

УДК 78.085.3

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ТАНЦОРА В АНСАМБЛЕВОМ ИСПОЛНЕНИИ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ

© **Татьяна Сергеевна ЗИНОВЬЕВА**

мастер спорта, балетмейстер-постановщик

Государственный ансамбль бального танца «Цвета радуги»
392032, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Пушкарская, 45
E-mail: zt83@mail.ru

© **Марина Николаевна ЮРЬЕВА**

доктор педагогических наук, профессор кафедры сценических искусств
Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: mar_nik@bk.ru

Рассмотрено понятие «формейшн» как формы спортивного танца, стандартизированной определенными критериями судейства соревновательной деятельности, обусловленной командным выступлением по латиноамериканской и европейской программам. Проанализировано и раскрыто понятие спортивной техники и его роль в подготовке команды формейшн. Рассмотрена методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев. В обобщенном виде изложены сущность и содержание технической подготовки в команде формейшн. Выделены виды технической подготовки: индивидуальная, парная, командная. Проанализированы и выделены этапы овладения спортивной техникой: этап обучения и совершенствования. Наряду с техникой внешней, выражающейся в умении исполнять все трудные технические элементы, выявлена необходимость обладания внутренней техникой спортсмена-танцора, заключающейся в актерском мастерстве. Рассмотрены и классифицированы характерные ошибки исполнения и способы их корректировки и исправления. В этой связи выявление наиболее рациональных методов проведения спортивной тренировки в ансамбле по европейской и латиноамериканской программе танцев, изучение технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев позволило дать методические рекомендации для обеспечения слаженности действий команды и говорить об актуальности исследований в этом виде спорта.

Ключевые слова: спортсмен-танцор; спортивный бальный танец; спортивная техника; техническая подготовка; команда формейшн

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-9(161)-63-71

В настоящее время спортивные бальные танцы получили широкое распространение в мире. Особый интерес вызывает направление формейшн как хореографическая форма соревновательного вида спортивного бального танца. Малоизученность подготовки спортсменов-танцоров высшей квалификации, занимающихся направлением формейшн, недостаточное количество научно разработанных технологий тренировочного процесса и несовершенство существующих методик обуславливает актуальность дальнейшего изучения и разработки теоретических и методических основ повышения техники исполнения в команде формейшн.

В научной литературе можно наблюдать разнообразные трактовки «формейшн» как формы ансамблевого танца. «Формейшн – это групповое исполнение смешанной ком-

позиции из нескольких танцев (микс)»; «...синхронное исполнение восемью парами комплекса танцев европейской и латиноамериканской программы, под специально написанную музыку»; «форма спортивного танца, стандартизованная определенными критериями судейства соревновательной деятельности, обусловленная командным выступлением по латиноамериканской и европейской программам»; «танец, исполняемый командой на паркетной площадке»; «тип группового танцевального выступления (концертного или конкурсного), основанного на движениях какого-либо популярного общественного танца, который характеризуется стилевым единством костюмов участников, синхронностью шагов и выверенностью построений»; «тип соревнования в спортивных бальных танцах, в котором участвуют бальные

ансамбли, состоящие из шести или восьми танцевальных пар высокого класса» [1–3].

Овладение техникой является обязательным условием на пути к повышению спортивных достижений в любом виде спорта. Проанализировав все виды подготовки танцоров высшей квалификации команды фор-мейшн, мы пришли к выводу, что в спортивных бальных танцах техника танцевального движения является основополагающей для достижения высоких спортивных результатов спортсмена-танцора [4].

Понятие спортивной техники включает в себя множество аспектов: педагогический, эстетический, психологический, физиологический, биомеханический и др. Однако оно далеко от общепринятого понимания термина «техника» как название машин, механизмов, устройств, приборов и т. п.

Исторически термин «техника» происходит от греческого слова «тэхнэ», которое переводится как «искусство» или «мастерство», под которым понимается совокупность навыков и приемов в каком-либо виде деятельности.

