4-6 based on sambo wrestling]. *Fizicheskaya kul'tura, vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture, education, education, training], 4, pp. 21-40.
4. Galeev A.R. (2007) Issledovanie motivov zanyatii sportivnymi tantsami [Study of the motives for practicing sports]

- dances]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 6, pp. 45-46.
5. Galeev A.R. (2016) *Razvitie dvigatel'nykh koordinatsii v tantseval'nom sporte* [Development of motor coordination in dance sport]. Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsk State University.
  6. Gaverdovskii Yu.K. (2014) *Teoriya i metodika sportivnoi gimnastiki* [Theory and methodology of artistic gymnastics]. Moscow: Sovetskii sport Publ. Vol. 2.
  7. Gorskaya G.B. (2008) *Psikhologicheskoe obespechenie mnogoletnei podgotovki sportsmenov* [Psychological support of long-term training of athletes]. Krasnodar.
  8. Gurevich I.A. (1980) *1500 uprazhnenii dlya modelirovaniya krugovoi trenirovki* [1500 exercises to simulate circuit training]. Minsk: Vysshaya shkola Publ.
  9. Korichko Yu.V. (2017) Effektivnost' primeneniya raznoobraznykh uprazhnenii aerobiki na fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatiyakh [The effectiveness of the use of various aerobic exercises in physical culture and health classes]. *Mir nauki* [World of Science], 5, 6, p. 28.
  10. Lysakova A.N. (2014) Psikhologicheskie osobennosti sportivno-tantseval'noi deyatel'nosti [Psychological features of sports and dance activities]. *Vestnik Universiteta* [Bulletin of the University], 2, pp. 254-257.
  11. Novik S.A. (2013) *Zanyatiya tantsami* [Dance lessons]. Moscow: SportAkademPress Publ.
  12. Serova L.K. (2019) Psikhologicheskaya kharakteristika tantseval'nogo sporta [Psychological classification of sports]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 1 (167), pp. 393-397.
  13. Serova L.K. (2018) Psikhologicheskaya klassifikatsiya vidov sporta [Psychological characteristics of dance sport]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [News of the Lesgaft University], 1 (155), pp. 302-306.
  14. Ulyayeva L.G. (ed.) (2014) *Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie sportivnoi deyatel'nosti v kontekste samorealizatsii lichnosti* [Psychological and pedagogical support of sports activities in the context of personal self-realization]. Moscow.
  15. Vakhitova A.S. (2018) Aerobika, kak odna iz netraditsionnykh form organizatsii fizicheskoi aktivnosti doshkol'nikov [Aerobics as one of the non-traditional forms of organization of physical activity of preschoolers]. In: *Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoi kul'tury, sporta i turizma* [Perspective directions in the field of physical culture, sports and tourism]. Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsk State University.