



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И  
АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА**

# **ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БУГИ-ВУГИ**

**(МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ)**

**2<sup>Е</sup> ИЗДАНИЕ ДОПОЛНЕННОЕ**

**МОСКВА  
2020**

Данное методическое пособие представляет собой комплекс нормативных, теоретических и методических положений, лежащих в основе спортивной подготовки танцоров буги-вуги. Пособие составлено на основе анализа широко известных положений теории и методики физической культуры и спорта, действующих нормативных правовых документов, регулирующих вопросы в области физической культуры и спорта, а также систематизации и классификации базовой техники и технических элементов, составляющих основу танца буги-вуги.

В методическом пособии обобщены основные задачи деятельности физкультурно-спортивных организаций, представлены схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса танцоров буги-вуги, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по спортивной дисциплине буги-вуги, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, содержание различных видов спортивной подготовки на различных этапах, планируемые показатели, требования к экипировке танцоров, спортивному инвентарю и оборудованию.

В пособии даны методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей танцоров. Пособие содержит программный материал для практических занятий буги-вуги для каждого этапа спортивной подготовки.

Методическое пособие предназначено для тренеров, тренеров-преподавателей, инструкторов-методистов, педагогов дополнительного образования, руководителей физкультурно-спортивных организаций и является основой для организации и проведения тренировочных занятий по буги-вуги.

Данные методические рекомендации составлены для организаций, осуществляющих программу спортивной подготовки. Данные рекомендации могут также применяться в деятельности иных организаций по решению учредителя.

## **Авторский коллектив:**

**Башакина Мария Владимировна** — ответственный за развитие спортивной дисциплины буги-вуги в Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла».

**Гаврилов Алексей Сергеевич** — мастер спорта по акробатическому рок-н-роллу (дисциплина буги-вуги), двукратный чемпион России, двукратный обладатель Кубка России, чемпион мира и Европы в категории «буги-вуги формейшн», преподаватель Спортивной школы «Юность Москвы» по танцевальному спорту и акробатическому рок-н-роллу «Спартак» ГБУ «ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, преподаватель клуба танцев в стиле свинг «Танцкласс».

**Гаврилова Светлана Николаевна** — мастер спорта по акробатическому рок-н-роллу (дисциплина буги-вуги), двукратный чемпион России, двукратный обладатель Кубка России, чемпион мира и Европы в категории «буги-вуги формейшн», преподаватель спортивной школы «Юность Москвы» по танцевальному спорту и акробатическому рок-н-роллу «Спартак» ГБУ «ФСО «Юность Москвы» Москомспорта, преподаватель клуба танцев в стиле свинг «Танцкласс».

**Ишимов Владимир Владимирович** — Президент Межрегиональной общественной организации «Федерация танцев в стиле свинг», призер и победитель первых Всесоюзных соревнований по буги-вуги, руководитель клуба танцев в стиле свинг «Танцкласс».

**Калашник Зоряна Игоревна** — тренер спортивной сборной команды России по акробатическому рок-н-роллу (спортивная дисциплина буги-вуги), спортивный судья Международной категории по буги-вуги, спортивный судья 2-й категории по акробатическому рок-н-роллу, преподаватель школы Trac — L'Ecole (Тулуза, Франция), руководитель танцевального клуба NN boogie-woogie team.

**Матвеев Антон Александрович** — спортивный судья 3-й категории по акробатическому рок-н-роллу, победитель региональных соревнований по буги-вуги, руководитель танцевального клуба SwingTown.

**Ткаченко Наталья Львовна** — кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики профессионального образования ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта.

**Хавторина Евгения Сергеевна** — двукратный чемпион России, двукратный обладатель Кубка России, преподаватель танцевальной школы «Ивара».

**Хитрук Николай Андреевич** — двукратный чемпион России, двукратный обладатель Кубка России, преподаватель танцевальной школы «Ивара».

## **Иллюстрации:**

**Георгиевская Татьяна Николаевна** — мастер спорта международного класса, чемпион мира и Европы по буги-вуги.

## **Рецензент:**

**Медведева Екатерина Николаевна** — доктор педагогических наук, профессор, декан факультета подготовки научно-педагогических работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

# 1. ХАРАКТЕРИСТИКА БУГИ-ВУГИ КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Отличительные особенности буги-вуги

Буги-вуги является спортивной дисциплиной вида спорта «Акробатический рок-н-ролл» согласно Всероссийскому реестру видов спорта. По содержанию и форме двигательной деятельности буги-вуги является танцем двух партнеров в свинговом стиле под музыкальное сопровождение: буги-вуги, рокабилли, блюз, свинг, рок-н-ролл. Наиболее близкие к буги-вуги танцевальные стили — Lindy Hop (линди-хоп) и East Coast Swing (в пер. «Колебание восточного побережья»).

Как вид спортивной дисциплины, так же как и сам вид спорта «Акробатический рок-н-ролл», буги-вуги относится к группе видов спорта со сложными по координации движениями и действиями.

Современная техника танца буги-вуги весьма многообразна и является координационно сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющей высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки танцоров. С точки зрения физической двигательной деятельности упражнения, составляющие основу танца буги-вуги, относятся к физической работе умеренной мощности.

Соревнования по буги-вуги характеризуются тем, что паре заранее не известна музыка, под которую ей предстоит выступить, поэтому танец строится на импровизации, успешность которой оценивается судьями наряду с танцевальной техникой.

Основными критериями танца буги-вуги являются взаимодействие в паре, оформленное в танцевальные композиции под музыкальное сопровождение, в соответствии с правилами соревнований, а также качество исполнения.

Предметом оценки является то, что делают танцоры и как они это делают в соответствии с возрастными особенностями. Отличительными чертами танца буги-вуги являются выразительность, сценичность, артистичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфическими двигательными средствами.

Содержание соревновательной деятельности предоставляет танцорам буги-вуги широкие возможности для проявления двигательных способностей в

специфических танцевальных программах, исполненных в заданном темпе, при музыкально оправданных паузах и статических позах, с быстро изменяющейся динамикой танцевальных движений и акробатических элементов.

Содержание двигательной деятельности танцоров в буги-вуги требует их разносторонней подготовленности и проявления широкого спектра специальных качеств:

- базовой технической подготовленности, которая заключается во владении основами танцевальной техники, а также индивидуальной и парной акробатики;
- хореографической подготовленности, обеспечивающей пластичность, последовательность выполнения действий и выразительность движений;
- физической подготовленности, основу которой составляют координационные способности, скоростно-силовые способности (взрывная сила), гибкость и вестибулярная устойчивость;
- музыкально-ритмических способностей, включающих в себя дифференцировку темпов и ритмов, выполнение в соответствии с этими дифференцировками двигательных действий и их сочетаний различной структурной сложности;
- способностей к взаимодействию партнера и партнерши, синхронному или асинхронному выполнению двигательных действий базового характера или конкретно-композиционных действий;
- точности выполнения двигательных действий в стабильных и вариативных условиях (способность к коррекции действий в процессе выполнения композиции).

Целью спортивной подготовки танцоров буги-вуги является освоение и выполнение разрядных требований ЕВСК: мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, массовых спортивных разрядов, достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации и сборной команды Российской Федерации.

Данная спортивная дисциплина развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом в Российской Федерации. Спортивное мастерство танцоров буги-вуги складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения, между которыми должна царить гармония.

## **1.2. Особенности организации тренировочного процесса по буги-вуги для организаций, осуществляющих программу спортивной подготовки**

Система спортивной подготовки танцоров по буги-вуги представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Компонентами системы спортивной подготовки по буги-вуги являются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки по буги-вуги;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям буги-вуги и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и (или) образовательным программам в области физической культуры и спорта, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;
- педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной

реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта либо педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимаются медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимаются организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременное и необходимое финансирование реализации программы спортивной подготовки.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку по буги-вуги, рекомендуется формировать структуру организации и осуществлять планирование деятельности организации с учетом перечисленных выше компонентов системы спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку по буги-вуги, должен осуществляться в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки танцоров по буги-вуги являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с танцорами по буги-вуги осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по буги-вуги, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке, по виду спорта «спортивная гимнастика», по виду спорта «спортивная акробатика» при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Кроме второго тренера, к работе со спортсменами также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, акробаты, преподаватели танцев, аккомпаниаторы, звукорежиссеры.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Организация занятий по буги-вуги может осуществляться на основе программы спортивной подготовки, разработанной в соответствии с требованиями «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл»<sup>1</sup>, или на основе дополнительной общеразвивающей программы. Реализация указанных программ может осуществляться в организациях различного вида.

Рекомендуемая целесообразность открытия этапов спортивной подготовки по буги-вуги приведена в таблице 1.

---

<sup>1</sup> Утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 августа 2019 года № 687.

Физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку по буги-вуги, должны создавать необходимые условия для охраны и укрепления здоровья спортсменов и других участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях лиц, обеспечивать спортсменам и тренерам необходимые условия для тренировок, а также иным образом содействовать этим лицам в достижении высоких спортивных результатов.

Таблица 1

**Рекомендуемая целесообразность открытия этапов спортивной подготовки по буги-вуги в организациях, осуществляющих спортивную подготовку**

Этапы спортивной подготовки	Срок подготовки	Центры (клубы) ФКиС <sup>2</sup>	ДЮСШ <sup>3</sup> и СШ <sup>4</sup>	СДЮШОР (СДЮСШОР) <sup>5</sup> , специализированные отделения ДЮСШ	ППО <sup>6</sup> в области ФКиС	ЦСП <sup>7</sup>
Спортивно-оздоровительный этап	Без ограничения срока	При наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности у организации или структурного подразделения организации, реализующего дополнительные общеразвивающие программы				
Этап начальной подготовки	До 3 лет	Основная функция		Допускается	По согласованию с учредителем	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 5 лет	Допускается	Основная функция		Допускается	
Этап совершенствования спортивного мастерства	С учетом спортивных достижений	По согласованию с учредителем		Основная функция		
Этап высшего спортивного мастерства	С учетом спортивных достижений	Не рекомендуется		По согласованию с учредителем	Основная функция	

<sup>2</sup>ФКиС — физической культуры и спорта.

<sup>3</sup>ДЮСШ — детско-юношеские спортивные школы.

<sup>4</sup>СШ — спортивные школы.

<sup>5</sup>СДЮШОР (СДЮСШОР) — специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва.

<sup>6</sup>ПОО — профессиональная образовательная организация.

<sup>7</sup>ЦСП — центры спортивной подготовки.

При отсутствии требований, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки, организации (учреждению) рекомендуется самостоятельно принимать решение по разработке, внесению изменений и дополнений в реализуемые программы спортивной подготовки.

Учреждениям в случаях отсутствия каких-либо требований, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки, рекомендуется согласовывать разрабатываемые программы спортивной подготовки и проводить их экспертизу в порядке, устанавливаемом учредителем.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БУГИ-ВУГИ

### 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки по буги-вуги

Подготовка спортсменов по буги-вуги включает в себя несколько этапов спортивной подготовки, каждый из которых имеет определенный срок реализации и возрастные ограничения занимающихся танцоров для зачисления на этапы спортивной подготовки (таблица 2).

Таблица 2

**Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по буги-вуги**

Этапы	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Минимальная наполняемость групп (человек)
		юноши	девушки	
Этап начальной подготовки	3	6		12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	11	10	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	13	1

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку по буги-вуги, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

*Этап начальной подготовки* — к занятиям на данном этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься буги-вуги. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов буги-вуги, обучение основам тактики танца буги-вуги.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* — укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по буги-вуги.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* — работа направлена на повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; обеспечение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

*Этап высшего спортивного мастерства* — специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных танцоров по буги-вуги, направленная на повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Результатами реализации программ спортивной подготовки по буги-вуги на каждом из этапов спортивной подготовки являются:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование интереса к занятиям спортом;
  - освоение основных двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по спортивной дисциплине буги-вуги;
  - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - общие знания об антидопинговых правилах;
  - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - формирование устойчивого интереса к занятиям по спортивной дисциплине буги-вуги;
  - повышение уровня общей физической и специальной физической,

технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

- овладение общими знаниями о правилах спортивной дисциплины буги-вуги;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

- овладение теоретическими знаниями правил спортивной дисциплины буги-вуги;

- приобретение опыта спортивного судьи по спортивной дисциплине буги-вуги;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;

- повышение функциональных возможностей организма;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для организации занятий по буги-вуги с занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе, в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, рекомендуется руководствоваться параметрами, приведенными в таблице 3.

Таблица 3

**Рекомендуемая продолжительность занятий по буги-вуги на спортивно-оздоровительном этапе и минимальный возраст лиц для зачисления**

Этапы	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)
		мужчины	женщины	
В рамках предварительной подготовки к этапу начальной подготовки				
Спортивно-оздоровительный этап	2	4-5		10-12
В рамках занятий на любительском уровне				
Спортивно-оздоровительный этап (дети)	10-13	4-5		15-20
Спортивно-оздоровительный этап (взрослые)	Без ограничений	18 и старше		15-30

Реализация дополнительных общеразвивающих программ по буги-вуги может осуществляться:

- в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских спортивно-адаптивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва;
- в организациях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;
- в общеобразовательных организациях при организации внеурочной деятельности обучающихся физической культурой и спортом, в том числе в рамках школьного спортивного клуба;
- в дошкольных образовательных организациях при организации ими дополнительных занятий физической культурой и спортом и (или) реализации ими программ физического воспитания.

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

В содержание спортивной тренировки по буги-вуги входят различные стороны подготовки спортсмена: физическая, техническая, психологическая, теоретическая, соревновательная подготовка и судейская практика. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных результатов.

Ниже в таблицах приведены соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по буги-вуги (таблица 4) и рекомендуемые объемы спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (таблица 5).