Спортивная техника непосредственно связана со спортивно-двигательной деятельностью, т. к. любой спортивно-технический результат является следствием реализации спортсменом той или иной техники посредством технических действий, которые объективно проявляются в характерных движениях, или иначе – в упорядоченном перемещении тела спортсмена во времени и пространстве. По мнению Н.Ф. Сингиной, И.Н. Еремеевой, спортивная техника это сознательное, целеустремленное выполнение спортсменом движений и действий, направленных на достижение определенного эффекта в упражнении, связанного с проявлением в требуемой мере волевых и мышечных усилий, с использованием и преодолением условий внешней среды [3, с. 76].

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова. Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой: скоростно-силовые; виды спорта, характеризующиеся преимущественным проявлением выносливости; виды спорта, в основе которых лежит искусство движений; спортивные игры и единоборства. Спортивные танцы, наряду с фигурным катанием и художественной гимнастикой, от-

носятся к группе сложнокоординационных видов спорта и многие научные достижения, методические принципы этих видов могут и, по мнению А.А. Коваленко, должны быть использованы адаптировано к спортивным танцам [5].

В спортивных бальных танцах господствует искусство движений, которые имеют свои глубоко различные законы технического исполнения, опирающиеся на сильные культурные традиции, историю. В танцевальном спорте техника – это прежде всего средство художественного выражения, где важна эстетическая составляющая технических элементов и отражение характерного образа. При этом, как правильно замечает Н.Г. Озолин, овладение техникой связано с совершенствованием способности спортсменов-танцоров координировать свои движения, с развитием общей и специальной ловкости, с формированием точности движений и четкостью в действиях. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств [2].

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основа техники спортсмена-танцора – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени и др.).

В данном виде спорта в действиях танцоров-спортсменов сочетается индивидуальное и общее. Индивидуальные особенности спортсменов придают технике индивидуальное своеобразие. Отличия в движениях, присущие лишь данному танцору, определяются его телосложением, функциональными данными, особенностями высшей нервной деятельности, физическими и волевыми качествами и т. д.

Ряд авторов (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов) отмечают, что техническую подготовку нельзя рассматривать изолировано, т. к. она является составляющей единого целого, в

котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие [6]. Важное значение имеет система психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: при усталости, серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др. [7].

Овладение современной техникой возможно только при достаточно хорошей физической подготовленности (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость). По утверждению ученых, «в широком смысле, движение человеческого тела – это одно из проявлений активности человека, его деятельного состояния. В биомеханике физической культуры и хореографии двигательное действие (обозначаемое часто как «физическое упражнение») рассматривается как определенная система движений, скоординированная для достижения определенной цели, например, развитие телесного функционала, получение определенного спортивного результата, совершенствования техники танца, выразительности исполнения» [8].

В спортивных танцах действия спортсмена характеризуются относительно произвольным управлением движений. Поэтому одной из основных задач индивидуальной технической подготовки является овладение искусством владения своим телом. Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, необходимых для занятий спортивными танцами [9].

Наряду с индивидуальной техникой, касающейся отдельно каждого танцора, существует техника парная. В работе А.А. Безиковой [1], посвященной непосредственно содержанию и особенностям гармонизации взаимодействия партнеров, основное внимание уделяется не столько на качество индивидуального исполнительского мастерства каждого партнера, сколько на исполнительское мастерство пары как единого, неделимого целого.

В ансамблевом исполнении спортивных балльных танцев отличительной чертой явля-

ется то, что индивидуальные особенности должны быть подчинены содружественным действиям всех 16 спортсменов, объединенных командным участием в соревнованиях. При этом в одном случае определяющим в их действиях является только обеспечение необходимой скорости и синхронности выполнения движения, в другом – надо обеспечить тождество в амплитуде движений и приложенных усилий и выносливости, в третьем – выдержать строгую согласованность в групповом выступлении.

