

## **Технология и методика спортивного бального танца**

Я решил выбрать такое название чтобы конкретнее обозначить моменты общетехнических и методических рекомендаций по исполнению в танцевальном спорте. Я считаю, что это очень важно и постараюсь разбираться и в том и в другом.

Перейдем более подробно к программе лекции:

- *Танцевальная техника – зачем так сложно???* Что символизирует очень распространенную реакцию людей вообще на танцевальную технику: это что-то очень сложное, что-то непонятное, запутанное и не всегда очевидно вообще зачем так в нее углубляться. Мы поговорим про функции техники, танцевальной и не только. Расскажем, что такое техника в общем понимании, что такое техника в других видах спорта и как мы ее воспринимаем в танцевальном спорте. Какие у нее задачи, какое у нее назначение.

- *Кто придумывает базовую технику?* Поговорим о том, как создавались легендарные технические пособия, как строился данный процесс (это достаточно интересно) и как он видоизменился в наших современных реалиях

- *Технические знания – кому они нужны?* Здесь мы поговорим о том, а кому вообще необходимо владеть техникой и в какой степени и в чем причина, зачем это нужно людям.

### **Танцевальная техника – зачем так сложно???**

Танцевальная техника и не только.

В широком понимании техника – это наиболее эффективный способ решения поставленной задачи, минимизирующий энергетические, временные, финансовые и прочие затраты, а также снижающий риски при сохранении максимального качества достигаемого результата. Техника - это способ достижения какого-то результата, или производство какого-то продукта, который сочетает в себе наименьшие затраты и при этом достижение большего эффекта, соответственно, техника она направлена на то чтобы в первую очередь добиться желаемого, а во вторую очередь при этом максимально эффективно использовать те ресурсы, которые будут затрачены, то есть затратить их как можно меньше. Но при этом стоит отметить что техника не ставит во главу угла снизить затраты, а в первую очередь – это достижение результата, к которому мы стремимся. Можно привести несколько примеров. Первый пример – машина формулы-1. Кто следит немного за формулой-1 знают, как изменился внешний вид автомобиля за историю формулы-1. Конечно эти изменения произошли в первую очередь не с точки зрения красоты автомобиля или моды. В первую очередь с точки зрения аэродинамики, соответственно, на сегодняшний день кузов автомобиля на столько рассчитан с точки зрения аэродинамики, что машина едет быстрее. Просто из-за правильной формы кузова. Другой пример, который можно привести, ближе к танцам – это пошив танцевальных фраков. Я вспоминаю свои мучения в юниорском молодежном возрасте, когда я пытался сделать такой фрак как у топовых танцоров и мне приходилось ездить к портному на примерки по 5 по 6 раз, чтобы добиться желаемого результата. А вот свой последний фрак, в котором я соревновался, я сшил в Китае дистанционно без примерок, и он сел лучше, чем любой фрак до этого. Соответственно, технологии в пошиве одежды, компьютерного моделирования, кройки и так далее вышли на новый уровень. Все это мы можем отнести к технике или технологии, если мы говорим про производство.

Спортивная техника решает несколько основных задач. Сейчас мы будем говорить про технику спорта в широком понимании, не конкретно про танцевальную, но вообще про технику спорта.

- Результативность. Любая техника должна привести спортсмена к победе. Соответственно, техника ради техники не может быть целью. Целью может быть та техника, которая приведет меня к победе. Соответственно в футболе моя техника должна позволить мне забивать гол, отбивать атаки или ловить мяч и так далее