Таблица 4

**Соотношение (%) объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по буги-вуги<sup>8</sup>**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-14	10-14	10-14	10-13
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-27
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	32-44	32-44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	4-6	4-6	3-5	1-2
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	0-2	6-8	6-8	18-20	18-20

<sup>8</sup> В соответствии с требованиями «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 августа 2019 г. № 687.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-5	4-6	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-8	5-8

Таблица 5

**Рекомендуемые объемы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по буги-вуги**

Разделы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
	подготовка к этапу начальной подготовки (дети 4-6 лет)		дети (6-17 лет)		взрослые (18 лет и старше)	
	1-й год обучения	2-й год обучения	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	42-54	42-54	10-13	10-13	10-13	10-13
Специальная физическая подготовка (%)	10-13	10-13	18-24	18-24	18-24	20-27
Техническая подготовка (%)	26-39	26-39	42-54	42-54	42-54	32-44
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	4-6	1-2
Участие в соревнованиях (%)	0-1	0-1	1-2	8-9	15-20	15-20

### 2.3. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности спортсменов по буги-вуги

Обязательным компонентом подготовки спортсменов по буги-вуги является соревновательная деятельность, которая целенаправленно используется для достижения высоких спортивных результатов.

Соревнования в системе подготовки спортсменов являются средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, важнейшим средством повышения тренированности, совершенствования спортивного мастерства.

В теории и методике спорта соревнования классифицируются на подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные. В таблице 6 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по буги-вуги. В таблице 7 приведены рекомендуемые показатели соревновательной деятельности для лиц, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Таблица 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по буги-вуги**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	2	1	2	2	2
Отборочные	-	-	4	5	5	5
Основные	-	-	1	1	3	3

Таблица 7

**Рекомендуемые показатели соревновательной деятельности для лиц, занимающихся буги-вуги на спортивно-оздоровительном этапе**

Виды спортивных соревнований	Спортивно-оздоровительный этап					
	подготовка к этапу начальной подготовки (дети 4-6 лет)		дети (6-17 лет)		взрослые (18 лет и старше)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет
Подготовительные	-	1	1	1	-	-
Контрольные	-	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	2	3	5	5
Основные	-	-	1	1	1-2	1-2

*Подготовительные соревнования* — основной целью их проведения является адаптация танцоров буги-вуги к условиям соревновательной борьбы. Отработка рациональных тактических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических физических качеств.

*Контрольные соревнования* — проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности танцоров буги-вуги. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки танцоров буги-вуги, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

*Отборочные соревнования* — по результатам данных соревнований комплектуют состав команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные (главные) соревнования* — в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований по буги-вуги в спортивной подготовке спортсменов существенно зависят от этапа многолетней подготовки. Так, на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (1-2-го года обучения) в основ-

ном планируют подготовительные и контрольные соревнования, они занимают большое место в тренировочном процессе.

По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Планируя участие спортсмена в соревнованиях по буги-вуги, тренер должен учитывать ряд особенностей:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;

- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;

- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

Помимо вышеперечисленных видов соревнований в практике спортивной подготовки танцоров по буги-вуги могут проводиться еще показательные и подводящие соревнования.

*Показательные соревнования* — проводятся с целью увеличения популярности буги-вуги среди различных категорий населения, а также могут проводиться для демонстрации спортивных достижений юных танцоров буги-вуги на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки 1-го года обучения.

*Подводящие соревнования* — основной целью их проведения является отработка модели соревновательной деятельности, которую танцоры буги-вуги предполагают реализовать в главных соревнованиях. Подводящие соревнования проводятся в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований, и планируются для квалификационных спортсменов в соревновательном периоде.

Соревнования, проводимые по буги-вуги, классифицируются по следующим признакам:

- официальные (утвержденные федерациями) чемпионаты и первенства и неофициальные — турниры, матчевые встречи, кубки и т. д.;
- классификационные (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения разрядов) и неклассификационные (по упрощенным правилам, неполной программе);
- по масштабу (чемпионаты мира, чемпионаты Европы, национальные, региональные, городские, районные и т. п.);
- по возрастным категориям: детские, юниорские, взрослые;
- по групповой принадлежности: среди детей дошкольного и младшего школьного возраста и т. п.; среди студентов (универсиады); среди спортивных клубов; среди любителей и т. д.

## 2.4. Режимы тренировочной работы

Режимы тренировочной работы спортсменов буги-вуги основываются на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Предельные тренировочные нагрузки, допустимые при занятиях буги-вуги, приведены в таблице 10.

Таблица 10

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	16	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936
Общее количество тренировок в год	156	156	208	208	260	260

На основании нормативных документов устанавливаются следующие режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности танцоров буги-вуги (таблицы 11 и 12).

Таблица 11

**Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности спортсменов по буги-вуги**

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю (в академических часах)	Требования для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки
Этап начальной подготовки	до года	4,5	выполнение контрольно-нормативных требований
	свыше года	6	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	8	выполнение контрольно-нормативных требований, спортивный разряд «первый юношеский спортивный разряд»
	свыше двух лет	10	
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	выполнение контрольно-нормативных требований, спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	18	выполнение контрольно-нормативных требований, спортивное звание «мастер спорта России»

Таблица 12

**Рекомендуемые режимы тренировочной работы для лиц, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе**

Этап спортивной подготовки	Максимальное количество часов в неделю <sup>9</sup>					
	подготовка к этапу начальной подготовки (дети 4-6 лет)		дети (6-17 лет)		взрослые (18 лет и старше)	
	1-й год обучения	2-й год обучения	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет
Спортивно-оздоровительный этап	2	2-4	3-4,5	4,5-6	6	6-8

Увеличение недельной тренировочной нагрузки может быть обусловлено стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

<sup>9</sup> В академических часах.

Приведенная выше недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

Единицей измерения времени и основной формой организации тренировочной работы в физкультурно-спортивной организации является занятие продолжительностью 60 минут (один астрономический час).

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ по буги-вуги, а также программ спортивной подготовки по буги-вуги, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе — 2 часов;
- на этапе начальной подготовки — 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В любой организации тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещенный на информационном стенде учреждения. Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл».

Примерная недельная циклограмма построения тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку по буги-вуги, приведена в таблице 13.

**Примерная недельная циклограмма построения тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку по буги-вуги**

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Продолжительность занятий (час) при максимально допустимом количестве тренировок в неделю						
		дни недели						
		1	2	3	4	5	6	7
Этап начальной подготовки	до года	1,5		1,5		1,5		
	свыше года	2		2		2		
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	2	2		2		2	
	свыше двух лет	2		3		2		3
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	2	3		4	3	2	2
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	3	3		4	3	3	2

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях физкультурно-спортивной организации (спортивной школы) и 6 недель в условиях тренировочных сборов (или спортивно-оздоровительного лагеря) или по индивидуальному плану спортсменов на период их активного отдыха.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана спортивной подготовки, определенного для данного этапа. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по буги-вуги, организуются тренировочные

мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно «Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл» (таблица 14).

Таблица 14

**Перечень тренировочных мероприятий, проводимых для лиц, проходящих спортивную подготовку по буги-вуги**

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	28	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по буги-вуги**

Спортсмену, желающему зачислиться на этап начальной подготовки в физкультурно-спортивную организацию, а также лицу, желающему заниматься на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо пройти медицинский осмотр и получить соответствующее медицинское заключение от врача об отсутствии противопоказаний и допуске к занятиям по буги-вуги.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку спортсменов по буги-вуги, должна осуществлять медицинское обеспечение данных лиц, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Ежегодно спортсмены, занимающиеся на этапах спортивной подготовки, должны проходить медицинское обследование не реже 2 раз в год в соответствующем медицинском учреждении. Перед каждым соревнованием спортсмены проходят текущее обследование.

Данные о здоровье спортсменов и их функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание должно уделяться средствам восстановления и профилактике перетренированности. Также нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными соответствующими федеральным стандартом спортивной подготовки и программой спортивной подготовки.

При подготовке спортсменов по буги-вуги важным аспектом является их психофизическая подготовка. Основными психологическими качествами спортсме-

на по буги-вуги, которые необходимо формировать в процессе тренировочных занятий, являются:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- наглядно-образная память, наглядно-образное мышление, внимание;
- способность воспринимать движения партнера и музыкальный ритм в условиях танца.

## **2.6. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по буги-вуги**

Комплектование тренировочных групп и режима работы в них происходит с учетом всех возрастных особенностей становления спортивного мастерства, на основе научно-обоснованной системы многолетней подготовки спортсменов.

Переход спортсменов на следующий этап подготовки и соответствующее увеличение физических и психологических нагрузок должно быть обусловлено стажем занятий, уровнем общей и специальной работоспособности, состоянием здоровья и показанными спортивными результатами, а также с учетом планирования участия занимающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

При реализации дополнительных общеразвивающих программ по

буги-вуги, а также программ спортивной подготовки по буги-вуги, допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, указанный в таблице 15.

Таблица 15

**Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов подготовки по буги-вуги**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
<i>Спортивно-оздоровительный этап</i>	<i>весь период</i>	10-12	15-20	30
Этап начальной подготовки	до года	12	12-14	20
	свыше года		14-16	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до двух лет	5	8-10	12
	свыше двух лет		10-12	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	2	4-8	10
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	1	1-3	8

Максимальный состав спортсменов в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях и наиболее эффективного проведения тренировочного процесса.

Зачисление спортсмена на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится приказом руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока при разрешении врача.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

1) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия буги-вуги;

2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по буги-вуги;

3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

## **2.7. Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов по буги-вуги**

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства танцоров буги-вуги является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений в спортивной теории и практике специалистами выделяются следующие терминологические понятия: «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

«Индивидуальная тренировка» — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности танцоров буги-вуги в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться как с отдельной танцевальной парой, так и индивидуально с танцором.

«Индивидуальная подготовка» — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) спортсменов в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность танцоров буги-вуги к выступлению. Как правило, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки танцоров буги-вуги осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

«Индивидуализированная тренировка» — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей определенной пары танцоров буги-вуги, ее потенциальные возможности для совершенствования

двигательных и психомоторных качеств, а также избранный стиль танцевальной пары.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего эффекта и сохранения спортивной формы танцоров буги-вуги.

Большое значение в период подготовки спортсменов имеет правильно организованная индивидуальная работа с танцорами буги-вуги. Она должна носить целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие на конкретные компоненты подготовленности как при работе с партнером, так и индивидуально.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь танцорам буги-вуги обрести самих себя, самобытность пары, позволяющую выразить себя с помощью красивых, артистичных и точно выполненных движений, трюков, акробатических элементов. Для этого необходимо укрепить спортсменов, дать им больше свободы в выборе тех или иных танцевальных приемов. Именно воспитанию таких индивидуальностей и должна быть посвящена работа тренера.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуальность нагрузки;
- тренировку важнейших технических элементов (их разновидностей) буги-вуги и совершенствование специфики взаимодействия партнеров в танце в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторной подготовки танцоров буги-вуги, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание оптимальных условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у танцоров буги-вуги чувства самостоятельности и ответственности перед партнером по танцу.

## **2.8. Особенности структуры годового цикла тренировочных занятий по буги-вуги**

Как и в любом другом виде спорта, в спортивной подготовке танцоров по буги-вуги различают три периода подготовки в годовом цикле: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый из перечисленных периодов в свою очередь состоит из средних циклов, различных по своей структуре и содержанию.

Основной причиной периодического изменения тренировочного процесса спортсменов по буги-вуги в тренировочном году является календарь спортивных соревнований.

В современной практике подготовки спортсменов календарь спортивных соревнований оказывает существенное влияние на построение годового цикла — структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время танцор должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. Однако, с другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, — это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой специалистами принято считать состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки — типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства танцора буги-вуги этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной как по количественным показателям, так и в каче-

ственном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих танцоров буги-вуги.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, танцоры испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство ритма», «чувство танца», «чувство партнера» и т. д.). В состоянии спортивной формы танцоры тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки.

Оценка состояния спортивной формы танцоров буги-вуги осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности.

Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной

формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом). Выделяют несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений танцора(ов) в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй — позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности танцора(ов) в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности танцора(ов) сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации танцором(ми) результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый — говорит об умении танцора(ов) показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его

оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних танцоров может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки.

Процесс развития состояния спортивной формы танцоров буги-вуги носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы танцоров буги-вуги являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у танцоров буги-вуги подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный — фазе ее стабилизации, а переходный — фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов тренером должны ставиться соответствующие цели, задачи, определяться эффективные средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подго-

товленности танцоров буги-вуги.

В зависимости от возрастных особенностей и квалификации танцоров, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода могут изменяться.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки): данный период принято подразделять на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих танцоров буги-вуги общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации танцоров длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается (рис. 1).

Основная направленность общеподготовительного и специально-подготовительного этапов, основные средства специальной физической подготовки, используемые на них, а также характеристика объема и интенсивности тренировочных нагрузок танцоров, представлены в таблице 16.

Этапы подготовительного периода в годичном цикле:	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД			
<p>1) <i>Общеподготовительный этап</i></p> <p>2) <i>Специально-подготовительный этап</i></p>				
Этапы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

**Рис. 1.** Соотношение длительности этапов подготовки в подготовительном периоде годового цикла на различных этапах спортивной подготовки танцоров буги-вуги.

