

БІОМЕХАНІЧНІ АСПЕКТИ СВІНГОВИХ РУХІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Альберт Лисенко, старший викладач, здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Спортивні танці, як вид змагальної діяльності, характеризуються значною різноманітністю рухів спортсменів з точки зору зміни положення тіла та окремих його частин у просторі. Особливого значення набуває вивчення техніки виконання базових фігур та елементів танців європейської програми [2; 4]. Відомості про біомеханічну структуру рухів використовуються для формування технічних навичок спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [3].

Програма вдосконалення процесу технічної підготовки, яка враховує специфіку танців європейської програми та спирається на теоретико-методологічні знання у поєднанні з практичним досвідом, наразі перебуває на початковій стадії розробки.

Мета дослідження: аналіз біомеханічних аспектів техніки виконання свінгових рухів у спортивних танцях європейської програми.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз правил проведення і результатів змагань АСТУ, ВФТС, IDSA і WDSF.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціалізованої літератури показав, що, за думкою багатьох авторів, під час дослідження техніки рухових дій особливу увагу слід приділяти особливостям кінематичної структури рухів спортсменів, зокрема темпо-ритмічній структурі, позиції пари та техніці базових елементів танцювальних фігур.

Розглядаючи часові характеристики рухових дій провідних спортсменів спортивних танців України у кожному з п'яти танців стандартної програми, можна зробити висновок, що найбільш швидким та інтенсивним танцем є Віденський вальс, за ним слідує Квікстеп і Танго, а потім Повільний фокстрот і Повільний вальс (табл. 1) [4].

Таблиця 1

Темп спортивних танців європейської програми

Танець	такт / хв.	удар / такт	удар / хв.	крок / такт	крок / хв.
Повільний вальс	27	3	81	3	81
Танго	31	4	124	2-4	62-124
Віденський вальс	58	3	174	3	174
Повільний фокстрот	28	4	112	3	84
Квікстеп	50	4	200	2-3	100-150

Спортивні танці європейської програми мають свінговий характер, за винятком Танго. Якість виконання свінгових фігур визначається правильною траєкторією руху тіла. Траєкторія руху загального центру мас (ЗЦМ) утворює дугу, найнижча точка якої припадає на початок першого кроку (фаза амортизації) [3; 4].

Поняття «свінг» у контексті спортивних танців європейської програми слід розглядати як специфічну технічну дію, що проявляється у руховій динаміці тіла спортсмена. З позиції фізики, свінг характеризується як вільний рух навколо нерухомої точки. До прикладів таких рухів належать: коливання маятника, переміщення метроному та обертання балансиру годинникового механізму.

Відповідно, виділяють три основні типи свінгового руху:

1) *маятниковий свінг* – вільне переміщення відносно верхньої фіксованої точки, наприклад, мах ноги (точка фіксації – тазостегновий суглоб), мах руки (точка фіксації – плечовий суглоб), маятниковий рух однієї сторони тіла або всього тіла (точка фіксації – голова).

2) *метрономний свінг* – верхнє вільне переміщення відносно нижньої фіксованої точки (опорної ноги).

3) *обертальний свінг* – обертання сторони тіла навколо вертикальної осі, що проходить через опорну ногу.

Перші два типи свінгового руху мають схожість з траєкторією синусоїдального руху.

У процесі виконання танцювальних фігур спортивних танців свінгової групи (Повільний вальс, Повільний фокстрот, Віденський вальс, Квікстеп) зазначені види свінгового руху реалізуються в послідовній змінності: вони поступово переходять один в одного, утворюючи безперервний кінематичний потік (рис. 1) [1; 4].



Рис. 1 – Види і форма свінгового руху на фігурі «Перо крок» танцю Повільний фокстрот

Свінговий рух у спортивних танцях європейської програми є невід’ємною складовою техніки виконання. Його обсяг і характер визначаються як специфікою танцю, так і особливостями фігури, що виконується.

У танці Повільний вальс домінує маятниковий свінг, що забезпечує плавність і гармонійність руху. Натомість у танці Повільний фокстрот переважно використовується метрономічний свінг, який додає динамічності і

чіткості рухам [3; 5; 6].

Під час дослідження було детально розглянуто основні базові елементи техніки виконання танцювальних фігур, такі як крок, зниження тіла, підйом тіла та нахил корпусу. Виявлено, що техніка виконання цих елементів значною мірою залежить від просторових і часових параметрів танцю.

Висновки. В процесі роботи нами були проаналізовані базові компоненти, які визначають фахівці спортивних танців європейської програми. До них належать: положення тіла спортсменів і пари, крок, зниження і підйом тіла, нахил корпусу, а також поворот спортсмена. Ці елементи формують основу техніки виконання і є важливим показником майстерності у спортивних танцях.

Комплексне дослідження свінгового руху має враховувати наступні аспекти: 1) рух тіла повинен бути вільним, природним та безперервним; 2) види свінгу поділяються на маятниковий, метрономічний і обертальний; 3) тіло спортсмена рухається у трьох площинах: фронтальній, сагітальній і горизонтальній; 4) важливими складовими свінгового руху є: дія драйву; обертання для легкості та динаміки; перекочування стопи; технічний і косметичний нахил; розширення корпусу.

Методичний аспект свінгового руху вимагає його глибокого роз'яснення та інтеграції до навчальної програми дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту». Це сприятиме формуванню базового розуміння техніки виконання спортивних танців європейської програми, а також забезпечить ритмічну інтерпретацію специфічних рухів.

Список використаної літератури.

1. Кеба М. Є. SWING як невід'ємний елемент європейського бального танцю: методичні коментарі і зауваження. *Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв. Альманах «Культура і сучасність»*. 2018. Вип. 2. С. 134-140.
2. Лисенко А., Мішин М. В., Горбенко О. В. Аналіз контенту спільних фігур програми технічної підготовки європейської програми спортивних танців. *Науковий часопис Українського державного університету ім.. М. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми ФК (ФКС): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во УДУ ім.. М. Драгоманова, 2024. Вип. 12 (185) 24. С. 109–113. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).22)*
3. Лисенко, А. О., Горбенко, О. В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
4. Портаненко С. С. Біомеханічні аспекти техніки базових фігур кваліфікованих спортсменів у стандартній програмі танців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2011. № 8. С.78-81.
5. Ховард, Гай (2014). Техніка виконання європейських танців. Основні принципи: видання 6-те [пер. А. Молчанової, 3-а редакція]. Харків. 32 с.
6. Sietas, M., Ambroz, N., Cacciari, D., Cacciari, O., Bosco, F., Benincasa, G. (2013). WDSF Waltz (2nd Edition). Printed by Grafiche BIME, Roma. 139 p.