В формейшн все подчинено общей для всех форме движений, а индивидуальные различия проявляются в степени проявляемых усилий в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Это связано с тем, что целостное представление команда показывает лишь в том случае, когда все пары формейшн независимо от перестроений и переходов в определенные рисунки должны демонстрировать высокое танцевальное качество. Этого эффекта трудно достичь, т. к. из-за специфики ансамблевого танцевания некоторые фигуры и позы отклоняются от привычных норм, чтобы позволить добиться определенного рисунка на площадке. Для переходов в определенные точки и заранее определенные места для создания оптического целостного рисунка привычные объемы и степени поворотов лишь для некоторых пар ансамбля могут быть изменены, направления взгляда также будут зависеть от линий и от требований равнения, а значит отклоняться от привычных в парном танцевании норм [4]. А самое главное – размеры шагов у танцоров одной команды в один и тот же момент времени будут различными исходя из хореографических соображений. Поэтому, вполне закономерно, что балльные танцы признаны одним из видов спорта, который нуждается в разработке научных основ спортивной тренировки, анализе имеющихся средств, форм и методов работы со спортсменами-танцорами [10].

Обучение спортивной технике и ее совершенствование – важнейшая часть подготовки спортсмена-танцора. Н.Ф. Сингина, И.Н. Еремеева отмечают, что уже в группах начальной подготовки большое место отводится спортивно-технической подготовке (СТП), причем ее доля с каждым годом тренировок увеличивается, при снижении

удельного веса средств специальной физической (СФП) и особенно общей физической подготовки (ОФП). На этапе спортивного совершенствования соотношение средств ОФП, СФП и СТП стабилизируется [3].

Методика технической подготовки спортсмена-танцора включает кроме групповых и индивидуальных занятий отработку приемов и действий в связках и вариациях по две и более пар по специальной направленности (командная техника). При этом обучение в формейшн связывается с правильностью и точностью движений, с воспитанием синхронности, с тактической подготовкой.

Овладение спортивной техникой элементарных движений во всех видах спорта осуществляется в процессе обучения по следующей схеме:

- создание двигательного представления;
- попытки его практического претворения;
- по мере повторения изучаемого приобретается умение;
- приобретается двигательный навык.

При обучении сложным танцевальным движениям необходимо вновь возвращаться к созданию двигательного представления, приобретать умения, связывать между собой уже закрепленные элементы техники.

Обучаемость у разных спортсменов неодинакова, что в целом сказывается на подготовке команды по формейшн к соревновательной деятельности. Одни точно усваивают новые движения, другим это дается с большим трудом, даже при значительно большем числе повторений. Запоминание изучаемого материала происходит также по-разному.

В процессе тренировки важно использовать не только мысленные представления двигательных действий, но формировать двигательные действия через кинестетические ощущения (рецепторы кожи, мышц, суставов), вестибулярный аппарат, слух и зрение. Выявление у спортсменов наиболее эффективного вида памяти помогает более быстрому освоению того или иного движения, которое надо использовать в большей мере, но самый оптимальный путь в подготовке ансамбля через комплексное восприятие и запоминание многими анализаторами организма. Органическая взаимосвязь формы

и содержания в движениях и действиях спортсмена диктует целостный подход к обучению, т. к. должно предусматривать обе стороны спортивной техники, внешнюю и внутреннюю, структуру кинематическую и динамическую [2].

Наряду с техникой внешней, выражающейся в умении исполнять все трудные технические элементы, спортсмену-танцору необходимо обладать и техникой внутренней – актерским мастерством. Внутренняя техника – это прежде всего умение управлять своими мыслями и чувствами, наполнять ими движения, жесты и позы. Внутренняя техника – важнейший элемент искусства перевоплощения актера в создании художественных образов. Одаренные артисты умеют вкладывать во все свои танцы конкретное содержание, т. е. обладают большой внутренней техникой [8].

Проблема слабой внутренней наполненности танца всегда остро стояла в хореографическом искусстве. Р.В. Захаров отмечал: «...теперь наблюдается такая погоня за техникой ради техники, что актерское мастерство в балете иногда отстает. В наших училищах этот предмет преподается, но, к сожалению, пока в отрыве от занятий классическим танцем. Было бы больше пользы, если бы актерское мастерство преподавали специалисты, способные оба этих предмета соединить на своих занятиях. По опыту знаю, как иногда приходится биться с молодыми артистами в работе над новой ролью. Танец у некоторых из них существует отдельно от образа, а то, что требуется, т. е. танец в образе, никак не получается. Много времени и сил уходит на то, чтобы добиться желаемого» [11]. Одной из первейших задач тренера является осознание исполнителем характера художественного образа, замысла хореографа, т. к. в постановках формейшн программа представляет собой небольшой спектакль, где действия танцоров наполнены определенным смыслом.