## Характеристика этапов подготовительного периода

Характерные особенности	Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)	
	общеподготовительный этап	специально-подготовительный этап
Направленность тренировки	Повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), лежащих в основе подготовки танцоров по буги-вуги. Увеличение объема двигательных навыков и умений. Изучение новых танцевальных программ.	Непосредственное становление спортивной формы — развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков, одновременно с этим начинает возрастать роль специальной психологической подготовки.
Объем общей и специальной физической подготовки	Удельный вес упражнений по общей физической подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной физической подготовке. С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую физическую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную — увеличивается.	Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает.
Средства специальной физической подготовки	Специально-подготовительные упражнения.	Специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения в ограниченном объеме.
Объем и интенсивность тренировочных нагрузок	Постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья танцоров.	Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода.
Физическая подготовка	Направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость).	Направлена на дальнейшее повышение функциональных возможностей танцоров буги-вуги и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики вида спорта).
Технико-тактическая подготовка	Направлена на восстановление и совершенствование двигательных навыков и освоение новых танцевальных элементов. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).	Направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Более широко используются интервальный и соревновательный методы.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла может делиться на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа танцоров;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют *втягивающий* и *базовый* *общефизический* мезоциклы. На специально-подготовительном этапе — *базовый* *специализированно-физический*, *базовый* *специально-подготовительный* и *контрольно-подготовительный* мезоциклы (таблица 17).

Основная цель *втягивающего* мезоцикла — постепенная подготовка танцоров к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений. Длительность этого мезоцикла составляет 2-3 микроцикла (2-3 недели).

Таблица 17

**Последовательность мезоциклов в подготовительном периоде  
годового цикла танцоров буги-вуги**

общеподготовительный этап		специально-подготовительный этап		
<i>втягивающий мезоцикл</i>	<i>базовый общефизический мезоцикл</i>	<i>базовый специализированно-физический мезоцикл</i>	<i>базовый специально-подготовительный мезоцикл</i>	<i>контрольно-подготовительный мезоцикл</i>

Содержание *базового общефизического* мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию танцоров. Продолжительность данного мезоцикла — 3-6 недель (3-6 микроциклов).

В *базовом специализированно-физическом* мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность для танцоров буги-вуги. Его основная задача —

восстановить технику основных танцевальных элементов, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм танцоров к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет правильного сочетания средств специальной и общей подготовки должны изменяться физические способности танцоров, их технико-тактические навыки.

В *базовом специально-подготовительном* мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В *контрольно-подготовительном* мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача — подготовка танцоров к участию в ответственных соревнованиях (турнире). Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

**Соревновательный период** (период основных соревнований). Основная цель тренировки в этом периоде — сохранение спортивной формы танцора(ов), на основе этого — реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечиваются развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых.

Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у танцоров зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от возраста и квалификации танцоров. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого танцора(ов). Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности танцоров.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

*Варианты структуры соревновательного периода:*

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки.

Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца, как правило, на этапах начальной подготовки), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности танцоров.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной дея-

тельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Основными средствами являются подвижные игры, плавание, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т. д.). Он применяется прежде всего для быстрого и полного восстановления танцоров.

В переходном периоде уменьшаются общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год. В этом периоде танцоры должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечение и профилактику. Если танцор регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **2.8.1. Планирование годичного цикла тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

В работе с юными танцорами 6-8 лет не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, так как основная направленность тренировки — обучающая. Периодизация подготовки на этапе начальной подготовки носит условный характер, однако тренеру необходимо все-таки соблюдать основные принципы построения годового цикла, описанные в предыдущем разделе при планировании занятий.

Основное внимание при работе с юными танцорами на данном этапе уде-

ляется разносторонней физической подготовке с использованием упражнений, характерных для танца буги-вуги, также уделяется значительное внимание развитию координационных способностей и гибкости, используются игровые задания и подвижные игры с элементами танца буги-вуги. Примерная схема годового плана для этапа начальной подготовки представлена в таблице 18.

На этапе начальной подготовки контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся 2 раза в год: в начале тренировочного года (сентябрь) и в конце (апрель-май). По специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности — ближе к концу тренировочного года (апрель-май) (на 2-м и 3-м году обучения после соревновательного периода).

На 2-м и 3-м годах обучения увеличивается общий объем работы. Базовый общефизический мезоцикл общеподготовительного этапа характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. А на специально-подготовительном этапе подготовительного периода идет снижение объемов специальной работы и увеличивается объем технической подготовки юных танцоров.

Соревновательный период может быть один или два в годичном цикле спортсменов 2-го и 3-го года обучения этапа начальной подготовки, в зависимости от календаря соревнований. С целью поддержания интереса к занятиям буги-вуги и формирования устойчивой мотивации танцоров 1-го года обучения, а также демонстрации ими спортивных достижений, целесообразно в конце тренировочного года провести показательные соревнования.

В переходный период идет увеличение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, при этом юные спортсмены могут выполнять индивидуальные задания. В этом периоде танцоры должны обязательно пройти курс диспансеризации.

В июле-августе начинается подготовительный период, он может проводиться путем выполнения индивидуальных заданий или организации тренировочных сборов (выезд в спортивно-оздоровительный лагерь) сроком до 21 дня, но не более двух сборов подряд.

**Примерная схема годового плана для этапа начальной подготовки  
(1-й, 2-й и 3-й годы обучения)**

Годы обучения	Периоды и этапы подготовки											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1-й год обучения	Подготовительный период							Соревновательный период <sup>10</sup>	Переходный период	Подготовительный период		
	общеподготовительный этап			специально-подготовительный этап						Общеподготовительный этап		
2-й год обучения	Подготовительный период			Соревновательный период	Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период	Подготовительный период			
	Специально-подготовительный этап				Специально-подготовительный этап				Общеподготовительный этап			
3-й год обучения	Подготовительный период			Соревновательный период	Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период	Подготовительный период			
	Специально-подготовительный этап				Специально-подготовительный этап				Общеподготовительный этап			

### 2.8.2. Планирование годичного цикла тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Продолжительность тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) составляет 5 лет. Данный этап специалистами условно делится на два этапа — этап начальной специализации (до 2 лет) и этап углубленной специализации (до 3 лет).

Планирование подготовки на этапе начальной специализации предусматривает периодизацию, схожую с этапом начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения. Объем всех видов подготовки на данном этапе значительно увеличивается.

При планировании подготовительного периода особое внимание уделяется соотношению средств общей и специальной физической

<sup>10</sup> На 1-м году обучения в данный период могут проводиться показательные соревнования с целью демонстрации спортивных достижений юных танцоров буги-вуги.

и технической подготовки в базовом общеподготовительном мезоцикле. Объемы общей физической подготовки и специальной физической подготовки в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода объем средств технической подготовки возрастает за счет уменьшения средств общей физической подготовки.

В конце специально-подготовительного этапа (в контрольно-подготовительном мезоцикле) рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня развития специальной физической и технической подготовленности танцоров. Участие танцоров в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Примерная схема годового плана для этапа начальной специализации 1-го и 2-го года обучения представлена в таблице 19.

На этапе углубленной специализации тренировочного этапа (свыше двух лет) танцоры буги-вуги проходят углубленную специализированную подготовку, в связи с этим планирование работы на этапе углубленной специализации может осуществляться в виде одноцикловой (подготовительный, соревновательный, переходный периоды) или двух- или трехцикловой периодизации в зависимости от уровня подготовленности танцоров. Возможные варианты построения процесса подготовки танцоров буги-вуги в годичном цикле приведены на рисунке 2.

Одноцикловый цикл																	
1				2				3									
Двухцикловый цикл																	
1				2		3		1		2		3					
Трехцикловый цикл																	
1		2		3		1		2		3		1		2		3	
<i>Месяцы</i>																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						

**Рис. 2.** Примерные схемы построения процесса подготовки танцоров буги-вуги в годичном цикле:

1	— подготовительный период,
2	— соревновательный период,
3	— переходный период.

На этапе углубленной специализации построение годового плана подготовки танцоров во многом уже будет зависеть от календарного плана соревнований. Структура годового плана (число и последовательность периодов, этапов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального участия в соревнованиях танцевальной пары, а также в зависимости от числа главных стартов сезона и временных интервалов между ними, которые и определяют набор и чередование периодов тренировки.

Таблица 19

**Примерная схема годового плана для тренировочного этапа  
(начальная специализация), 1-й и 2-й годы обучения**

Годы обучения	Периоды и этапы подготовки											
	месяцы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1-й год обучения	Подготовительный период			Соревновательный период	Подготовительный период			Соревновательный период	Переходный период	Подготовительный период		
	Специально-подготовительный этап				Специально-подготовительный этап					Общеподготовительный этап		
	базовый специализированно-физический мезоцикл	базовый специально-подготовительный мезоцикл	контрольно-подготовительный мезоцикл		Базовый специализированно-физический мезоцикл	базовый специально-подготовительный мезоцикл				Втягивающий мезоцикл	Базовый общефизический мезоцикл	
2-й год обучения	Подготовительный период			Соревновательный период	Подготовительный период			Соревновательный период	Переходный период	Подготовительный период		
	Специально-подготовительный этап				Специально-подготовительный этап					Общеподготовительный этап		
	базовый специализированно-физический мезоцикл	базовый специально-подготовительный мезоцикл	контрольно-подготовительный мезоцикл		Базовый специализированно-физический мезоцикл	базовый специально-подготовительный мезоцикл				Втягивающий мезоцикл	Базовый общефизический мезоцикл	

Алгоритм составления годовичного цикла подготовки танцоров буги-вуги на этапе углубленной специализации тренировочного этапа (свыше двух лет):

- 1-й шаг: строится годовичный план в виде календарной сетки, в которой указывается графическое изображение месяцев и порядковых номеров недель (всего в году 52 недели).
- 2-й шаг: вносятся в сетку главные соревнования в сезоне — это соревновательный период, затем определяются границы подготовительного и переходного периодов, после чего планируются этапы и мезоциклы, обеспечивающие достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов.
- 3-й шаг: осуществляются постановка задач, подбор средств и методов подготовки спортсменов для каждого периода, этапа и мезоцикла.

### **2.8.3. Планирование годовичного цикла тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Основной принцип тренировочной работы с танцорами буги-вуги на данных этапах — специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей партнеров танцевальной пары.

Планирование тренировочных занятий в годовичном цикле осуществляется с учетом индивидуального календаря соревнований танцевальной пары, на основе приведенного выше алгоритма составления годовичного цикла подготовки и с сохранением принципов периодизации основных периодов подготовки.

## **2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях по буги-вуги**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить занимающихся спортивной экипировкой (таблица 20).

Спортивная экипировка танцоров буги-вуги подразделяется на:

1) спортивную одежду и обувь общего назначения, предназначенную для спортсменов и тренеров, используемую в период проведения тренировочных занятий;

2) спортивную экипировку специального назначения, предназначенную для выступления в соревнованиях и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований.

### **Требования к спортивным костюмам для выступления на соревнованиях.**

Спортсмены по буги-вуги должны выступать в специальных костюмах и обуви. Костюмы должны выглядеть опрятно, соответствовать возрасту спортсменов, стилю музыки и танцевальным движениям. Костюмы не должны мешать восприятию и оцениванию выступления.

Одежда и аксессуары, которые танцоры буги-вуги надевают при выходе на площадку, не могут быть специально сняты или сброшены на площадку.

Спортсменам по буги-вуги запрещено выступление в джинсах, спортивных кепках, шортах, а также в любой провокационной одежде (включая, но не ограничиваясь: чулки, стринги, юбки выше колена более чем на 15 см).

Аксессуары к костюмам (шляпы, ремни, подтяжки, перчатки и так далее) разрешены. При этом следует отметить, что рукава, гольфы, гетры, напульсники, медицинские тейпы (наколенники, налокотники, пластыри и так далее) не относятся к аксессуарам.

Костюм танцора буги-вуги должен скрывать интимные места спортсмена

на протяжении всего выступления. Интимные части тела — ягодицы (область от складки между ногой и ягодичной мышцей до линии талии), бюст, лонная область — должны быть закрыты непрозрачной тканью любого цвета, кроме телесного (в том числе цвета кожи, загара и так далее).

В соответствии с требованиями Правил вида спорта «Акробатический рок-н-ролл», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 января 2018 г. № 50, спортсмены буги-вуги должны присутствовать на всех официальных мероприятиях, предусмотренных организационным комитетом (открытие и закрытие соревнований, награждение и так далее).

Допускаются следующие виды костюмов, в которых спортсмены должны присутствовать на официальных мероприятиях:

- специальные костюмы и обувь, в которых выступают спортсмены;
- единые спортивные костюмы организации, за которую выступают спортсмены;
- костюмы и атрибуты, предоставленные организационным комитетом соревнований;
- форма спортивной сборной команды России или регионов.

Находясь в соревновательной зоне, тренеры также должны быть одеты в официальные костюмы или в парадные спортивные костюмы. При нарушении указанных требований главный судья соревнований вправе не допустить такого специалиста к участию в официальных церемониях соревнований (открытие соревнований, награждение и другие).

## Обеспечение спортивной экипировкой танцоров буги-вуги

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Костюм для выступлений на спортивных соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Лосины	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
12.	Обувь спортивная (джазовки)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
14.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
15.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1	10	1
16.	Шапка спортивная зимняя	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

К организации, осуществляющей спортивную подготовку спортсменов по буги-вуги, предъявляется ряд требований к материально-технической базе и инфраструктуре.

Организация должна иметь в наличии:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт объекта спорта, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Организация должна обеспечить занимающихся соответствующим оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 21).

