



**Олена Горбенко** доцент, к.пед.н.

**Альберт Лисенко**, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Харків, Україна*

### ФОРМУВАННЯ ДИНАМІЧНОЇ СТРУКТУРИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ В БЕЗОПОРНОМУ РУСІ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Вступ.** Удосконалення технічної підготовки виконавців зі спортивних танців є складним багаторівневим педагогічним процесом. Одним із видів навчального контенту є індивідуальна техніка та дуетна техніка – два різних, але взаємопов'язаних видів виконавської майстерності у спортивних танцях. Індивідуальні технічні навички в безопорному русі є ключовими для зростання рівня майстерності спортивної пари. Так, добре засвоєна індивідуальна техніка дозволяє швидко та якісно опанувати елементи та вдосконалювати технічну майстерність, оскільки індивідуальні технічні навички виконання вправ в безопорному русі є основними у відношенні до виконання танцю в парах.

**Мета дослідження.** Визначити особливості формування динамічної структури виконання вправ в безопорному русі у спортивних танцях на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** У роботі були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведений аналіз даних науково-методичної літератури показав, що у спортивних танцях основним предметом підготовки та оцінювання на змаганнях є техніка, яка являє собою систему поз (позицій і ліній) і рухів (кроків, дій тіла), що дозволяють вирішувати задачі руху тіла в двох або тривимірному просторі у специфічній вправі [4].

На думку ряду фахівців [2, 5, 6], запорукою успіху у створенні якісного руху, що відображає характер танцю, є постійне тренування роботи стоп і ніг, контроль рівноваги, контроль дистанції і швидкості пересування залом.

Одним із методів подолання труднощів, що виникають у парі, є використання сольних вправ, що складаються з базових рухів, які можна виконати без іншого партнера.

Ці вправи називаються Callisthenic Exercises, що буквально означає – вправи для розвитку елегантності, пластичності і граціозності руху. Вони призначені для досягнення краси руху і синхронізації з музикою.

Вправи слід повторювати регулярно до тих пір, поки вони не будуть виконуватися з хорошим балансом, в гармонії з музикою, природно і без напруги [3, 6].

Три з п'яти стандартизованих латиноамериканських танців найкраще підходять для створення даного типу сольних вправ. Це – Румба, Самба і Ча-Ча-Ча [3, 6].

Під час тренувань з юними танцюристами особливу увагу слід приділяти вивченню контенту фігур спортивних танців – комплексним руховим вправам, техніка виконання яких описана у спеціальних підручниках [2, 3, 4, 5, 6]. Крім того, юні спортсмени освоюють дрібніші рухові одиниці вправ – дії в межах фігури, які є загальними елементами для декількох танців однієї програми (європейської чи латиноамериканської).

Контент універсальних індивідуальних навичок може включати такі кроки підготовки: формування позиції рук для виконання танців європейської програми, постановку корпусу та голови, формування техніки виконання кроку, постановку рук для виконання танців латиноамериканської програми, формування позицій корпусу в танцях європейської програми, навчання роботі корпусу танці латиноамериканської програми.

В естетичних видах спорту з музичним супроводом, обов'язковим компонентом технічної підготовки є музична або музично-ритмічна підготовка спортсменів [1]. Її мета – навчити юних спортсменів орієнтуватися в ритмічній структурі музики та координувати фізичні дії відповідно до неї [1, 2].

**Висновки.** Таким чином, за результатами теоретичного аналізу й узагальнення науково-методичної літератури виявлено, що сольне виконання вправи дозволяє танцюристу зосередитися на індивідуальних проблемах не ускладнюючи завдання партнеру – вести партнерку, а партнерці – слідувати



за веденням партнера.

Методика технічної підготовки на етапі початкової підготовки у спортивних танцях, заснована в основному на використанні сольного виконання, включає в свою структуру компоненти засвоєння індивідуальної техніки, так звану школу рухів – фігур і їх окремих елементів, роботу з комбінаціями фігур, музично-ритмічну підготовку і реалізуються під час тренування дій, фігур, змагальних комбінацій.

**Список використаної літератури.**

1. Біленька І.Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 126 с.
2. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
3. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.
4. Осадців Т.П. Система суддівства бальних (спортивних) танців // Лекція для студентів III курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з дисципліни «ТіМ викладання бального танцю». ЛДУФК. Львів, 2018. 15 с.
5. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб. Л.: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
6. Walter Laird. The Laird Technique Of Latin Dancing, 8th edition. IDTA, London, 2022. 52 p.