Процесс обучения спортивной технике условно можно разделить на два этапа – обучение и совершенствование, что позволяет лучше планировать весь процесс, детальнее ставить задачи перед спортсменами.

На этапе обучения решаются задачи овладения в спортивной техникой (выполнение методически правильной структуры базовых

элементов, без излишних напряжений, проявление, где необходимо, достаточно больших усилий, автоматизация основных координационных процессов). Только освоив базовые танцевальные движения и действия, составляющих основу технической оснащенности данного вида спорта, невозможно эффективное осуществление соревновательной деятельности в ансамбле с соблюдением существующих правил. Продолжительность этого этапа составляет в среднем 4–5 лет.

На этапе совершенствования решаются задачи дальнейшего повышения технического мастерства за счет дополнительных движений и действий, усложнения деталей техники, «шлифовки» отдельных движений, улучшения физических и волевых качеств и на этой основе достижения более высокого уровня технического мастерства. Второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов-танцоров, связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена. По мнению Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, продолжительность второго этапа установить нельзя, поскольку спортсмены на протяжении всех лет тренировки стремятся совершенствовать свое техническое мастерство [12].

По степени освоения приемов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

- наличием двигательных представлений о приемах и действиях, и попыток их выполнения;
- возникновением двигательного умения;
- образованием двигательного навыка.

В процессе тренировки значительную роль играет обратная связь.

Умение самих спортсменов дать правильную оценку своим действиям под руководством тренера при выполнении изучаемой техники, находить ошибки и исправлять их – важное условие успешного обучения. Каждая попытка воспроизведения упражнения дает спортсмену-танцору определенные ощущения, посредством которых он может судить о выполнении как отдельных движений, так и всего действия в целом. На основании этих ощущений и осмысливания их, а

также на основании замечаний тренера и показателей аппаратов и специальных приборов спортсмен сопоставляет представление о том, как надо выполнить движение, с тем, что получается на самом деле. Это позволяет после каждой попытки определить, что было в движениях правильно и что – ошибочно, сделать выводы о поправках, которые надо внести в следующем повторении. Чем адекватнее при этом представлены средства обратной связи, тем быстрее спортсмен овладевает спортивной техникой. Целесообразнее всего использование видеосъемки с последующим анализом взаимосвязи формы и скорости движений, что позволяет достаточно точно определить индивидуально-оптимальный вариант техники [6]. Прежде всего, это сравнение своей техники в видеозаписи, сделанной в процессе выполнения упражнения, с эталонной моделью и представлением о ней, где сразу видны недочеты и ошибки в движениях.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. За основу была взята схема состава ошибок Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова (табл. 1). Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливает эффективность процесса совершенствования спортивной техники спортсмена-танцора.

Необходимо учитывать, что ошибки в отдельных движениях могут произойти вследствие неправильного выполнения предыдущего действия или исходного положения. Координация, взаимозависимость и последовательность в движениях связывают отдельные элементы и части в такое целое, в котором нельзя допустить какую-либо ошибку без того, чтобы она не вызвала другой, порой более серьезной ошибки.

Ошибочное выполнение движений возможно также вследствие утомления спортсмена, его пониженной работоспособности, излишних мышечных усилий. Исправление таких ошибок возможно с уменьшением скорости движений, в умеренном темпе достаточно долго, пока вследствие некоторой усталости они не станут более естественными и более правильными.