Таблица 21

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для проведения занятий по буги-вуги**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными столами	штук	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	3
3.	Весы (до 200 кг)	штук	1
4.	Дорожка акробатическая надувная (15 м)	штук	1
5.	Дорожка акробатическая надувная (15 м)	штук	1
6.	Зеркало настенное (12×2 м)	штук	1
7.	Канат для лазанья (диаметром 30 мм)	комплект	1
8.	Лонжа страховочная сальтовая	комплект	1
9.	Лонжа страховочная универсальная	штук	10
10.	Мат гимнастический	штук	10
11.	Маты поролоновые (200×300×40 см)	комплект	1
12.	Музыкальный центр	штук	1
13.	Напольное покрытие (татами) (4×4 м)	комплект	1
14.	Палка гимнастическая	штук	12
15.	Подвеска потолочная для лонжи неподвижная	штук	2
16.	Подставка — куб гимнастический	штук	2
17.	Скакалка гимнастическая	штук	20
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Станок хореографический (12 м)	комплект	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стоялка гимнастическая	штук	10
22.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
23.	Утяжелители для рук и ног весом от 100 г до 300 г	штук	20

**Требования к спортивной площадке для проведения занятий и соревнований по спортивной дисциплине буги-вуги (в соответствии с правилами соревнования по виду спорта).**

Тренировочные занятия по буги-вуги могут проводиться в спортивном или танцевальном зале или другом ином помещении, пригодном для занятий танцами буги-вуги, площадью не менее 30 м<sup>2</sup>, с твердым гладким покрытием (предпочтительно с деревянным, паркетным, ламинатным и т. п.).

Площадка для соревнований по буги-вуги должна быть не менее 30 м<sup>2</sup> с четко обозначенными по всему периметру границами, а также центром площадки, при этом длина меньшей стороны должна быть не менее 5 м, высота потолка — не менее 5 м.

Если соревнования проводятся на сцене, то передний край площадки должен находиться не ближе 1 м от края сцены и быть дополнительно визуально обозначен.

## **2.10. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку по буги-вуги**

К специалистам, осуществляющим тренировочный процесс и руководство состязательной деятельностью спортсменов по буги-вуги, а также к специалистам, реализующим дополнительные общеразвивающие программы по буги-вуги, предпрофессиональные программы по буги-вуги, предъявляются определенные квалификационные требования и наличие профессиональных компетенций, установленные в соответствии с профессиональными стандартами «Тренер» и «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

К тренерам, тренерам-преподавателям, инструкторам, работающим со спортсменами на этапах спортивной подготовки, и педагогам дополнительного образования предъявляются следующие особые условия допуска к работе:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном за-

конодательством Российской Федерации порядке;

– прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста (4-6 лет) (для тренеров, работающих на этапе начальной подготовки, а также педагогов дополнительного образования, работающих на спортивно-оздоровительном этапе с детьми дошкольного возраста).

Требования к квалификации и опыту практической работы тренеров, работающих со спортсменами по буги-вуги на различных этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 22.

Таблица 22

**Требования к квалификации и опыту практической работы тренеров<sup>11</sup>, работающих со спортсменами по буги-вуги**

Этап спортивной подготовки	Требования к образованию, обучению и опыту работы	Другие характеристики
Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки	Среднее профессиональное образование — программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование — по методике обучения базовым видам спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; – формирование профессиональных навыков через наставничество; – использование современных дистанционных образовательных технологий; – участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Среднее профессиональное образование — программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.	С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий: – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года; – использование современных дистанционных образовательных технологий;

<sup>11</sup> Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

Этап спортивной подготовки	Требования к образованию, обучению и опыту работы	Другие характеристики
	<p>Требования к опыту работы:</p> <p>не менее года в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта или наличие опыта результативного (1-6-е место) участия в качестве спортсмена в официальных общероссийских или международных спортивных соревнованиях, присвоенной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя либо выполнение нормативов на звание мастера спорта России.</p>	<p>– участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Высшее образование — бакалавриат в области физической культуры и спорта или Высшее образование — бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой.</p> <p>Требования к опыту работы:</p> <p>Не менее трех лет в области реализации программ спортивной подготовки или дополнительных предпрофессиональных программ в сфере физической культуры и спорта или наличие опыта результативного участия в качестве спортсмена в составе спортивной сборной команды Российской Федерации или профессиональной команды в официальных международных спортивных соревнованиях (1-6-е место в итоговом протоколе), наличие присвоенной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя не ниже первой или выполнение норматива мастера спорта России.</p>	<p>С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;</li> <li>– использование современных дистанционных образовательных технологий;</li> <li>– участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.</li> </ul>
<p>Подготовка спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группы спортивных дисциплин)</p>	<p>Высшее образование — бакалавриат в области физической культуры и спорта или Высшее образование — бакалавриат (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной высшей квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.</p> <p>Требования к опыту работы: не менее пяти лет в области физической культуры и спорта или наличие опыта результативного участия</p>	<p>С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;</li> <li>– использование современных дистанционных образовательных технологий;</li> <li>– участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.</li> </ul>

Этап спортивной подготовки	Требования к образованию, обучению и опыту работы	Другие характеристики
	в качестве спортсмена в составе спортивной сборной команды Российской Федерации или профессиональной команды в официальных международных спортивных соревнованиях (1-6-е место в итоговом протоколе).	

Требования к квалификации и опыту практической работы педагогов дополнительного образования, работающих с лицами, тренирующимися на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по буги-вуги, представлены в таблице 23.

Таблица 23

**Требования к квалификации и опыту практической работы педагогов дополнительного образования, реализующих дополнительные общеразвивающие программы по буги-вуги<sup>12</sup>**

Требования к образованию и обучению	<p>Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или</p> <p>Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках ивного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».</p>
Требования к опыту практической работы	<p>Для старшего педагога дополнительного образования — не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника.</p> <p>Для старшего тренера-преподавателя — не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности.</p>

<sup>12</sup> в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н.

## **2.11. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

### **Требования безопасности перед началом проведения тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий.**

1) До начала тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий и спортивно-массовых мероприятий тренер должен пройти инструктаж с обязательным изучением правил технической эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, техники безопасности при проведении занятий с физическими упражнениями, спортом, спортивно-массовых мероприятий и охраны труда базовой организации.

2) Провести тщательный осмотр места проведения занятия или мероприятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятия или мероприятия.

3) Проверить целостность электрических розеток и выключателей в спортивном зале, в случае их неисправности или поломки немедленно сообщить об этом заместителю директора или дежурному администратору организации и не запускать спортсменов в спортивный зал до устранения выявленных неисправностей.

4) Тренер должен проинструктировать спортсменов о порядке и мерах безопасности при выполнении тех или иных физических упражнений.

### **Требования безопасности при организации и проведении тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий.**

Во время проведения тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий и спортивно-массовых мероприятий тренер должен:

1) Выбрать и подготовить место проведения занятия физической культурой и спортом согласно задачам, вытекающим из требований программы спортивной подготовки по буги-вуги или дополнительной общеразвивающей программы по буги-вуги.

2) Допускать к занятиям физической культурой и спортом только спортсменов, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопас-

ности, имеющих соответствующую спортивную форму и обувь. Форма должна не стеснять движений и быть достаточно эластичной. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

3) Осуществлять обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, в необходимых случаях обеспечивать страховку.

4) Размещать используемое на занятиях спортивное оборудование и инвентарь с учетом обеспечения безопасной зоны вокруг каждого спортивного снаряда.

5) Во время проведения занятий на улице при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенное на разминку, при этом она должна быть более интенсивной.

6) Следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, не оставлять их одних без контроля в помещении спортивного зала.

7) При появлении у спортсмена признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие немедленно сообщить об этом дежурному администратору и/или медицинскому работнику организации.

#### **Требования безопасности по окончании тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий.**

1) После окончания тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий и спортивно-массовых мероприятий проверить списочный состав спортсменов и проводить их из спортивного зала (спортивной площадки) до раздевалки.

2) Убрать спортивный инвентарь в отдельное помещение.

3) Привести в порядок свое рабочее место.

4) Проверить отключение электроприборов, электрооборудования, закрыты ли окна и фрамуги, выключить освещение спортивного зала и закрыть его на ключ.

5) Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий со спортсменами, сообщить дежурному администратору организации.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях, возникших во время проведения тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий.**

1) Во время проведения тренировочного занятия или других форм занятий и спортивно-массовых мероприятий в случае возникновения аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью спортсменов, тренеру необходимо предпринять следующие действия:

- прекратить занятие, спортивно-массовое мероприятие;
- немедленно сообщить об этом дежурному администратору организации;
- под руководством дежурного администратора оказать помощь по эвакуации спортсменов вне здания спортивного комплекса согласно плану и оставаться с ними до особого распоряжения.

2) В случае травматизма или внезапного заболевания спортсмена(ов) во время проведения занятия с тренером последнему необходимо оказать пострадавшему ребенку первую помощь, сообщить дежурному администратору и медицинскому работнику организации.

3) При обнаружении неисправностей спортивного оборудования, сооружений, инвентаря, электроприборов и приспособлений тренер должен сообщить об этом дежурному администратору и до устранения неисправностей к работе не приступать. Начинать (продолжать) работу следует только после ликвидации неисправностей и их последствий, препятствующих или затрудняющих проведение тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий и спортивно-массовых мероприятий.

### 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ТАНЦА БУГИ-ВУГИ И ПРАВИЛА ЕЕ ВЫПОЛНЕНИЯ

В соревновательной программе танца буги-вуги выделяют несколько компонентов и подкомпонентов (таблица 24).

Таблица 24

Перечень компонентов/подкомпонентов техники танца буги-вуги

Компонент	Подкомпонент
Техника танца	Основной ход (ритм и техника ног)
	Базовые фигуры
	Ведение и следование <i>Гармония</i>
Танцевальные фигуры	«Эдванс фигуры» и «хайлайты»
<i>Интерпретация музыки</i>	<i>Интерпретация с помощью «эдванс фигур» и «хайлайтов»</i>
	<i>Спонтанная интерпретация</i>
<i>Танцевальная презентация</i>	<i>Исполнение и подача</i>

При этом следует отметить, что танцевальная композиция строится на выполнении определенной техники и эмоционально-образной передаче смысла танца. Основными элементами техники танца буги-вуги являются:

1. Основной ход (ритм и техника ног).
2. Танцевальные позиции.
3. Ведение и следование.
4. Базовые танцевальные фигуры и их вариации.
5. Танцевальные фигуры «эдванс фигуры» и «хайлайты».

#### 3.1. Основной ход (ритм и техника ног)

Основной ход — это комбинация танцевальных шагов, на которых исполняются базовые фигуры буги-вуги. Основной ход буги-вуги занимает 6 счетов и должен отражать ритм музыки.

Техника исполнения основного хода основана на использовании «баунса» и основных шагов: «степ-степ», «трипл-степ», «трипл-степ».

«Баунс» («пружинка») — колебательные движения, направленные вниз, совершаемые танцорами при помощи стоп и коленей в каждый бит и соответствующие ритму и характеру музыки.

«Баунс» сохраняется на протяжении всего танца. Амплитуда «баунса» может

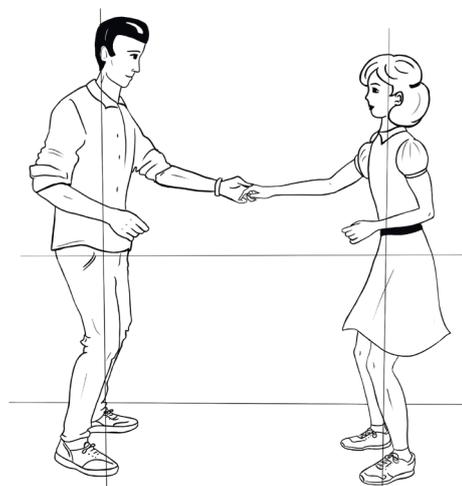
быть разной и главным образом зависит от темпа, динамики и характера музыки. Чем музыка быстрее, тем амплитуда «баунса» становится меньше. Партнерша должна следовать заданному партнером «баунсу», благодаря чему появляется гармония в паре. Основной ошибкой является направление вверх «баунса» или когда движение вверх и вниз одинаковое. Начало выполнения основного хода всегда начинается с «баунса».

«Дабл баунс» — это обозначение специальной техники основного хода, которую удобно использовать во время быстрого темпа музыки. Проявляется как 12 касаний пола в момент исполнения основного хода.

*Положение тела:* вес тела танцора расположен на передней части стопы, ось тела соответствует направлению его движения и может быть проведена прямая линия между положением плеч, коленей и передней частью стопы, при этом важно сохранять угол между бедрами и туловищем (рис. 3).

*Техника ног:* при каждом шаге основного хода необходимо переносить вес тела с ноги на другую ногу. Партнер начинает выполнять основной ход с левой ноги, партнерша — с правой ноги.

При выполнении основного хода направление поднятия колен соответствует направлению «баунса», как при беге с высоким подниманием колен (вверх). При постановке стопы на пол необходимо использовать прокат стопы: постановка от носка и до середины стопы, при этом в области пятки происходит естественная амортизация благодаря «баунсу». Также важно сохранять амортизацию в коленях, колени слегка согнуты.



**Рис. 3.** Исходное положение (положение тела) партнеров по отношению друг к другу.

*Ритм:* основной ход в буги-вуги отражает свинговый ритм. При его исполнении важно сохранять постоянный «баунс», а также акцент на счет «2», «4» и «6». Основной ход должен исполняться в бит. При выполнении основного хода партнеры должны соблюдать синхронизацию движений — ритм, прокаты стоп, подъем колен, касание пола выполнять гармонично в одно и то же время.

Основной ход делится на три части:

- 1) «Степ-степ» («и 1, и 2»),
- 2) «Трипл-степ» («и 3, и 4»),
- 3) «Трипл-степ» («и 5, и 6»).

