

Приоритетные физические качества и их развитие
у спортсменов в танцевальном спорте
спортивных дисциплин – «ансамбли»

Авторы: Дедюрина Е.В., Виноградова А.П.

Тюмень, 2024

Оглавление

ПРИОРИТЕТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ У СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН – «АНСАМБЛИ».....	3
1. Правила вида спорта: танцевальный спорт для спортивных дисциплин – ансамбли.....	3
2. Приоритетные физические качества и их развитие у спортсменов в танцевальном спорте.....	12
3. Выводы:.....	19
4. Список литературы:	20

ПРИОРИТЕТНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИХ РАЗВИТИЕ
У СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ
СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН – «АНСАМБЛИ».

«Ансамбли - европейская программа», «ансамбли - латиноамериканская программа» являются спортивными дисциплинами вида спорта: танцевальный спорт.

1. Правила вида спорта: танцевальный спорт для спортивных дисциплин – ансамбли

Правила проведения соревнований

Соревнования среди ансамблей проводится в европейской и латиноамериканской программах. Целью соревнований является выступление участников ансамбля, как единого целого. Во время выступления, с целью придания большей художественной выразительности, разрешается использовать видео-контент. Видео-контент должен соответствовать заявленной теме танцевальной композиции. Продолжительность демонстрации видео-контента не должна превышать общей продолжительности танцевальной композиции.

Соревнования среди ансамблей проводится в следующих возрастных группах:

- мужчины и женщины (16 лет и старше);
- юниоры и юниорки (14 – 18 лет);
- юноши и девушки (12 – 15 лет);
- мальчики и девочки (7 – 11 лет)

В возрастной группе «мужчины и женщины» минимум одному из спортсменов ансамбля должно исполниться 19 лет в год проведения

соревнований. Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются Организатору соревнований не позднее, чем за 10 дней до даты проведения соревнований.

В заявке каждый ансамбль должен указать:

- название танцевальной композиции на русском языке;
- состав участников ансамбля, включая запасных;
- краткое описание художественной идеи танцевальной композиции;
- названия музыкальных композиций с указанием автора/аранжировщика в той последовательности, в которой они исполняются, а также их продолжительность;
- видео-контент в формате mp4;
- музыкальную фонограмму в формате mp3.

Исполнение одной и той же танцевальной композиции более двух лет подряд не допускается.

Каждый ансамбль должен иметь на соревнованиях своего представителя. Представитель ансамбля отвечает за:

- своевременную подачу заявки на участие ансамбля в соревнованиях, внесение изменений в заявку (при необходимости);
 - за жизнь и здоровье всех участников ансамбля;
 - соблюдение авторских прав на музыку при постановке танцевальной композиции;
 - своевременное предоставление Организатору соревнований видеоконтента в формате mp4 и музыкальной фонограммы в формате mp3.
- Представитель ансамбля участвует в жеребьевке, проведении совещаний с ГСК соревнований, имеет право подавать протесты от имени ансамбля.

Организатор соревнований обязан:

- предоставить каждому ансамблю одинаковые условия для закрытой репетиции как под фонограмму, так и без таковой;
- обеспечить идентичность размеров, конфигурации, положения маркированного центра площадки для репетиции и для соревнований;
- присутствие на репетиции звукорежиссера, режиссера по свету, видеооператора и представителя РСК;
- обеспечить размещение на экране порядкового номера ансамбля и названия танцевальной композиции.

Регистрация участников соревнований заканчивается за 30 минут до начала репетиции.

Очередность репетиций ансамблей осуществляется согласно графику, утвержденному Главным судьей соревнований.

Для репетиции каждому ансамблю должно быть выделено не менее 15 минут. Репетиция проводится в присутствии Главного судьи соревнований, Заместителя Главного судьи соревнований, Главного секретаря соревнований, представителя Организатора соревнований, звукорежиссера, режиссера по свету, видео- оператора, режиссера по свету, представителя РСК. При выявлении во время репетиции нарушений настоящих Правил Заместитель Главного судьи соревнований обязан проинформировать представителя ансамбля и внести факт наличия нарушения в Протокол замечаний. Выявленные на репетиции нарушения должны быть устранены до начала соревнований.

Во время репетиции каждый ансамбль должен исполнить всю танцевальную композицию, включая выход и уход с площадки.