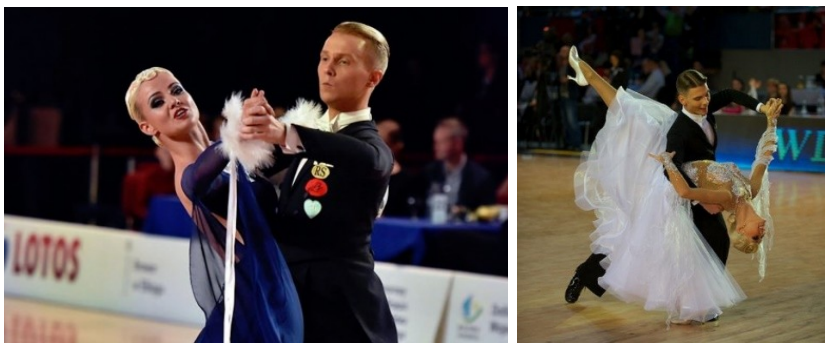
- Эффективность. Естественно, что техника должна быть максимально эффективной, максимально снижать энергетические затраты и это можно привести на примере марафона. Марафонские бегуны обладают не только колоссальной выносливостью, но они также обладают великолепной техникой, которая позволяет им затрачивать минимальное количество энергии на то, чтобы бежать дистанцию, то есть их техника бега совершенна.

- Безопасность. Многие виды спорта (это не относится ко всем), многие элементы, которые выполняются, например, в художественной гимнастике или в спортивной гимнастике, но и во всех видах спорта, назовем их экстремальными видами спорта, они естественно являются фактором огромной опасности для человека получения травм, получения увечий. Да и мы знаем много случаев, когда неправильно выполненный элемент может стать причиной получения серьезной травмы, которая приведет вас вплоть до остановки занятий спортом. Соответственно и танцевальный спорт входит в число таких опасных видов спорта. У нас сегодня много элементов, которые могут вызвать травмы. У нас очень сильно повысились нагрузки, что в целом может также приводить к нехорошим последствиям, в случае, если наша техника не соответствует и не учитывает этот уровень опасности исполняемых элементов. Техника должна учитывать особенности тела, особенности организма и строиться таким образом, чтоб максимально снижать риски.

- Вариативность. 4 задача техники. Пожалуй, можно охарактеризовать таким образом, что в любой ситуации, так скажем не запланированной, нехарактерной, нестандартной уровень технического качества не должен снижаться или должен снижаться не сильно. Вот мы приводим пример хоккея: вот вы все знаете сколько там столкновений, причем умышленных столкновений и при этом хоккеисты все равно на высоком уровне способны сохранить уровень техники, способны сохранить контроль льда, контроль шайбы, контроль своего движения даже в случаях каких-либо очень сильных столкновений. Техника должна быть очень стабильна и устойчива к внешним раздражителям

Теперь переходим к танцам. И на примере танцевальной техники проговорим все те же задачи, но уже с примерами танцевальными.

- Результативность = параметры + эффект. Как мы достигаем результата в танцевальном спорте? У нас есть несколько основных параметров, т.е. первый это естественно базовые технические параметры, которые каждый судья может оценить, потому что у него есть перед глазами четкая картинка как должно быть. Вот на фотографии вы видите две великолепные пары: справа пара, которая находится в прошлом, слева пара которая уже в настоящем завоевывали звания чемпионов мира Эвалдас Садейко и Ева Зукаускайте и Жарков Дмитрий и Куликова Ольга.



И мы видим, что они исполняют совершенно разные элементы. На примере Эвалдаса и Евы мы видим, что они стоят в променадной позиции, я думаю, что даже начинающий, кто хотя бы слышал про променадную позицию может сразу чётко определить, что это именно она, потому что мы видим четкие параметры: направление тела, угол, зона контакта, положение рук, шея партнерши, шея партнера. Идеальная променадная позиция, мы сразу видим променад. Такой променад легко оценить. Дмитрий и Ольга исполняют так называемый трюковый элемент. Это интерпретация продолженного оверсвея, но с махом ноги партнерши. И сегодня этого тоже много в танцах. Естественно, что на Вашу победу будет влиять как техническое качество, которое мы видим на левом снимке, также и естественно способность танцевать какие-то сложные, порой трюковые вещи. И то что я не написал все это нужно делать в динамике, то есть сегодня наша результативность в танцах является комбинацией этих трех параметров: техническая точность, использование эффектных вещей и исполнение в динамике.