## Техника выполнения основного хода:

### 1. ПАРТНЕР:

*«Степ-степ»*  
(счеты «и 1, и 2»)  
(рис. 4)

И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на правой ноге, движение «баунса» направлено вниз:

1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;

3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение направо;

4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги на пол с небольшим смещением вправо, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

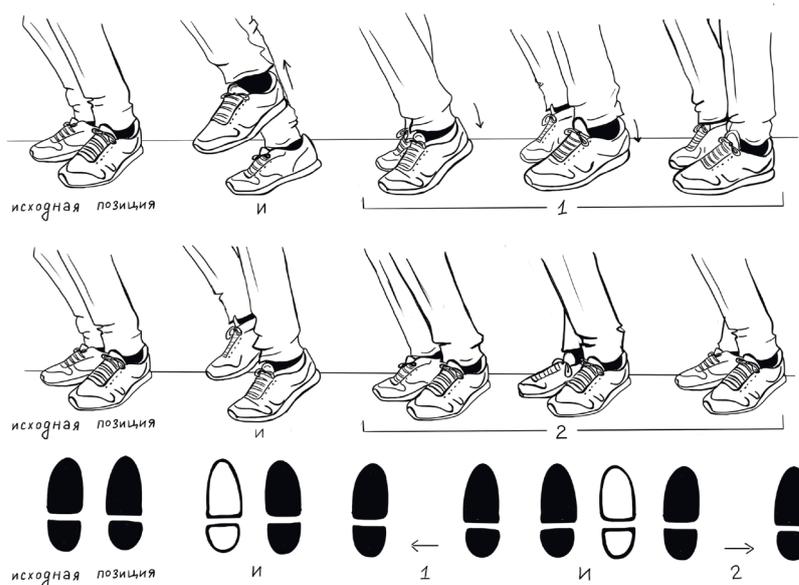


Рис. 4. Техника ног — «степ-степ» (счеты «и 1, и 2»).

Допускается замена первых двух шагов основного хода на «кик бол чендж».

«Кик бол чендж» — это вариация шагов на счет «и 1, и 2», заменяющая первые два шага основного хода: «степ-степ».

**Техника выполнения «кик бол ченджа»:**

И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на правой ноге, движение «баунса» направлено вниз:

1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа под коленом;

2) на счет «1» амплитуда «баунса» направлена вниз за счет сгибания опорной правой ноги, при этом происходит опускание левой ноги вниз по прямой с касанием пятки пола;

3) на счет «и» движение «баунса» снова направлено вверх (на опорной ноге), осуществляется перенос веса на левую ногу;

4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги на пол с небольшим смещением вправо, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

**Первый  
«трипл-степ»  
(счеты «и 3, и 4»)  
(рис. 5)**

1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы осуществляется к опорной правой ноге, перенос веса тела на левую ногу;

3) на счет «и» «баунс» направлен вверх, аналогичным образом происходит смена ног: правая нога отрывается от пола, движение колена вверх (но амплитуда немного ниже) и опускание вниз рядом с опорной левой ногой, перенос веса тела на правую ногу;

4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, постановка левой ноги в левую сторону с переносом веса тела на нее.

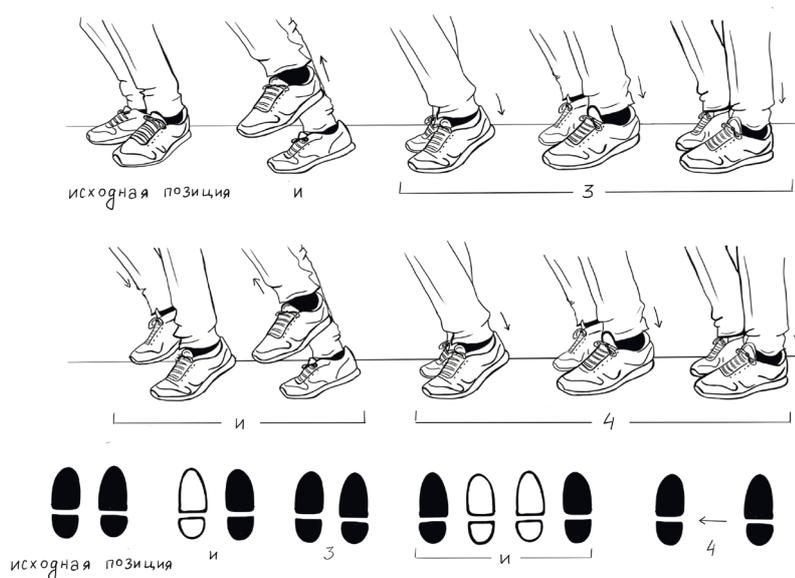


Рис. 5. Техника ног — первый «трипл-степ» (счеты «и 3, и 4»).

**Второй  
«трипл-степ»  
(счеты «и 5, и 6»)  
(рис. 6)**

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы осуществляется к опорной левой ноге, перенос веса на правую ногу;
- 3) на счет «и» «баунс» направлен вверх, аналогичным образом происходит смена ног: левая нога отрывается от пола, движение колена вверх (но амплитуда немного ниже) и опускание вниз рядом с опорной правой ногой, перенос веса на левую ногу;
- 4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, постановка правой ноги в правую сторону с переносом веса на нее.

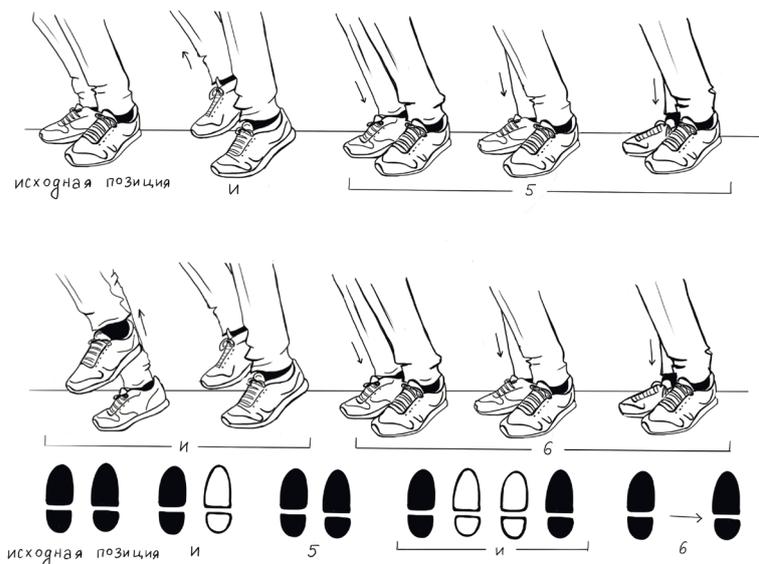


Рис. 6. Техника ног — второй «трипл-степ» (счеты «и 5, и 6»).

## 2. ПАРТНЕРША:

**«Степ-степ»  
(счеты «и 1, и 2»)  
(рис. 7)**

И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основное вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:

- 1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение налево;
- 4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги на пол с небольшим смещением влево, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

Допускается замена первых двух шагов основного хода на «кик бол чендж».

**«Кик бол чендж»** — это вариация шагов на счет «и 1, и 2», заменяющая первые два шага основного хода: «степ-степ».

Техника выполнения «кик бол ченджа»: И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:

**«Степ-степ»**  
(счеты «и 1, и 2»)  
(рис. 7)

- 1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа под коленом;
- 2) на счет «1» амплитуда «баунса» направлена вниз за счет сгибания опорной левой ноги, при этом происходит опускание правой ноги вниз по прямой с касанием пятки пола;
- 3) на счет «и» движение «баунса» снова направлено вверх (на опорной ноге), осуществляется перенос веса на правую ногу;
- 4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги на пол с небольшим смещением влево, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

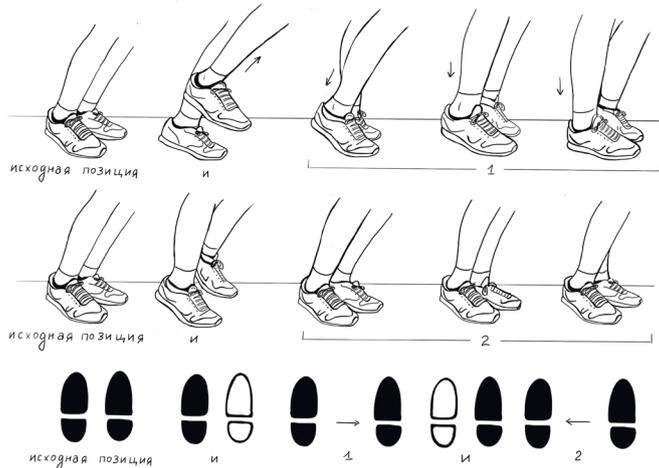


Рис. 7. Техника ног — «степ-степ» (счеты «и 1, и 2»).

**Первый «трипл-степ»**  
(счеты «и 3, и 4»)  
(рис. 8)

- 1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы осуществляется к опорной левой ноге, перенос веса тела на правую ногу;
- 3) на счет «и» «баунс» направлен вверх, аналогичным образом происходит смена ног: левая нога отрывается от пола, движение колена вверх (но амплитуда немного ниже) и опускание вниз рядом с опорной правой ногой, перенос веса тела на левую ногу;
- 4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, постановка правой ноги в правую сторону с переносом веса тела на нее.

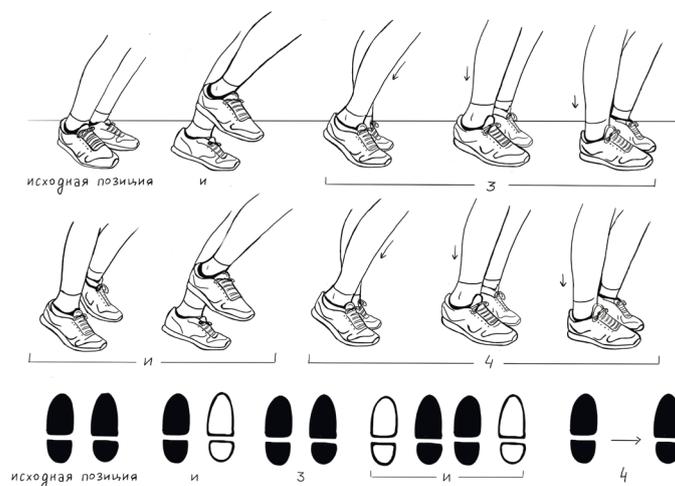
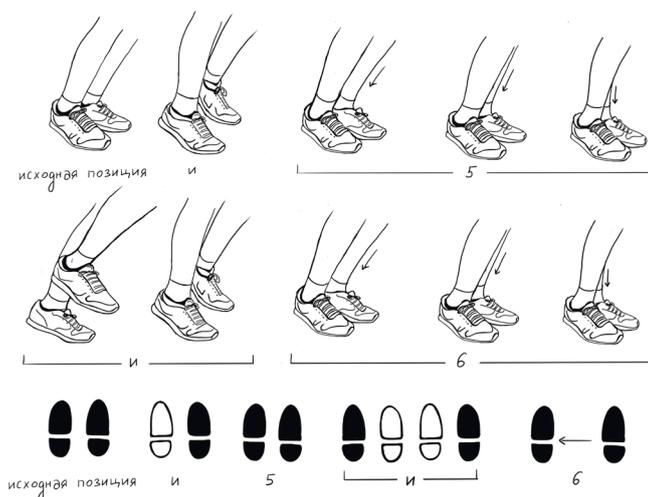


Рис. 8. Техника ног — первый «трипл-степ» (счеты «и 3, и 4»).

**Второй  
«трипл-степ»  
(счета «и 5, и 6»)  
(рис. 9)**

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — вверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы осуществляется к опорной правой ноге, перенос веса на левую ногу;
- 3) на счет «и» «баунс» направлен вверх, аналогичным образом происходит смена ног: правая нога отрывается от пола, движение колена вверх (но амплитуда немного ниже) и опускание вниз рядом с опорной левой ногой, перенос веса на правую ногу;
- 4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, постановка левой ноги в левую сторону с переносом веса на нее.



**Рис. 9.** Техника ног — второй «трипл-степ» (счета «и 5, и 6»).

В соревновательной программе основной ход выполняется в двух вариантах: *быстрый («фаст»)* и *медленный («слоу»)*:

**Программа «фаст»**

Ритм	Техника ног
<p>6-битный основной ход: «и — 1 — и — 2 — и — 3 — и — 4 — и — 5 — и — 6»;</p> <p>«баунс» на каждый «и»;</p> <p>танцевание в ритм с каждым шагом (синкопированный «трипл-степ»);</p> <p>время касания ноги и пола должно отражать ритм музыки;</p> <p>основной ход должен выполняться в бит;</p> <p>акцент на «2», «4» и «6»;</p> <p>вариации в ногах возможны, если они выполняются в ритм.</p>	<p>сгибание колен обязательно для хорошего «баунса»;</p> <p>гармония основного хода с партнером (ритм, касание пола в одно и то же время, одинаковые прокаты и кики, одинаковый подъем колен);</p> <p>одинаковая динамика основного хода на протяжении всего танца;</p> <p>перемещение по танцполу важно, оно должно быть выполнено по линиям танца и соответствовать вариациям основного хода;</p> <p>основной ход должен быть адаптирован к стилю музыки.</p>

## Программа «слоу»

Ритм	Техника ног
6-битный основной ход: «и — 1 — и — 2 — и — 3 — и — 4 — и — 5 — и — 6»; задержка перед «2», «4» и «6» на «и»; время касания ноги и пола должно отражать ритм музыки; основной ход должен выполняться в бит; плавный «баунс», отражающий музыку прокатом стопы; танцевание в бит каждым шагом (синкопированный «трипл-степ»); вариации в ногах возможны, если они выполняются в ритм.	гармония основного хода с партнером (ритм, касание пола в одно и то же время, одинаковые прокаты); перемещение по танцполу важно, оно должно быть выполнено по линиям танца и соответствовать вариациям основного хода; основной ход должен быть адаптирован к стилю музыки.