Таблица 1

Двигательные ошибки

Из-за двигательной недостаточности	Из-за дефекта обучения	Психогенные	Из-за необычности условий	Случайные
Недостаточность физических качеств	Обучение ошибочной техники выполнения	Неудовлетворительный контроль	Особенности внешних физических условий	Спонтанные
Координационная недостаточность	Методические ошибки обучения	Психологические воздействия внешних условий	Особенности партнера или противника	Вызванные внешними случайными факторами
Особенности телосложения	Перенос неадекватного навыка	Неуверенность, опасения, страх	Особенности регламентации деятельности	Вызванные совпадением внешних и внутренних случайных факторов
Навыковая бедность	Неудовлетворительный контроль навыка	Эмоциональная напряженность и психическое утомление	Дефекты психологической двигательной установки	Несистематические, неясного происхождения

Наибольшее значение имеет сознательное исправление ошибок на основании собственной оценки выполнения и указаний тренера. Главное, что спортсмен-танцор должен правильно представлять изучаемое двигательное действие. В случае значительного отклонения отдельного элемента техники от модельного эталона есть смысл на некоторое время вычлнить его из целостного действия и многократно воспроизводить отдельно. После этого при выполнении действий в целом спортсмену необходимо обращать особое внимание на правильность исправленных элементов.

Совершенствование техники осуществляется за счет изменения формы движений и повышения уровня физических и волевых качеств танцора. На основе анализа уровня техники спортсмена и учета уровня развития его качеств, можно выявить слабые места и усовершенствовать технику. Чаще всего для этого необходимо внести небольшие изменения в движения и усилия, что не требует особой перестройки двигательных навыков. Значительно способствует повышению техники улучшение физических и психических качеств. Диапазон подвижности навыка позволяет лишь за счет увеличения усилий повысить результативность движений.

Особая роль в процессе совершенствования техники в формейшн отводится выносливости, которое является фундаментальным условием в овладении техникой танца. Не затрачивать лишней энергии – значит, при том же уровне тренированности достичь лучшего результата. Это крайне важно для

исполнения соревновательной программы, т. к. ее длительность составляет 6 минут. В сравнении исполнение одного танца латиноамериканской или западноевропейской программы танцев составляет примерно 1,5 минуты. Простой способ найти более экономичную и эффективную технику – повторно проходить один и тот же отрезок танцевальной композиции с предполагаемыми более эффективными вариантами техники, но обязательно с одинаковой интенсивностью. Время исполнения и субъективные оценки спортсмена (легче, свободнее, немного труднее и др.) позволяют быстрее найти более или менее оптимальный вариант. Выбор варианта, его проверка, а затем и стабилизация техники потребует несколько недель ежедневной тренировки при хорошей спортивной форме спортсмена.

Обучение и совершенствование техники в команде по формейшн представляет определенную сложность, т. к. трудно совместить индивидуальные особенности спортсменов в ансамбле, но делать это необходимо. Для обеспечения слаженности действий команды используют следующие рекомендации.

1. Включать в команду больше спортсменов, чем требуется, что позволит позднее выбрать лучших.
2. Обучать всех в основе одинаковой по форме технике.
3. Просматривать видеозаписи тренировок и совместно с тренером разбирать ошибки, а также сравнивать лучшие танцевальные коллективы со своим выступлением.

4. Измерять проявления усилий в главнейших движениях и индивидуальной тренировке (параллельно с обучением технике) с целью доведения уровня каждого спортсмена до средних показателей всей команды.

5. Расставлять спортсменов в парах и рисунках, используемых в программе, по возможности в соответствии с индивидуальными особенностями.

6. Работать над командной техникой сначала с выполнения танцевальных движений в колоннах и шеренгах, пока не возникнет слаженность движений.

7. Не торопиться выполнять все танцевальные комбинации в соревновательный темп и ритм, контролируя ход образования двигательного навыка.

8. Применять для контроля и получения спортсменами информации об их ведущих кинематических и динамических показателях, используя принцип обратной связи.

9. Использовать выполнение соревновательной комбинации в облегченных и утяжеленных условиях, для выявления ведущих качеств и отстающих качеств у каждого из членов команды.

Овладение техникой спортивного танца не является исключением из общих принципов обучения двигательным действиям в спорте. Эти принципы базируются на фундаментальных исследованиях, проводимых учеными в разное время. Но в то же время специфика исполнения формейшн в спортивных балльных танцах, особенности соревновательной деятельности, критерии судейства диктуют свои особенности и подходы к методике технической подготовки спортсменов-танцоров как к динамичному постоянно меняющемуся фактору.