Во время соревнований ансамбли исполняют танцевальные композиции под музыку, используемую во время репетиции (с учетом правок, если таковые были).

Перед началом соревнований, а также перед каждым туром Главный судья соревнований в присутствии представителя РСК, представителя Организатора соревнований и представителей всех ансамблей проводит жеребьевку очередности выхода ансамблей на площадку. Очередность жеребьевки осуществляется по порядку стартовых номеров ансамблей в регистрационном протоколе РСК.

Соревнования, как правило, состоят из тура (туров), полуфинала и финала. Интервал между турами составляет не менее 30 минут.

Если в соревнованиях участвуют шесть и менее ансамблей, то соревнования начинаются с финала. Если в соревнованиях участвует более шести ансамблей, то, в зависимости количества ансамблей, соревнования начинаются с соответствующего тура.

Если в отборочном туре ансамбли набирают одинаковое количество баллов и делят последнее место, то эти ансамбли выводятся в следующий тур.

В финал выводится шесть ансамблей. В финал может быть выведено не более восьми ансамблей, если они набирают одинаковое количество баллов в отборочном туре. Количество выводимых ансамблей определяет Главный судья соревнований.

Победители и призеры соревнований награждаются кубком, медалями и дипломами, финалисты - дипломами. Тренеры финалистов награждаются дипломами и цветами.

Организатор соревнований вправе обнародовать протоколы соревнований только после окончания соревнований.

Требования к участникам соревнований

Каждый ансамбль должен состоять из шести, семи или восьми пар. Каждый спортсмен имеет право выступать в составе только одного ансамбля в данной возрастной группе и программе.

Разрешается замена до четырех спортсменов в составе одного ансамбля спортсменами того же пола из списка запасных спортсменов данного ансамбля.

Для участия в соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.

Требования к костюмам

Костюм спортсменов должен соответствовать разделу 9 настоящих Правил в соответствии с возрастной группой. В случае использования ткани либо сетки телесного цвета интимная зона должна быть закрыта (декорирована) в соответствии с требованиями настоящих Правил.

Костюмы партнеров/партнерш должны быть одинаковыми (цвет, фасон и т.д.), сохранять стиль европейской или латиноамериканской программы и соответствовать теме заявленной танцевальной композиции. Прически партнеров/партнерш должны быть в единой стилистике.

В европейской программе костюмы партнеров должны быть из материала черного или темно-синего цвета.

В латиноамериканской программе для партнеров разрешены цветные костюмы, туфли и носки. Брюки могут быть любого, кроме телесного, цвета.

В европейской и латиноамериканской программах для партнерш разрешены цветные костюмы и туфли.

В течение соревнований не разрешается изменять костюмы.

Правила исполнения танцевальной композиции

Танцевальная композиция в европейской программе должна основываться на следующих танцах: Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Квикстеп с оптимальным максимумом 16 тактов музыки в каждом танце, включая латиноамериканские.

Танцевальная композиция в латиноамериканской программе должна основываться на следующих танцах: Самба, Ча-Ча-Ча, Румба, Пасодобль, Джайв и в любом другом латиноамериканском ритме с оптимальным максимумом 16 тактов музыки в каждом танце, включая европейские. Сольное исполнение в европейской программе должно быть ограничено 8 тактами, использованными в каждом отдельном танце, с максимумом 24 тактов в течение всей танцевальной композиции. Данное ограничение не касается латиноамериканской программы, где сольное исполнение является частью танцевальной композиции.

Во всех возрастных группах в любой программе, кроме возрастной группы «мужчины и женщины», поддержки запрещены. Поддержка – совместное движение партнеров, при котором партнер отрывает партнершу от площадки на любую допустимую высоту и удерживает ее там, а затем опускает на площадку. Поддержки разрешаются во время вступительной и финальной частей композиции (выход и уход). Спортсмены возрастной группы «мужчины и женщины» вправе использовать «низкие» (партерные) поддержки во время исполнения танцевальной композиции. Общая продолжительность «низких» поддержек не может превышать 10 секунд. Допускается использование «высокой» (воздушной) поддержки в качестве финальной точки танцевальной композиции.

Максимальная продолжительность танцевальной композиции для следующих возрастных групп составляет не более: – «мужчины и женщины», «юниоры и юниорки» – 6 минут; – «юноши и девушки 12 – 15 лет», «мальчики и девочки 7 – 11 лет» – 4,5 минуты.