### 3.2. Танцевальные позиции

Сочетание положения тела, рук и ног, из которого начинает совершаться движение в танце буги-вуги, называется танцевальная позиция.

Именно с освоения танцевальных позиций начинается обучение в буги-вуги, как и в любом другом танце.

В подготовке танцоров буги-вуги выделяют следующие основные танцевальные позиции:

1. Открытые позиции.
2. Близкие позиции.
3. «Теневая» («Тандем») позиция.

#### Техника выполнения основных танцевальных позиций:

##### Открытая позиция

Партнер и партнерша стоят напротив друг друга с контактом в руках, кисть партнерши в контакте, как правило, сверху кисти партнера.

Варианты хватов:

- 1) с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши (рис. 10);
- 2) с контактом в правых руках («hello position») (рис. 11);
- 3) с контактом в левых руках (рис. 12);
- 4) с контактом в 2 руках («параллельный хват»): правая рука партнера — левая рука партнерши, и левая рука партнера — правая рука партнерши (рис. 13);
- 5) с контактом в 2 руках «скрест»: левая рука партнера — левая рука партнерши, и правая рука партнера — правая рука партнерши. Левая рука партнера может быть как снизу правой, так и сверху. Скрещены, как правило, руки партнера (рис. 14).



Рис. 10. Хват с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши.

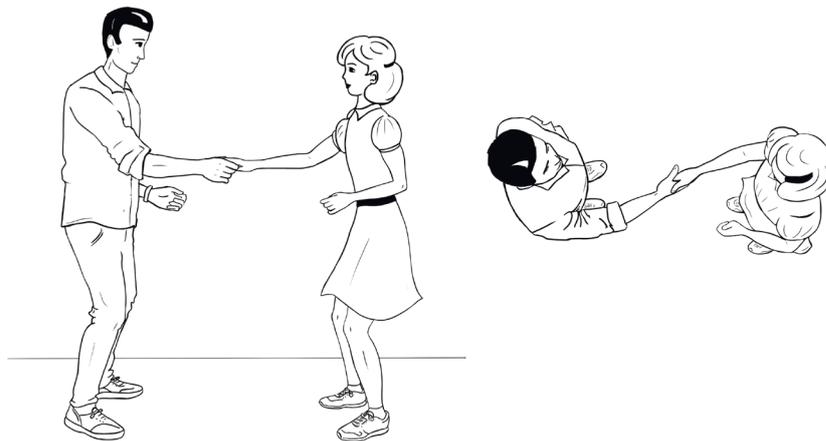


Рис. 11. Хват с контактом в правых руках («hello position»).

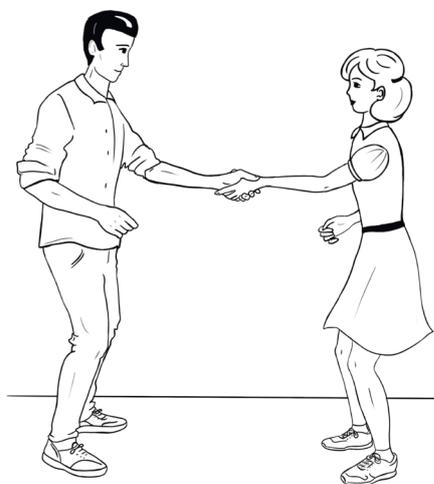


Рис. 12. Хват с контактом в левых руках.



Рис. 13. Хват с контактом в 2 руках («параллельный хват»).

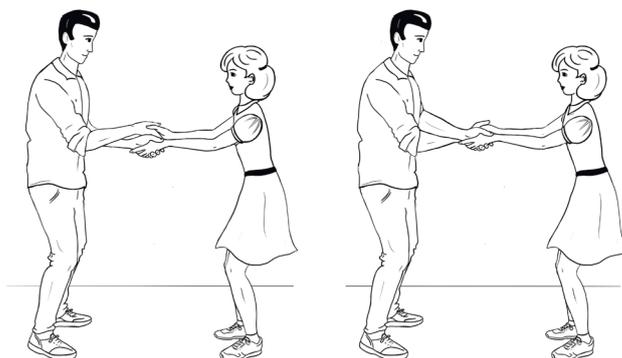


Рис. 14. Хват с контактом в 2 руках «скрест».

**Близкая позиция  
параллельная  
(«Face to face position»)  
(рис. 15)**

Партнер и партнерша стоят напротив друг друга, правая рука партнера лежит на спине партнерши выше пояса и ниже линии плеч (как правило, на уровне нижней границы лопаток партнерши), левая рука партнерши согнута в локте, кисть расслаблена и лежит на правом плече партнера, большой палец лежит между бицепсом и дельтовидной мышцей правой руки партнера, локоть направлен вниз, левая рука партнера в контакте с правой рукой партнерши (как в открытой позиции), хват на уровне линии, соединяющей локти партнерши (возможен вариант без контакта в левой руке партнера — правой руке партнерши). Партнер стоит левее относительно партнерши таким образом, чтобы их стопы не располагались точно напротив друг друга (стопы расположены в шахматном порядке).

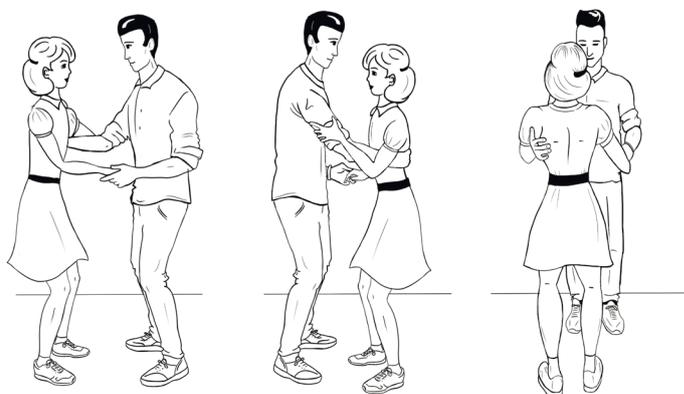


Рис. 15. Близкая позиция параллельная («Face to face position»)

**Близкая позиция  
«V-образная»  
(рис. 16)**

Партнеры стоят в близкой позиции, так, чтобы правая рука партнера лежала не на лопатке, а полностью обнимала тело партнерши и располагалась снизу на ребрах с правой стороны, левая рука партнерши согнута и лежит на правом плече партнера. Корпус туловища танцоров располагается под углом  $90^\circ$  друг к другу и образует букву «V».



**Рис. 16.** Близкая позиция «V-образная».

**Близкая позиция  
«Сайд бай сайд»  
(«Side by side»)  
(рис. 17)**

Партнеры стоят в близкой позиции, так, чтобы правая рука партнера лежала не на лопатке, а полностью обнимала тело партнерши и располагалась снизу на ребрах с правой стороны, левая рука партнерши согнута и лежит на правом плече партнера. Корпус туловища танцоров располагается под углом  $180^\circ$  друг к другу.



**Рис. 17.** Близкая позиция «Сайд бай сайд» («Side by side»).

**Вариант хвата позиции  
«Сайд бай сайд»  
(«Side by side») с опорой  
на бедро партнерши  
(рис. 18)**

Правая рука партнерши лежит кистью справа на ее талии (выше бедра), локоть правой руки отведен в сторону, спина партнерши прижата к правой руке партнера, кисть партнера лежит поверх правой кисти партнерши, левая кисть партнера поддерживает левую кисть опущенной вниз согнутой в локте руки партнерши.



**Рис. 18.** Вариант хвата позиции «Сайд бай сайд» («Side by side») с опорой на бедро партнерши.

**Вариант хвата позиции  
«Сайд бай сайд»  
(«Side by side») с опорой  
на плечо партнерши  
(рис. 19)**

Аналогично, как в близкой позиции «Сайд бай сайд» («Side by side») с опорой на бедро партнерши, только правое запястье партнера лежит на правом плече партнерши, партнер придерживает правую кисть партнерши, слегка опираясь на ее плечо, левая кисть партнера поддерживает левую кисть опущенной вниз согнутой в локте руки партнерши.



**Рис. 19.** Вариант хвата позиции «Сайд бай сайд» («Side by side») с опорой на плечо партнерши.

**Близкая позиция  
«Корзинка»  
(«Basket position»)  
(рис. 20)**

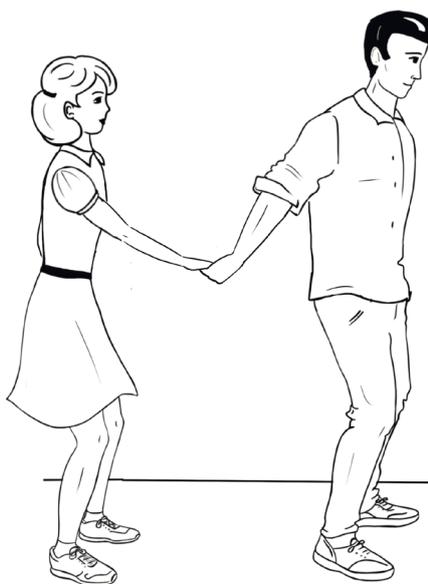
Партнер держит руки партнерши так, что руки партнерши скрещены на уровне талии (правая рука сверху), при этом сохраняется контакт между спиной партнерши и правой рукой партнера.



**Рис. 20.** Близкая позиция «Корзинка» («Basket position»).

**«Теневая»  
(«Тандем»)  
позиция (рис. 21)**

Партнер стоит спиной к партнерше, оба партнера расположены лицом в одну сторону. При этом контакт может быть как в одной, так и в обеих руках партнеров. Также возможен вариант, когда партнерша стоит спиной к партнеру.



**Рис. 21.** «Теневая» («Тандем») позиция.

### 3.3. Ведение и следование

Ведение и следование — это основа парных танцев. Традиционно партнер ведет, а партнерша следует. Также партнер отвечает за ведение в паре, по его инициативе (он инициирует) осуществляется смена шагов и направлений, которые подходят музыке.

Партнер должен передавать направление движения партнерше с помощью физических и визуальных сигналов, таким образом, пара плавно передвигается по танцполу, сохраняя естественное положение тела. Позиция (местонахождение) партнера очень важна для поддержания правильного (нужного расстояния) в паре и способна дать партнерше четкое направление для следования.

Партнер и партнерша должны казаться одним целым, не теряя при этом индивидуальности.

Выделяют 3 способа ведения и следования:

1. **«Ведение телом»** — партнер начинает движение телом, которое перерастает в движение рук(и) и таким образом передается партнерше. «Ведение телом» работает так же, как и «перенос веса» партнера. Важно, чтобы партнер находился в правильной позиции по отношению к партнерше.

2. **«Ведение рукой»** — при ведении рукой партнер двигает рукой или руками, не двигая при этом телом или двигая его в направлении, противоположном движению руки. Важно, чтобы партнер находился в правильной позиции по отношению к партнерше.

3. **«Ведение взглядом»** — при визуальном ведении партнер использует визуальный контакт или движения телом, которые партнерша может только увидеть, а не почувствовать физически. Таким образом, партнеры могут выполнять либо одинаковые «зеркальные» действия, либо выполнять стандартные фигуры, ориентируясь лишь только на движение тела, поворот корпуса, плечей, направление шагов.

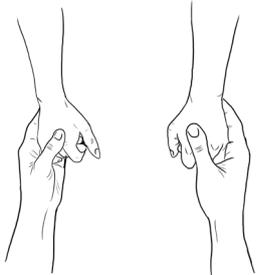
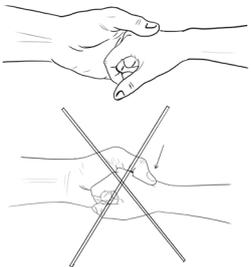
Данные способы могут комбинироваться или использоваться отдельно друг от друга. Ведение и следование выполняются с использованием следующих элементов:

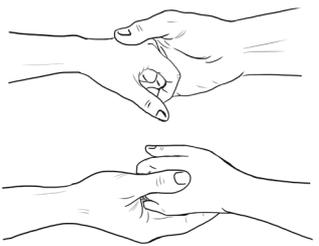
1. Соединение (хват).
2. Натяжение/давление.
3. «Танцевальная “рамка”».
4. Контрбаланс.

**1. Соединение (хват)** — это способ взаимодействия танцоров друг с другом, который достигается путем соединения рук партнерши и партнера в области кистей рук и пальцев. Хват может осуществляться как с помощью одной руки, так и с помощью двух рук. Кисть партнера расположена большим пальцем вверх, остальные пальцы согнуты и образуют «крючок». Кисть партнерши расположена ладонью вниз. Партнерша кладет кисть таким образом, чтобы подушечки пальцев партнера соприкасались с подушечками пальцев партнерши. Руки партнера и партнерши не должны быть перенапряженными.

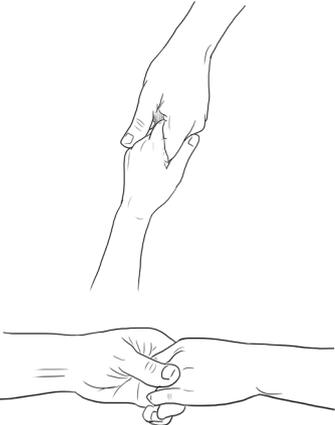
В процессе танцевания для организации контакта в паре применяются различные варианты **хватов**, которые можно разделить на базовые (наиболее часто встречающиеся варианты, применяемые в большинстве базовых фигур) и не базовые (редко применяемые варианты).