- Эффективность = оптимальные энергозатраты. Оптимальные энергозатраты – это не цель как можно потратить как можно меньше энергии, наша цель – победить на соревнованиях, но для того чтобы мы были способны это сделать и показывать свое превосходство на протяжении многих туров недостаточно быть просто выносливым, потому что танцы на сегодняшний день настолько энергозатратны, поэтому каким бы выносливым я не был, если моя техника неэффективна, у меня все равно не хватит сил до конца сохранить мой качественный уровень. Соответственно, моя техника должна мне позволять доходить до конца турнира на максимальном качестве.

- Безопасность = корректная биомеханика. При исполнении трюковых элементов мы подвергаем свое тело значительно большим нагрузкам, чем просто исполняя обычные шаги в натуральной позиции. Поэтому и ответственность, и важность понимания того как правильно биомеханически выполнять такие элементы естественно возрастает кратно. И техника должна рассказывать нам и должна подтверждать какой именно вариант исполнения будет корректным и безопасным для нас.

- Вариативность = 1-3 в любых условиях. Говоря про вариативность на ум сразу приходит пример флор крафта. Мы знаем, что у нас соревнования и ситуация на паркете она всегда непредсказуема, особенно на первых турах, когда много пар. И задача танцора, чтобы все его технические параметры остались на высоком на должном уровне, даже в случае возникновения сложных ситуаций со сменой направлений, столкновений и прочее. Мы очень часто можем видеть, что менее опытные танцоры снижают свои технические качества, когда оказываются на площадке непривычной формы, когда оказываются в ситуации большого скопления пар. Возникает не просто остановка, а возникает снижение технического качества: позиции, работа стопы, баланса и так далее и все это нарушается. На высоком уровне техника должна быть вариативна и стабильна в любой ситуации.

## **Кто придумывает базовую технику?**

Базовая техника – это результат описания автором обобщенной модели, сочетающей в себе принципы и параметры исполнения популярных фигур и входящих в них элементов, ведущими танцорами своего времени. В чем состоял принцип и способ создания технических пособий? (Сэр Алекс Мур, человек, который первый написал пособие по технике «Пересмотренная техника танцев», Волтер Лэрд, автор самого известного и популярного технического пособия по латиноамериканским танцам, Гай Говард). В чем же состоял принцип написания техники? Многие думают, что какой-то человек написал книжку и это он изобрел эту технику. На самом деле все не совсем так. Все эти люди являются замечательными и выдающимися они описывали технику, которую исполняли лучшие танцоры своего времени, соответственно, в их задачу входило систематизировать то что они увидели, описать это и донести на страницах пособия в доступной форме, чтобы любой человек мог взять это пособие, прочитать и понять основные идеи, как же нужно танцевать идеальную технику, чтобы приблизиться к мастерству пар самого высочайшего класса конкретного данного временного периода. Для примера можно сказать что одной из основной модели времени Алекса Мура была одна легендарная пара Билл и Бобби Ирвин. Это суперизвестная пара, которые были чемпионами мира по латине и стандарту в 60-е годы и они оказали колоссальное влияние на развитие современного танцевального спорта, то есть можно сказать что танцевальный спорт во многом то какой он сегодня все пошло от Билла и Бобби. Они были одной из основной модели для Алекса Мура.

Задача авторов базовой техники не ограничивается обобщением увиденного. Мы же больше говорим про сегодняшний день.