Из 6 минут выступления оценивается фрагмент танцевальной композиции, длящийся не более 4,5 минуты. Из 4,5 минут выступления оценивается фрагмент танцевальной композиции, длящийся не более 3 минут. Начало и конец данного фрагмента танцевальной композиции должны быть четко обозначены.

Использование реквизита во время исполнения танцевальной композиции не допускается.

Судейство соревнований

Соревнования оценивают линейная и техническая бригада судей. Во время соревнований в судейской бригаде допускается ротация.

Судейство ансамблей осуществляется по четырем критериям. Каждый критерий включает в себя два подкритерия. Оценки в баллах выставляются по каждому подкритерию, суммируются РСК в общую сумму баллов каждого из критериев, а затем в итоговую оценку.

Техника исполнения:

- осанка, линия, форма, танцевальная позиция, баланс статический и динамический;
- сложность хореографии и качество ее исполнения.

Музыкальность:

- ритмическая структура танцевальной композиции;
- следование темпу танца в его характере и согласованность с музыкой.

Командное взаимодействие:

- синхронность движений и исполнения танцевальных рисунков;
- точность дистанции между партнерами при исполнении танцевальных рисунков и перестроений, пространственное чувство партнеров. Хореография и презентация:

– раскрытие идеи танцевальной композиции, в том числе, посредством костюмов; – разнообразие и контрастность движений, выразительность, экспрессивность.

Линейные судьи оценивают командное взаимодействие, хореографию и презентацию. Технические судьи – технику исполнения, музыкальность.

В ходе соревнований линейные судьи находятся на зрительской трибуне, технические судьи – по боковым сторонам площадки. Организатор соревнований обязан по рекомендации Главного судьи соревнований предоставить соответствующий ряд на трибуне из расчета, что между каждым из судей должно быть два пустых кресла. Наличие посторонних в месте расположения судей (на одном ряду с судьями) не допускается.

Судьи оценивают выступление ансамблей в баллах по каждому подкритерию, выставляя оценку от 1 до 10 с шагом в 0,25 баллов. При наличии в судейской бригаде 13 линейных судей в расчет для общего балла не берутся две худшие и две лучшие оценки, при наличии 9-11 линейных судей в расчет для общего балла не берутся одна худшая и одна лучшая оценки.

РСК суммирует выставленные судьями баллы в итоговую оценку. В следующий тур проходят ансамбли, набравшие наибольшее количество баллов.

В финале судейство, открытое. РСК суммирует выставленные судьями баллы в итоговую оценку (место). Первое место занимает ансамбль, набравший наибольшую сумму баллов.

Дисквалификация

Главный судья соревнований должен дисквалифицировать ансамбль в случае:

- нарушения и/или не устранения нарушения настоящих Правил;
- неявки на репетицию;

- превышения продолжительности исполнения танцевальной композиции сверх установленной настоящими Правилами;
- невозможности устранения технической проблемы с музыкальным сопровождением при неоднократном исполнении;
- плагиата (повторение (полное или частичное 50% и более) ранее исполненной другим ансамблем танцевальной композиции);
- демонстрации неприличных жестов;
- использования музыки и/или видео-контента, содержащих пропаганду насилия и/или призывы к насилию и другого вредоносного контента.

Любое нарушение настоящих Правил одним из спортсменов ведет к дисквалификации всего ансамбля.

В случае дисквалификации ансамбля Главным судьей соревнований совместно с Заместителем Главного судьи соревнований составляется отчет, который вместе с видеозаписью в трехдневный срок направляется в ОСФ.

Протесты

Протест может подать официальный представитель или представитель команды (ансамбля).

Протест подается в письменной форме главному судье соревнований до начала следующего тура или после окончания соревнований.

Главный судья соревнований должен незамедлительно рассмотреть заявление и принять решение об удовлетворении или отклонении данного протеста. Решение главного судьи соревнований является окончательным в отношении результатов соревнований, в ходе которого был подан протест.

Решение главного судьи соревнований может быть предметом апелляции в руководящий орган ОСФ, но не может повлечь за собой изменение результатов соревнований или их отмену.

Каждый протест и соответствующее решение должны быть отмечены в отчете главного судьи соревнований.