Список литературы

1. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных балльных танцах: На материале подростковых групп: дис. ... канд. пед. наук. Тюмень, 2006. 171 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Астрель, АСТ, 2004. 863 с.
3. Сингина Н.Ф., Еремеева И.Н. Некоторые аспекты общей и специальной физической подготовки в спортивных танцах // Спортивные танцы. Бюллетень. М., 1999. № 3 (5). С. 30-45.
4. Зиновьева Т.С. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характери-

стика сущности // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2015. Т. 20. Вып. 12 (152). С. 79-85.

5. Коваленко А.А. Упражнения на основе технических действий в методике преподавания спортивных танцев // Танцевальные виды спорта: проблемы и тенденции развития: материалы 10 Всероссийской и 3 Динамовской научно-методической конференции. М., 2005. С. 24-27.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.
7. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л.: ГИФК, 1977. 140 с.
8. Юрьева М.Н. Профессионально-творческое становление личности студента-хореографа в вузах культуры и искусства: методология, теория, практика: монография. Тамбов: ООО «Центр-пресс», 2010. 424 с.
9. Пыльнов К.Е. Разработка комплексов упражнений для воспитания основных физических качеств и способностей в микроциклах специального подготовительного этапа годичного цикла подготовки танцоров // Спортивные танцы. Бюллетень. М., 1999. № 5 (7). С. 42-54.
10. Чикалова Г.А., Терехова М.А. Методика развития специальной выносливости в спортивных танцах // Спортивные танцы. Бюллетень. М., 2001. № 2 (18). С. 32-35.
11. Захаров Р.В. Записки балетмейстера. М.: Искусство, 1976. 351 с.
12. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. М.: ФиС, 1976. Т. 1. 204 с.

References

1. Bezikova A.A. *Garmonizatsiya vzaimodeystviya partnerov v sportivnykh bal'nykh tantsakh: Na materiale podrostkovykh grupp* [Harmonization of cooperation of partners in sports touch dancing]. Dissertatsiya ... kandidata pedagogicheskikh nauk. Tyumen, 2006. 171 p. (In Russian).
2. Ozolin N.G. *Nastol'naya kniga trenera: Nauka pobezhdad'* [Coach's table-book. The science of victory]. Moscow, Astrel' Publ., AST Publ., 2004. 863 p. (In Russian).
3. Singina N.F., Eremeeva I.N. *Nekotorye aspekty obshchey i spetsial'noy fizicheskoy podgotovki v sportivnykh tantsakh* [Some aspects of general and special physical preparation in sports dancing]. *Sportivnye tantsy. Byulleten'* [Sports dancing. Bulletin]. Moscow, 1999, no. 3 (5), pp. 30-45. (In Russian).
4. Zinov'eva T.S. *Vidy podgotovki sportsmenatantsora vysshey kvalifikatsii komandy formeysn v sportivnykh tantsakh: kharak-teristika*

