

---

# Технический аспект танцевания как основа подготовки высококвалифицированных танцоров в спортивном бальном танце

**Быстрова Ирина Сергеевна**

Магистрант Института музыки театра и хореографии,  
кафедры хореографического искусства  
РГПУ им. А.И. Герцена,  
Россия, г. Санкт-Петербург  
E-mail: [ir.bys29@gmail.com](mailto:ir.bys29@gmail.com)

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема отсутствия четкой системы подготовки технической оснащенности танцоров в спортивном бальном танце. Раскрывается содержание таких понятий, как техника и техническая оснащенность. Доказывается значимость профессиональной подготовки специалистов спортивных бальных танцев на базе высшего учебного заведения.

**Ключевые слова:** бальный танец, техника, технический аспект танцевания, техническая оснащенность.

**Abstract.** This article examines the problem of providing quality dancers in sports ballroom dancing. The content of such concepts as technology and technical equipment is disclosed. The importance of professional training in sports is on the basis of a higher educational institution.

**Key words:** ballroom dance, technique, technical aspect of dancing, technical equipment.

*Танцор должен быть уверен, что его танец технически правильный и что он движется правильно и в хорошем стиле. Такие знания являются необходимой основой для участия в соревнованиях.*

*Алекс Мур*

Бальные танцы — это группа парных танцев, имеющая народные истоки, которые исполняются на вечерах, балах, соревнованиях. Бальные танцы сложились на основе европейского танца, в который на рубеже XIX— XX веков вдохнула новую жизнь африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура.

Сформировалось несколько программ: европейская, латиноамериканская, двоеборье (десять танцев), европейский и латиноамериканский секвей (трехминутное шоу под оригинальную музыку), европейский и латиноамериканский формейшн (соревнования ансамблей из 8-ми пар). Любительские чемпионаты мира проводятся под эгидой WDSF (ранее IDSF), а профессиональные — под покровительством Всемирного танцевального совета. Все бальные танцы являются парными. Пару составляют мужчина и женщина, танцующие с соблюдением телесного контакта. В Европейской программе этот контакт более плотный. Он сохраняется в течение всего танца. В Латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может как вообще теряться, так и усиливаться за счет натяжения при исполнении фигур.

Бальные танцы в новом формате — это сложно-координированный вид спорта. После того, как они были признаны видом спорта и получили приставку спортивные, вопрос развития спортивно-технического мастерства танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, приобрел наивысшую актуальность.

Техника — это система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями [2]. К технике спортивных бальных танцев

---

относится не только форма движения (направление, амплитуда, темп), но и его качество, сущность — чередования усилий, смена скоростей, ритм. Под совершенной техникой балльных танцев понимают наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего спортивного результата. При выполнении любого упражнения помимо требований, предъявляемых правилами соревнований, спортсмены руководствуются главными критериями — экономичностью и эффективностью. Развитие спортивно-технического мастерства в спортивных танцах у спортсменов происходит постепенно. На основе базовых элементов строится вся дальнейшая подготовка спортсмена. Изначально обучение базовым элементам происходит в стабильных условиях и с малой скоростью. Это помогает сформировать прочные навыки движений. Освоенность техники понимается как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях и их устойчивость в усложненных условиях (изменение времени тренировки, прогоны, соревнования). Отработку движений следует проводить как в упрощенных, так и в усложнённых условиях. Когда танцоры обладают хорошей технической базой, на нее можно накладывать и художественную составляющую.

К сожалению, на сегодняшний день отсутствует четкая система подготовки технической оснащённости спортсменов. В погоне за быстрым результатом или в следствии собственной недостаточной компетенции в данной области тренеров балльных танцев, можно наблюдать так называемые „провалы” в технике даже у спортсменов высокого класса мастерства. Что еще раз, подчеркивает актуальность проблемы профессиональной подготовки специалистов спортивных балльных танцев на базе высшего учебного заведения.

Энрико Чеккетти — танцовщик, балетмейстер, педагог писал: „... надо разработать методологию, создать четкие и рациональные учебные программы. Только таким образом можно передать ученикам свое искусство, ...только так можно достичь оптимальных результатов. Во всем следует придерживаться математической точности, каждое действие должно иметь свой смысл. Педагог постоянно должен приспосабливать свою методику к растущему уровню ученика.”

### **Литература**

1. Алекс Мур Балльные танцы. — Астель, 2004. — 320 с.
2. Блеер Н.А. Терминология спорта: толковый словарь — справочник (1-е изд.) учеб. пособие ВПО/А.Н.Блеер.-М.2010
3. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. — М. : ФГБОУ ВПО „РГУФКСМиТ”, 2014. — 90 с.
4. Чеккетти Г. Полный курс классического танца / Грациозо Чеккетти; под ред. Ф Паппасены; пер. с итал. Е.Лысовой. — М.: АСТ: Астрель, 2010.- 504, [8] с.:ил.