2. Приоритетные физические качества и их развитие у спортсменов в танцевальном спорте

В ансамбле команда танцоров создает с помощью танца и музыки танцевальную композицию, включающей в себя синхронные, симметричные, статичные и подвижные компоненты. Активное развитие и постоянно растущая популярность ансамблей требует для обеспечения эффективной подготовки спортсменов наличия соответствующей научно-методической поддержки.

Одной из первостепенных задач является теоретическое обоснование физической подготовки ансамбля. Сложность решения данной задачи обусловлена значительными отличиями в тренировочной и соревновательной деятельности в этой дисциплине танцевального спорта.

Совершенно очевидно, что физическая подготовка танцоров команды формейшн, как принято еще называть ансамбль в мире, значительно отличается от подготовки спортсменов в парных соревнованиях, что связано, прежде всего, с принципиально отличным регламентом проведения соревнований среди команд формейшн, описанным выше, а также с построением тренировочного процесса.

Спортивная программа команды формейшн включает в себя одновременно пять танцев конкурсной программы, которые многократно сменяют друг друга в разнообразной последовательности, что требует от спортсменов мгновенной перестройки движения для максимального соответствия характеру и технике исполняемого танца. Индивидуальная пара за один выход исполняет только один танец с присущей ему требуемой техникой и характером.

Спортивная программа команды формейшн длится шесть минут, в отличие от полутораминутной длительности звучания фонограммы для конкурсного выступления индивидуальной пары в одном танце.

Геометрический рисунок программы очень сложный и насыщен огромным количеством разнообразных перемещений по площадке, в то время как движение индивидуальной пары более простое.

Требования к синхронности исполнения обязывают спортсменов более сосредоточенно контролировать мельчайшие действия. Индивидуальная пара более свободно решает двигательные задачи и имеет возможность импровизации.

Тренировочный процесс команды формейшн значительно отличается от тренировочного процесса в парном танцевании. Временной промежуток, требуемый для создания спортивной программы, существенно больше, чем время, необходимое для создания конкурсных вариаций для индивидуальной пары. Более того, команде требуется намного больше времени для отработки поставленной спортивной программы. Возможность же исполнять эту программу у команды ограничивается, как правило, двумя сезонами (3 – 4 официальных старта), в то время как большинство индивидуальных спортсменов не меняют свои конкурсные вариации в течение многих лет. К видам подготовки, необходимым для индивидуального танцевального спорта, добавляется также репетиционная работа, исполнение спортивной программы в разнообразных вариантах, тактическая и психологическая подготовки с учетом командной специфики.

Соревнования для команд формейшн проводятся в мире значительно реже, чем для пар. Чемпионат/Первенство России для ансамблей, Первенство федерального округа проводятся 1 раз в год. Рейтинговые турниры не проводятся вообще. Все это делает подготовку команды более сложной, так как необходимо тщательнейшим образом просчитывать период выхода

команды на пик подготовки. Из-за отсутствия подводящих турниров команда должна уметь показать максимально лучший танец в день официального чемпионата, зачастую не имея до этого соревновательного опыта в течение полугода. Поэтому четкое планирование тренировочного процесса становится абсолютно необходимым.

Выделяют приоритетные физические качества танцоров команды формейшн, такие как: координационные способности, общая выносливость, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, гибкость.

Остановимся подробнее на обосновании приоритетных физических качеств. Танцевальный спорт является сложно-координационным видом спорта. Спортсмен-танцор, исполняя конкурсную вариацию, должен контролировать работу большого количества мышц, связок, суставов. Технические требования в танцевальном спорте отличаются высоким разнообразием: работа стоп (движение с каблука, с носка, а также более сложные действия, такие как каблучный поворот, подтягивание каблука и др.); движения в коленях (смягчение, выпрямление коленного сустава); движение центра тяжести (сжатие и растяжение мышц брюшного пресса, движение таза по заданной траектории); определенное движение корпуса; заданное положение рук для стандартной программы и связь движения рук с работой корпуса для латиноамериканской программы.

Принципиальное значение имеет то, в каком направлении в зале исполняется каждый шаг, и какая степень поворота осуществляется между двумя следующими друг за другом шагами. Все эти технические требования представлены в учебниках по технике исполнения фигур в танцевальном спорте, однако их описание не содержит методических рекомендаций, облегчающих обучение, что в свою очередь значительно усложняет данный процесс.