1) Научно подтверждение эффективности и безопасности. Сегодня танцевальный спорт отличается от того каким он был на своей заре в начале 20 века. И сегодня уровень нагрузок кратно больше чем он был в начале. Поэтому эффективность техники с точки зрения экономичности, безопасности крайне важна. Именно поэтому танцевальный спорт, как и другие виды спорта использует научный подход для того чтобы подтвердить, что техника которую исполняют ведущие танцоры максимально эффективны и максимально безопасны. Хочу привести пример: в фигуре двойной обратный спин присутствует идеальное закрытие стоп в носочном пивоте, наблюдая за одной из ведущих пар я заметил: анализируя их танцевание в замедленной съемке я обнаружил что партнер в момент идеального закрытия стоп абсолютно не вертикален, то есть его центр тяжести находится за площадью опоры, то есть фактически он лежит на партнерше, соответственно это техническая ошибка, потому что все статические повороты мы должны над опорной ногой. Из этого делаем вывод, что элемент выполнен с ошибкой, но на нормальной скорости этого практически не заметно. Соответственно топовые танцоры обладают способностью компенсировать ошибки, делают так, что вы никогда не заметите и не увидите, что эта ошибка произошла. Именно поэтому важен и нужен научный подход. Чтобы найти эти маленькие детали и учесть их.

2) Неразрывная связь с методикой подготовки танцоров на всех уровнях. Мы знаем, что техника у нас на южном полюсе, а методика на северном. Вся свою танцевальную жизнь мы занимаемся методикой, то есть тренер фактически применяет на нас свою методику обучения и в очень маленькой степени мы узнаем про технику. Когда же мы узнаем про технику, мы идем учиться в ВУЗ, где нас начинают обучать технике, либо мы сдаем на судейскую или тренерскую категорию, где мы также вынуждены изучить технику.

Техника и методика это не одно и тоже. Техника - это некая идеальная модель, которая говорит куда мы должны прийти, а метод - это способ как мы придем к этому результату. Не всегда важно знать абсолютно все детали технической модели. Важно в большей степени для судей, но не для танцоров, особенно на ранних стадиях. Но если углубиться в этот вопрос, для танцоров важно знать технику, а для тех людей, которые описывают технику в учебниках и технических пособиях это особо важно так как они учитывают методику при описании техники в том числе, расписывая это по уровням сложности элементов и тем самым техника выстроена относительно таких принципов как от простого к сложному, как постепенное наращивание тренирующих воздействий – это все принципы организации физических тренировок. Соответственно техника при любом раскладе пересекается с методикой обучения.

### **Технические знания и кому они нужны?**

- Тренерам. Тренеры должны понимать куда они ведут свою пару в техническом мастерстве.
- Судьям. Человек, который оценивает технику, у него должна быть отправная точка (некая идеальная модель) как должно быть исполнено то или иное движение, тот или иной элемент. И дальше судья должен с этой идеальной моделью провести сравнение насколько соответствует либо не соответствует исполнение танцевальной пары.
- Танцорам. Танцорам не совсем нужно знать технику в том объеме в котором ее нужно знать тренерам и судьям. Но для танцора осознанно важно делать то, что он делает на своём уровне. Любые фигуры состоят из базовых элементов, которые точно описаны в технике исполнения и конечно их крайне важно знать танцорам. Также важно знать терминологию, для того чтобы говорить на одном языке с тренером. Если танцор в один прекрасный момент хочет связать свою жизнь с танцевальным спортом и стать тренером, он уже просто обязан знать технику и ее применять. В юниорском возрасте осознанное изучение техники уже должно присутствовать, а в молодежном танцевании должно переходить в преподавательский уровень. В рамках общего развития также полезно любому танцору знать качественную технику исполнения.
- Смежным специалистам – которые работают с танцорами в области физической подготовки это крайне важно по той простой причине что чем лучше я понимаю специфику данного конкретного вида, тем лучше я могу адаптировать свои методики под конкретный вид деятельности. Когда специалисты имели танцевальное прошлое, а далее переквалифицировались в тренеров по физ. подготовке, реабилитологов, работа с ними проходит совершенно по-другому, потому что они понимают тело танцоров, специфику и учитывают это в твоей работе.