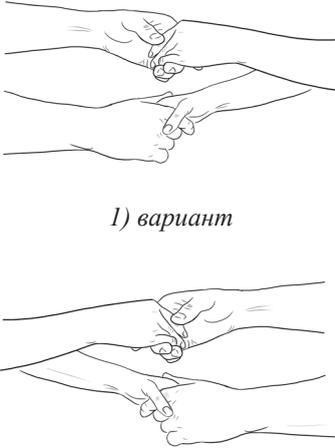
**Базовые варианты хватов:**

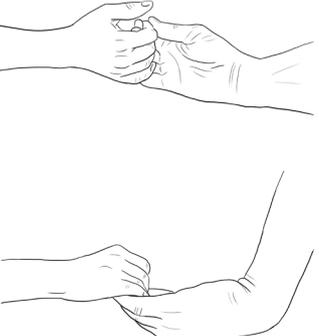
	<p><b>Левая рука партнера — правая рука партнерши/ правая рука партнера — левая рука партнерши</b> Контакт осуществляется стандартным способом (см. пункт «контакт» раздела «ведение-следование»).</p>
	<p><b>Левая рука партнера — правая рука партнерши</b> Контакт осуществляется стандартным способом (см. пункт «контакт» раздела «ведение-следование»).</p>
	<p><b>Правая рука партнера — правая рука партнерши («hello position»)</b> Контакт осуществляется стандартным способом (см. пункт «контакт» раздела «ведение-следование»).</p>

	<p><b>Правая рука партнера — левая рука партнерши</b>          Контакт осуществляется стандартным способом (см. пункт «контакт» раздела «ведение-следование»).</p>
---	--

**Не базовые варианты хватов:**

	<p><b>Левая рука партнера — левая рука партнерши</b>          Контакт осуществляется стандартным способом (см. пункт «контакт» раздела «ведение-следование»).</p>
---	---

 <p>1) вариант</p> <p>2) вариант</p>	<p><b>Скрестные хваты:</b> левая рука партнера — левая рука партнерши/правая рука партнера — правая рука партнерши.          Существует 2 варианта:          1) когда левые руки поверх правых;          2) или, наоборот, правые поверх левых.</p>
---	---

	<p><b>Обратный хват:</b> хват, при котором рука партнера скручивается таким образом, что большой палец направлен вниз, при этом рука партнерши в стандартном хвате (например, используется в теневой позиции).</p>
---	--

**2. Натяжение/давление** — это способы соединения в паре, при которых партнеры используют вес своего тела без дополнительной мышечной работы. Чтобы добиться «натяжения», танцоры слегка смещают свой вес тела (живот, бедра, грудь, плечи) в направлении от центра пары. В открытой позиции центром пары является место соединения кистей рук. В близкой позиции центр пары находится в районе локтя правой руки партнера. При этом оба партнера по-прежнему в состоянии самостоятельно удержать собственный вес тела. Удерживая себя за счет мышц спины, танцор чувствует «натяжение» в руках и вес тела своего партнера. Основная точка контакта — подушечки пальцев обоих партнеров. Чтобы добиться «давления», танцоры смещают свой вес тела (живот, бедра) вперед в направлении к центру пары. Центром пары является место соединения кистей рук. Основная точка контакта — ладони партнера и наружная сторона пальцев партнерши. Партнерша делает упор третьими фалангами пальцев в ладонь партнера, кисть партнерши является продолжением ее предплечья. При этом оба партнера по-прежнему в состоянии самостоятельно удержать собственный вес тела.

**3. «Танцевальная “рамка”»** — этот способ взаимодействия в паре осуществляется посредством «танцевальной рамки».

«Рамка» представляет собой устойчивое соединение как в открытой, так и в закрытой позиции. Поддерживая личное пространство через «танцевальную рамку», танцор способен быстро реагировать на изменение в ведении-следовании. Ключом к поддержанию этого личного пространства является спина. Для поддержания хорошей «рамки» должны быть задействованы широчайшие мышцы спины. Плечи должны быть опущены, мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы рук расслаблены. Локти должны быть направлены вниз и находиться перед танцором, а не быть прижатыми к его корпусу. Запястья должны находиться в тонусе.

**4. Контрбаланс** — это состояние взаимодействия в паре, при котором каждый из партнеров дает другому больше веса, чем тот может удержать. Чтобы добиться контрбаланса, танцоры смещают свой вес тела (живот, бедра, грудь, плечи) от центра пары за пределы точки опоры. В открытой позиции центром пары является место соединения кистей рук. В близкой позиции центр пары находится в районе локтя правой руки партнера.

Взаимодействие партнеров по танцу осуществляется как в закрытой, так и в открытой позиции.

Партнерша должна следовать сигналам партнера. Она должна вовремя начинать и заканчивать движение. Партнерша может импровизировать, пока партнер ее не поведет.

Гармония заключается в положении тел, рук, головы, одинаковых движениях, умении пары быть командой.

Ведение и следование оценивается на протяжении всего танца, когда пара делает базовые и сложные фигуры. Партнер и партнерша оцениваются индивидуально и как пара.

При танцевании программы «слоу» базовые принципы ведения-следования сохраняются. Однако, учитывая стилистику, имеются небольшие отличия.

Так, натяжение в паре создается плавнее и медленнее и обусловлено скоростью перемещения обоих партнеров и задержкой в основном ходе перед счетами «2», «4», «6». Само натяжение в крайней точке на счет «6» может быть гораздо сильнее, чем при танцевании программы «фаст».

Ведение осуществляется плавно на счет «и 1», однако с началом движения партнера на указанный счет партнерша может как пойти вперед, так и немного увеличить натяжение за счет выполнения первого шага на счет «и 1» не вперед на партнера, а практически под собой.

Также партнер может самостоятельно увеличить степень натяжения, используя на счет «и 1». В таком случае пара фактически начинает перемещения только на счет «и 2».

Важно, чтобы при создании большого натяжения плечи партнеров не выходили из естественного положения.

### **3.4. Базовые танцевальные фигуры и их вариации**

Основа базового танцевания — это баланс движений танцоров. Все движения должны начинаться из центра. Верхняя часть туловища должна оставаться неподвижной и изолированной от естественных движений бедер. Движение рук должно продолжать движение тела и всегда должно быть под контролем. Голова должна следовать за естественным движением плеч и должна быть направлена вперед и большую часть времени в двух направлениях (на партнера или зрителей).

При движении должен сохраняться перенос веса танцора с одной ноги на другую. Танцевание должно осуществляться по линиям, даже когда используется техника перемещения.

**Базовые фигуры** — это все фигуры, исполняемые на основном ходе (6-битных шагах, исключение «Свингаут» (Swingout — 8 counts)) с ясным ведением и следованием, которые являются одним элементом и не превышают длину в 6 счетов. Спортсменам рекомендуется использовать вариации разных базовых фигур.

Вариации базовых фигур строятся на основе изменений базовых фигур, как правило:

- добавлением дополнительных поворотов или вращений партнера и/или партнерши в процессе исполнения фигуры;
- изменением положения партнеров относительно друг друга в начале, конце и в процессе исполнения фигуры;
- изменением шагов, на которых исполняется базовая фигура, например:
  - 4-битный основной ход — комбинация шагов «и-степ — и-степ — и-степ — и-степ»;
  - 8-битный основной ход — комбинация «и-степ — и-степ — и-трипл-степ — и-степ — и-степ — и-трипл-степ»;
  - партнер начинает движение с левой ноги, партнерша — с правой;
  - изменением ритма фигуры;
  - соединением базовых фигур в одну, исполняемую за меньшее количество шагов, и т. д.

Партнер управляет скоростью движений партнерши в танце и ее инерцией, направляя и регулируя ее движения в соответствии с исполняемой фигурой, движением, при этом партнерша движется линейно, а партнер уступает линию танца.

Партнерша следует сигналам партнера, вовремя начиная и заканчивая движение. Также партнерша может импровизировать, если импровизация не мешает основному танцу (танцеванию).

Буги-вуги — импровизационный танец, важно передать сигнал для начала движения партнерше несколько заранее: как правило, на счет «и 5, и 6» (последний «трипл-степ») основного хода на месте или последней исполненной фигуры, партнер увеличивает существующее «натяжение», чтобы на счет «и 1» партнерша получила четкий импульс для движения вперед.

## ЛИНЕЙНЫЕ ФИГУРЫ

---

И. п. — близкая позиция:

**Выход  
в открытую  
позицию  
(Send out)**

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой в сторону направления смены, ведет партнершу в противоположную от выбранного направления сторону, партнерша делает шаг правой ногой в сторону ведения, возникает перенатяжение;
- 2) на счет «и 2» партнер дает сигнал для движения партнерши в выбранном направлении, происходит возврат в исходное положение, партнер делает шаг правой ногой со смещением с линии танца, партнерша делает шаг левой ногой вперед по линии танца;
- 3) на счет «и 3, и 4» партнер убирает правую руку со спины партнерши, возвращается на линию танца, оба партнера поворачиваются лицом друг к другу, продолжают движение на первом «трипл-степ» в открытую позицию;
- 4) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.

---

И. п. — открытая позиция, в состоянии натяжения:

**Заход  
в близкую  
позицию  
(Send in)**

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
- 2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, партнерша делает шаг правой ногой вперед по линии танца, продолжает движение;
- 3) на счет «и 3» пара начинает делать первый шаг первого «трипл-степа», партнер кладет свою правую руку на лопатку партнерши, партнерша кладет свою левую руку таким образом, что большой палец лежит между бицепсом и дельтовидной мышцей правой руки партнера, локоть опущен вниз, фиксируется запястье правой руки партнера;
- 4) на счет «и 4» пара оказывается в близкой позиции лицом друг к другу, доделывает первый «трипл-степ», партнер разворачивает пару до выбранного направления;
- 5) на счет «и 5, и 6» пара делает второй «трипл-степ», двигается в выбранном направлении.

---

И. п. — открытая позиция, в состоянии натяжения:

**Верхняя смена  
(Change places)**

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения, партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
  - 2) на счет «и 2» партнер начинает поднимать руку, готовит партнершу к повороту и делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, партнерша совершает шаг левой ногой, продолжает движение по линии танца;
  - 3) на счет «и 3» партнер начинает перенос руки партнерши через ее голову в направлении от себя (против часовой стрелки), партнерша начинает поворот через левое плечо, сохраняет «рамочку», кисть партнера прокручивается в кисти партнерши, и партнер, и партнерша на счет «3» делают первый шаг «трипл-степа», располагаясь боком по линии танца;
  - 4) на счет «и 4» пара доделывает первый «трипл-степ», партнер возвращается на линию танца, пара завершает смену мест, поворачивается лицом друг к другу;
  - 5) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.
-

---

*«Шугар пуш»  
(Sugar push)*

- И. п. — открытая позиция, в состоянии натяжения:
- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад, задает импульс для движения, партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
  - 2) на счет «и 2» партнер предлагает партнерше свободную руку, ждет возникновения «давления» в руках, партнерша упирается тыльной стороной третьих фаланг пальцев в ладонь партнера, при этом кисть партнерши является продолжением ее предплечья;
  - 3) на счет «и 3, и» партнер плавно принимает инерцию партнерши, оба партнера амортизируют друг друга посредством упругой «рамки»;
  - 4) на счет «4» партнер перенаправляет партнершу в исходное положение;
  - 5) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.

---

*Смена  
с проходом  
справа  
(Right side pass)*

- И. п. — открытая позиция, в состоянии натяжения:
- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения, партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
  - 2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, партнерша совершает шаг левой ногой, продолжает движение по линии танца вперед, оба партнера начинают поворачиваться друг к другу, сохраняют позицию лицом к лицу;
  - 3) на счет «и 3, и 4» пара делает первый «трипл-степ», они поворачиваются друг к другу, заканчивают смену мест, партнер возвращается на линию танца;
  - 4) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.

---

*Смена  
с проходом слева  
(Left side pass)*

- И. п. — открытая позиция, в состоянии натяжения:
- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением вправо, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения партнерши, партнерша начинает движение по линии танца с правой ноги;
  - 2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, партнерша совершает шаг левой ногой, продолжает движение по линии танца вперед, оба партнера начинают поворачиваться друг к другу, сохраняют позицию лицом к лицу;
  - 3) на счет «и 3, и 4» пара делает первый «трипл-степ», они поворачиваются друг к другу, заканчивают смену мест, партнер возвращается на линию танца;
  - 4) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.
-

---

И. п. — открытая позиция, в состоянии натяжения:

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения, партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
- 2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, ждет прихода партнерши в близкую позицию, партнерша продолжает движение вперед по линии танца, делает шаг левой ногой навстречу партнеру, оба поворачиваются лицом к лицу;
- 3) на счет «и 3» партнер возвращается на линию танца, партнерша завершает смену места, делает шаг правой ногой назад; они поворачиваются друг к другу; партнер кладет свою правую руку на лопатку партнерши, партнерша кладет свою левую руку таким образом, чтобы большой палец руки лежал между бицепсом и дельтовидной мышцей правой руки партнера, локоть опущен вниз, фиксируется запястье правой руки партнера;
- 4) на счет «и 4» пара доделывает первый «трипл-степ», оказывается в близкой позиции лицом друг к другу в состоянии натяжения; партнер делает шаг левой ногой с линии танца;
- 5) на счет «и 5» партнер поворачивается правым боком к линии танца, делает шаг правой ногой в выбранном направлении, ведет партнершу, партнерша делает шаг левой ногой, при этом находится в позиции левым боком по линии танца;
- 6) на счет «и 6» партнер убирает правую руку со спины партнерши, делает шаг левой ногой в исходное положение, возвращается на линию танца, партнерша делает шаг правой ногой, разворачивается лицом к партнеру, завершает смену мест, двигается в заданном направлении;
- 7) на счет «и 7, и 8» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.