Демонстрируемые спортсменом танцевальные фигуры должны согласовываться с ритмом звучащей мелодии. Кроме умения танцевать в основном ритме, необходимо, чтобы завершение любого танцевального шага совпадало со звучащим ритмическим ударом, что определяет качество ритмического соответствия.

Еще одной специфической особенностью танцевального спорта, требующей особого уровня развития координационных способностей, является исполнение танцорами двух и более шагов за один музыкальный счет, т.е. дробление счета. Дробление может происходить путем деления счета пополам, в таком случае ритм считается как «раз – и», или $\frac{1}{2} - \frac{1}{2}$, что соответствует двум шагам. Кроме этого возможно дробление с отделением четверти счета, что может соответствовать счету «раз – а», или $\frac{3}{4} - \frac{1}{4}$, что соответствует двум шагам, или, что более сложно, счету раз – и – а», или $\frac{1}{2} - \frac{1}{4} - \frac{1}{4}$, что соответствует трем шагам. Насыщение танца спортсмена подобными ритмами в разнообразном их сочетании значительно украшает исполнение, но, с другой стороны, требует и более высокого уровня развития координационных способностей спортсмена и определяет уровень ритмической интерпретации исполняемого танца.

Более того, учитывая, что танцевальный спорт – это командный вид спорта, будь то индивидуальная пара или команда формейшн, ритмическая интерпретация может быть как одинаковой у обоих партнеров, так и разной, что говорит и об ее качестве.

Одной из особых возможностей проявления координационных способностей является умение объединить действия танцоров в дуэт, который должен смотреться как единое целое и представлять собой абсолютно сбалансированную систему. Два партнера исполняют свою партию, взаимодействуя друг с другом. В зависимости от ситуации один из партнеров является ведущим, другой ведомым. Наиболее часто роль ведущего достается мужчине, но это не всегда так.

Существуют различные виды взаимодействий. Из них наиболее часто говорят о ведении за счет изменения положения веса (перенос веса одного из партнеров влечет за собой изменение положения другого), физическом ведении (изменении положения ведомого за счет приложения к нему физического воздействия ведущего), ведении формой (пространственного положение корпуса ведущего определяет направление и характер движения ведомого) и визуальном ведении.

Если рассматривать движение индивидуальной пары во время конкурсного выступления, то в семи танцах из десяти, составляющих конкурсную программу, оно формируется вдоль линии танца. (Линия танца – это воображаемая линия, параллельная стенам, вдоль которой, против часовой стрелки, происходит движение в танце).

Движение пары в команде формейшн, которая исполняет программу с разнообразным и быстро меняющимся геометрическим рисунком, во много раз сложнее. Зачастую для создания определенного геометрического рисунка разные пары команды могут двигаться с принципиально различной скоростью, и скорость движения конкретной пары в силу тех же причин может очень сильно меняться в очень короткий промежуток времени. Более того, в настоящее время наблюдается явная тенденция к повышению динамичности геометрического рисунка спортивной программы формейшн и усложнению спортивной программы в целом. Все вышесказанное указывает на явный приоритет координационных способностей.

В отличие от соревнований индивидуальных пар, где одно выступление длится полторы минуты, программа формейшн исполняется 6 минут. Этот факт и повлиял на выделение выносливости как следующего приоритетного качества.

Существуют разногласия во мнениях, касающихся значимости общей и специальной выносливости, на наш взгляд, объясняются недостаточно

глубоким пониманием тренерами теории и методики спортивной тренировки. Общая выносливость – это способность спортсмена к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата. Однако такое определение, согласно мнению В.Н. Платонова, нельзя признать достаточно точным. Для сложно-координационных видов спорта данное определение нуждается в уточнении и дополнении, так как в структуру общей выносливости представителей этих видов спорта входят прежде всего способности к длительной и эффективной работе сложно-координационного характера. Развитие общей выносливости осуществляется на основе продолжительной работы умеренной интенсивности, и увлечение развитием этого качества может привести к негативным последствиям, которые будут выражаться в угнетении возможностей спортсменов к развитию координационных способностей.

Таким образом, «...общую выносливость следует определять как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические. Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта...».