- sushchnosti [Types of highest qualification sportsman-dancer's preparation of formation team in sports dancing: essence characteristics]. *Vestnik Tambovskogo univer-siteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2015, vol. 20, no. 12 (152), pp. 79-85. (In Russian).
5. Kovalenko A.A. Uprazhneniya na osnove tekhnicheskikh deystviy v metodike prepodavaniya sportivnykh tantsev [Exercises based on technical activities in methodology of sports dancing education]. *Materialy 10 Vserossiyskaya i 3 Dinamovskaya nauchno-metodicheskaya konferentsii "Tantseval'nye vidy sporta: problemy i tendentsii razvitiya"* [Proceedings of the 10th All-Russian and 3rd Dinamovskaya scientific and methodological conference "Dancing types of sport: problem and development tendencies"]. Moscow, 2005, pp. 24-27. (In Russian).
 6. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of PE and sport]. Moscow, Akademiya Publ., 2003. 480 p. (In Russian).
 7. Puni A.Ts. *Psikhologicheskie osnovy volevoy podgotovki v sporte* [Psychological basic principles of volitional preparation in sport]. Leningrad, GIFK Publ., 1977. 140 p. (In Russian).
 8. Yur'eva M.N. *Professional'no-tvorcheskoe stanovlenie lichnosti studenta-khoreografa v vuzakh kul'tury i iskusstv: metodologiya, teoriya, praktika* [Professional and creative formation of student-choreographer's personality at the universities of culture and art: methodology, theory, practice]. Tambov, LLC "Centr-press", 2010. 424 p. (In Russian).
 9. Pyl'nov K.E. Razrabotka kompleksov uprazhneniy dlya vospitaniya osnovnykh fizicheskikh kachestv i sposobnostey v mikrotsiklakh spetsial'nogo podgotovitel'nogo etapa godichnogo tsikla podgotovki tantsorov [Development of exercise complexes for upbringing of main physical merits and skills in micro cycle of special preparation stage of year-cycle dancers' preparation]. *Sportivnye tantsy. Byulleten'* [Sports dancing. Bulletin]. Moscow, 1999, no. 5 (7), pp. 42-54. (In Russian).
 10. Chikalova G.A., Terekhova M.A. Metodika razvitiya spetsial'noy vynoslivosti v sportivnykh tantsakh [Methodology of special hardiness development in sport dances]. *Sportivnye tantsy. Byulleten'*. Moscow, 2001, no. 2 (18), pp. 32-35. (In Russian).
 11. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya: v 2 t.* [Theory and methodology of PE: in 2 vols.], eds. Matveeva L.P., Novikova A.D. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 1976, vol. 1. 204 p. (In Russian).
 12. Zakharov R.V. *Zapiski baletmeystera* [Notes of ballet-master]. Moscow, Iskusstvo Publ., 1976. 351 p. (In Russian).
- Поступила в редакцию 01.02.2016 г.
Received 1 February 2016

UDC 78.085.3

METHOD OF TECHNICAL TRAINING OF THE ATHLETE-DANCER IN ENSEMBLE PERFORMANCE OF BALLROOM DANCING

Tatyana Sergeevna ZINOVEVA

Master of Sports, Choreographer-Director

State Ensemble of Ball Dance "The Colors of Rainbow"

45 Pushkarskaya St., Tambov, Russian Federation, 392032

E-mail: zt83@mail.ru

Marina Nikolaevna YUREVA

Doctor of Pedagogy, Professor of Scene Arts Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: mar_nik@bk.ru

The concept "formation" as a form of sports dance, standards specific criteria of refereeing competitive activity, conditionality commanding performance by Latin American and European programs. The concept of sports equipment and its role in the preparation of a formation team is analyzed and disclosed. The technique of technical training athlete, a dancer in the ensemble performance of sporting ballroom dance is studied. In generalized form set out the nature and content of technical training in a formation team. Obtained kinds of technical training: individual, pair, team. The stages of mastering sport technique are analyzed and marked: the stage of learning and improvement. Along with the technique of the external, which is expressed in the ability to perform all the difficult technical elements, highlighted the need of possessing an internal technology – dancer athlete, and consisting of acting. As typical errors of execution and methods of adjustment and correction are considered and classified. In this regard, the identification of the most efficient methods of sports training in the ensemble on the European and Latin American dance program, the study, of technical training – dancer athlete in ensemble performance sports ballroom dance, possible to give guidelines to ensure consistently team action, and to talk about the relevance research in this sport.

Key words: athlete-dancer; ballroom dance sports; sports equipment; technical training; a team formation

DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-9(161)-63-71

Информация для цитирования:

Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарных наук. Тамбов, 2016. Т. 21. Вып. 9 (161). С. 63-71. DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-9(161)-63-71.

Zinoveva T.S., Yureva M.N. Metodika tehnikeskoy podgotovki sportsmena-tantsora v ansamblevom ispolnenii sportivnykh bal'nykh tantsev [Method of technical training of the athlete-dancer in ensemble performance of ballroom dancing]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2016, vol. 21, no. 9 (161), pp. 63-71. DOI: 10.20310/1810-0201-2016-21-9(161)-63-71 (In Russian).