Являясь сложным и многокомпонентным качеством, специальная выносливость имеет структуру, определяемую спецификой вида спорта, его конкретной дисциплины и даже вида соревнований.

Важнейшим способом развития специальной выносливости, особенно в предсоревновательный период, является многократное исполнение

спортивной программы. Готовясь к официальному чемпионату, команда проходит свою программу не менее 50 раз.

Исходя из вышесказанного можно с уверенностью выделить специальную выносливость как второе приоритетное физическое качество в спортивных дисциплинах – ансамбли.

Таким образом, учитывая особенности соревнований команд формейшн в танцевальном спорте, выделение приоритета общей выносливости над специальной связано только с недопониманием разницы между этими понятиями и еще раз говорит о необходимости повышения образованности в области теории и методики физического воспитания тренеров, работающих в танцевальном спорте.

Скоростно-силовые качества необходимы, чтобы справиться с чрезвычайно сложным хореографическим рисунком программы, который, как правило, исполняется под музыку с темпами, значительно превышающими темпы звучания, утвержденные федерацией танцевального спорта для соревнований индивидуальных пар.

Более того, необходимо учесть тот факт, что судья в соревнованиях формейшн находится намного дальше от площадки (как правило, в последнем ряду зрительской трибуны), чем судья индивидуальных соревнований, который обязательно стоит на танцевальной площадке. В связи с этим спортсмены команды должны исполнять свою программу с амплитудами и интенсивностью, чтобы она адекватно воспринималась и на таком большом расстоянии, что однозначно повышает требования к скоростно-силовой подготовке, которая, на наш взгляд, и является третьим приоритетным физическим качеством.

Кроме этого, в состав судейской оценки входит ряд критериев, соответствие которым напрямую требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Например, в танце команды экспрессивность

оценивается как способность всех спортсменов, исполняющих программу, передавать своим танцем ощущение силы и энергии.

Гибкость. В танцевальном спорте более корректно говорить об активной гибкости, однако в латиноамериканской программе иногда партнерша исполняет некоторые трюковые элементы с помощью партнера, проявляя, таким образом, пассивную гибкость. В целом в спортивных танцах предъявляются требования к гибкости позвоночного столба, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. В латиноамериканской программе требования более объемны, что связано с большим разнообразием движений в верхней части корпуса спортсмена. Тем не менее эти требования недостаточно жесткие, так как для хорошего овладения техникой не требуется особая гибкость в описанных выше суставах. Наиболее часто говорится о сочетании гибкости и координационных качеств, которое проявляется в пластике телодвижений, что и является характерной чертой, отличающей танцевальный спорт от большинства других видов. Более того, принимая во внимание критерии, формирующие судейскую оценку, танцевальные движения и элементы, демонстрирующие высокую гибкость спортсменов, являются элементами шоу и не входят как отдельный критерий в ее состав. Зачастую чрезмерная гибкость и гиперподвижность суставов приводят к так называемой «разболтанности движения», что проявляется в нарушении требований критерия «линии тела» и выражается в неумении сохранять поддержку в стандартной программе или некоординированности и несоответствии характеру движения в латиноамериканской программе. Все это несомненно говорит о важности, но не приоритетности данного физического качества.

3. Выводы:

Физическая подготовка спортсменов в танцевальном спорте формейшн с учетом специфики тренировочной и соревновательной деятельности существенно отличается от физической подготовки танцевальной пары в индивидуальных соревнованиях.

Приоритетными физическими качествами в танцевальном спорте формейшн являются: *координационные качества, специальная выносливость и скоростно-силовые качества.*

Данные исследования могут стать основой для разработки содержания и методики физической подготовки команды формейшн.

4. Список литературы:

1. https://fdsarr.ru/upload/iblock/0a3/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%98%D0%9B%D0%90%20%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A6%D0%95%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%AB%D0%99%20%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2_01.01.2024.pdf
2. Морозевич, Т. А. Приоритетные физические качества и их развитие в танцевальном спорте среди команд формейшн / Т. А. Морозевич, Д. Н. Белявский // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 5. – С. 102-105.
3. Белявский, Д. Структура и содержание судейской оценки команды формейшн в танцевальном спорте / Д. Белявский, Т. Морозевич // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых; Минск, 17 – 18 мая 2006 г. / сост.: Т.Д. Полкова [и др.]; редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.]; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2006. – 495 с
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – Т. 4.