«Свингаут»<sup>13</sup>  
(*Swing out* —  
8 counts)

---

И. п. — открытая позиция, в состоянии натяжения:

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения, партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
- 2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, ждет прихода партнерши в близкую позицию, партнерша продолжает движение вперед по линии танца, делает шаг левой ногой, оба поворачиваются лицом к лицу;
- 3) на счет «и 3, и» партнер возвращается на линию танца, партнерша завершает смену мест, делает шаг правой ногой назад, партнер кладет свою правую руку на лопатку партнерши, партнерша кладет свою левую руку таким образом, чтобы большой палец руки лег между бицепсом и дельтовидной мышцей правой руки партнера, локоть опущен вниз, фиксируется запястье правой руки партнера, возникает «перенатяжение»;
- 4) на счет «4» партнер перенаправляет партнершу, последний шаг первого «трипл-степа» оба делают в противоположную сторону, завершают смену мест;
- 5) на счет «и 5, и 6» партнер возвращается на линию танца, оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.

«Свингаут»  
(*Swing out* —  
6 counts)

---

<sup>13</sup> Это единственная базовая фигура, которая выполняется на 8 счетов, последовательность шагов — «степ-степ», «трипл-степ», «степ-степ», «трипл-степ».

## ВРАЩЕНИЯ НА МЕСТЕ

---

### *Базовое вращение (Basic spin)*

И. п. — открытая позиция, без натяжения:

- 1) на счет «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» против часовой стрелки, возникает давление;
- 2) на счет «и 1» партнер использует возникшее давление, ведет партнершу на предварительное вращение по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»; партнер делает шаг на месте левой ногой; партнерша делает шаг правой ногой, создавая «скрутку» по часовой стрелке;
- 3) на счет «и 2» партнерша, подчиняясь действию «перенатяжения», возвращается на левую ногу с поступательным движением корпуса тела на вращение, начинает вращаться против часовой стрелки, партнер подхватывает вращательное движение партнерши и придает ему ускорение;
- 4) на счет «и 3, и 4» партнер делает первый «трипл-степ» на месте; партнерша делает первый «трипл-степ», завершает полный оборот вокруг собственной оси; кисть партнера прокручивается в кисти партнерши;
- 5) на счет «и 5, и 6» оба партнера доделывают второй «трипл-степ».

Примечание: на протяжении всей фигуры ось партнерши остается на одном месте, вращение происходит вокруг этой оси, партнер использует «скрутку» своего корпуса для ведения.

### *«Так терн» (Tuck turn)*

И. п. — открытая позиция, без натяжения, стандартный хват или «hello position»:

- 1) на счет «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» против часовой стрелки, возникает давление;
- 2) на счет «и 1» партнер использует возникшее давление, ведет партнершу на предварительное вращение по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»; партнер делает шаг на месте левой ногой; партнерша делает шаг правой ногой, создавая «скрутку» по часовой стрелке;
- 3) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой на месте; партнерша отпружинивает за счет упругой рамки, делает шаг левой ногой, начинает вращаться против часовой стрелки;
- 4) на счет «и 3, и 4» партнер поднимает правую руку («хэллоу позишн») или левую руку (стандартный хват), плавно принимает инерцию вращения партнерши, раскрывая ладонь; делает первый шаг «трипл-степа»; партнерша начинает упираться правой ладонью в ладонь партнера, продолжает плавное вращение, делает шаг правой ногой против часовой стрелки; оба партнера амортизируют друг друга посредством упругой рамки;
- 5) на счет «4» партнер перенаправляет партнершу, задавая вращение партнерши по часовой стрелке;
- 6) на счет «и 5, и 6» партнерша завершает полный оборот вокруг собственной оси, руки приходят в исходное положение.

Примечание: на протяжении всей фигуры ось партнерши остается на одном месте, вращение происходит вокруг этой оси, партнер использует «скрутку» своего корпуса для ведения.

## ВРАЩЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

### Вращение «Back-to-Back»

И. п. — открытая позиция, без натяжения или «hello position» или и. п. — открытая позиция, с хватом за две руки:

- 1) на счет «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» против часовой стрелки, возникает давление;
- 2) на счет «и 1» партнер использует возникшее давление, ведет партнершу на предварительное вращение по часовой стрелке с движением назад по линии танца до возникновения «натяжения», уходит с линии танца; партнерша делает шаг правой ногой назад и создает «скрутку» по часовой стрелке;
- 3) на счет «и 2» партнерша отпружинивает, начинает вращаться против часовой стрелки с левой ноги, партнер подхватывает движение партнерши, подкручивает кисть партнерши, тем самым ускоряет вращение;
- 4) на счет «и 3, и 4» пара делает первый «трипл-степ», совершает оборот вокруг собственной оси со сменой мест до позиции лицом к лицу, партнер возвращается на линию танца;
- 5) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга и уходят в натяжение.

Примечание: партнер использует «скрутку» своего корпуса для ведения.

## ВАРИАЦИИ ВЫХОДА В ОТКРЫТУЮ ПОЗИЦИЮ («SEND OUT»)

### Выход в открытую позицию + «Поп терн»

И. п. — близкая позиция:

- 1) на «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» против часовой стрелки, возникает давление;
- 2) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой в сторону направления смены, ведет партнершу в противоположную от выбранного направления сторону, партнерша делает шаг правой ногой в сторону ведения, возникает перенатяжение; ведение осуществляется за счет правой руки партнера — спины и левой руки партнерши;
- 3) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой по направлению к партнерше, ведет партнершу вперед, начинает поднимать левую руку вверх; партнерша делает шаг левой ногой вперед по линии танца;
- 4) на счет «и 3» партнер делает левой ногой шаг назад, смещается к и. п. партнерши, ведет ее на поворот влево, начинает переброс левой руки через голову партнерши и убирает правую руку с ее спины; партнерша делает поворот против часовой стрелки с продвижением вперед правой ногой по линии танца;
- 5) на счет «и 4» партнер завершает «трипл-степ» левой ногой в движении спиной вдоль линии танца в направлении и. п. партнерши в открытую позицию, опускает левую руку вниз; партнерша завершает поворот влево на «трипл-степе» правой ногой и движение вдоль линии танца в открытую позицию;
- 6) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.

Примечание: фигура может быть выполнена без контакта в левой руке партнера и правой руке партнерши.

### Выход в открытую позицию + «Так терн»

И. п. — близкая позиция:

- 1) на счет «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» против часовой стрелки, возникает давление;
- 2) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой в сторону направления смены, ведет партнершу в противоположную от выбранного направления сторону, партнерша делает шаг правой ногой в сторону ведения, возникает «перенатяжение»; ведение осуществляется за счет правой руки партнера — спины и левой руки партнерши;

- 
- 3) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой по направлению к партнерше; партнерша отпружинивает за счет упругой рамки, делает шаг вперед левой ногой по линии танца и начинает вращаться против часовой стрелки;
  - 4) на счет «и 3, и» партнер делает шаг левой ногой назад по направлению к исходной позиции партнерши и поднимает левую руку вверх, раскрывая ладонь, принимает инерцию вращения партнерши, которая делает шаг правой ногой по направлению к партнеру, упиравшись правой ладонью в ладонь партнера, оба партнера амортизируют друг друга посредством упругой рамки;
  - 5) на счет «4» партнер, завершая «трипл-степ» назад левой ногой, перенаправляет партнершу, задает вращение партнерши по часовой стрелке;
  - 6) на счет «и 5, и 6» партнерша завершает полный оборот вокруг собственной оси на «трипл-степе» левой ногой; партнер — «трипл-степ» правой ногой, двигаясь назад по линии танца, оба приходят в открытую позицию
- 

### **ВАРИАЦИИ ЗАХОДА В БЛИЗКУЮ ПОЗИЦИЮ («SEND IN»)**

---

#### **Заход в близкую позицию и верхняя смена**

- И. п. — открытая позиция с контактом левой руки партнера и правой руки партнерши:
- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения, партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
  - 2) на счет «и 2» партнер начинает поднимать руку, готовит партнершу к повороту и делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца; партнерша делает шаг левой ногой вперед, продолжает движение по линии танца;
  - 3) на счет «и 3» партнер начинает делать перенос руки партнерши через ее голову в направлении от себя (против часовой стрелки), затем кладет свою правую руку на лопатку партнерши; партнерша начинает поворот через левое плечо, сохраняет рамку, кладет свою левую руку таким образом, чтобы большой палец лежал в желобке между бицепсом и дельтовидной мышцей правой руки партнера, локоть опущен вниз, фиксируется запястье правой руки партнера; партнер и партнерша на счет «3» делают первый шаг «трипл-степа», двигаясь боком по линии танца;
  - 4) на счет «и 4» пара оказывается в близкой позиции лицом друг к другу, доделывает первый «трипл-степ», партнер разворачивает партнершу до выбранного направления;
  - 5) на счет «и 5, и 6» пара делает второй «трипл-степ» и двигается в выбранном направлении.
- 

#### **Заход в близкую позицию на 8 счетов**

- И. п. — открытая позиция, в состоянии контрбаланса, на счетах «и 1, и 2, и 3, и 4, и 5» пара исполняет движения, аналогичные базовой фигуре «Swing out»:
- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
  - 2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, ждет прихода партнерши в близкую позицию; партнерша продолжает движение вперед по линии танца, оба поворачиваются лицом к лицу;
  - 3) на счет «и 3» партнер возвращается на линию танца, партнерша завершает смену места, делает шаг правой ногой назад, партнер кладет свою правую руку на лопатку партнерши, партнерша кладет свою левую руку таким образом, чтобы большой палец руки лежал в желобке между бицепсом и дельтовидной мышцей правой руки партнера, локоть опущен вниз, фиксируется запястье правой руки партнера;
  - 4) на счет «и 4» пара доделывает первый «трипл-степ», оказывается в близкой позиции лицом друг к другу в состоянии натяжения;
  - 5) на счет «и 5» партнер поворачивается правым боком к линии танца, делает шаг правой ногой в выбранном направлении, ведет партнершу, партнерша делает шаг левой ногой, при этом находится в позиции левым боком по линии танца;
  - 6) на счет «и 6» партнер не убирает правую руку со спины партнерши, делает шаг левой ногой в исходное положение, возвращается на линию танца, партнерша завершает смену мест, двигается в заданном направлении;
  - 7) на счетах «и 7» и «и 8»: пара выполняет «трипл-степ», выходя из движения по кругу вокруг центра пары, двигаясь назад в выбранном направлении.
-

---

И. п. — открытая позиция с контактом в двух руках в состоянии натяжения, начало захода аналогично базовой верхней смене:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;

2) на счет «и 2» партнер начинает поднимать левую руку, делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца; партнерша совершает шаг левой ногой, продолжает движение вперед по линии танца;

3) на счет «и 3, и» партнер переносит левую руку через голову партнерши в направлении от себя (против часовой стрелки), вращение при этом не задает, после переноса руки в позиции «корзинка» партнер возвращается на линию танца, поворачивается лицом к партнерше, делает два шага первого «трипл-степа» спиной вперед по линии танца; партнерша делает два шага первого «трипл-степа» вперед по линии танца; возникает «перенатяжение»;

4) на счет «4» партнер перенаправляет партнершу, последний шаг первого «трипл-степа» партнер делает с небольшим смещением влево от линии танца, принимает движение партнерши; партнерша последний шаг первого «трипл-степа» делает назад по линии танца;

5) на счет «и 5, и 6» партнеры располагаются в позиции «корзинка», продолжают движение назад по линии танца, доделывают второй «трипл-степ»;

б) выход аналогично выходу из стандартной близкой позиции + Так терн».

**Заходы и выходы  
в «корзинку»**

И. п. — близкая позиции «Корзинка»:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой в сторону направления смены, ведет партнершу в противоположную от выбранного направления сторону, подкручивает ее по часовой стрелке, возникает «перенатяжение»; партнерша делает шаг правой ногой в направлении ведения, начинает поворачиваться по часовой стрелке;

2) на счет «и 2» партнер дает сигнал для движения партнерши в выбранном направлении, делает шаг правой ногой в исходное положение со смещением с линии танца; партнерша делает шаг левой ногой в исходное положение;

3) на счет «и 3, и» партнер принимает инерцию партнерши, возникает давление в правой руке партнера и спине партнерши, делает первые два шага первого «трипл-степа»; партнерша двигается вперед по линии танца и вращается против часовой стрелки;

4) на счет «4» партнер ведет партнершу вперед и на разворот по часовой стрелке за счет выпрямления правой руки, контакт в левой руке отпускает, доделывает первый «трипл-степ»; партнерша начинает вращение по часовой стрелке, доделывает первый «трипл-степ»;

5) на счет «и 5, и 6» партнерша завершает поворот; оба партнера доделывают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение; открытая позиция, хват правая рука партнера — левая рука партнерши.

---

И. п. — открытая позиция с контактом в правых руках партнерши и партнера («hello position») в состоянии натяжения:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;

2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца; партнерша совершает шаг левой ногой, продолжает движение по линии танца, при этом контакт в руках остается на том же уровне, как в и. п.;

3) на счет «и 3, и» партнер располагает кисть своей правой руки и удерживаемую ею кисть правой руки партнерши на ее бедре, партнер возвращается на линию танца, поворачивается лицом к партнерше, делает «трипл-степ» спиной вперед по линии танца; партнерша делает два шага первого «трипл-степа» вперед по линии танца; возникает «перенатяжение»;

**Заходы и выходы  
в/из позиции  
с опорой на бедро партнерши**

- 
- 4) на счет «4» партнер перенаправляет партнершу, последний шаг первого «трипл-степа» партнер делает с небольшим смещением влево от линии танца, принимает движение партнерши, предлагает ей свою левую кисть для хвата левой кистью партнерши; партнерша делает последний шаг первого «трипл-степа» назад по линии танца; пара оказывается в близкой позиции «с опорой на бедро»;
  - 5) на счет «и 5, и 6» партнеры продолжают движение назад по линии танца, делают второй «трипл-степ»;
  - 6) выход аналогично выходу из стандартной близкой позиции (Send out).

И. п. — близкая позиция с опорой на бедро:

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой в сторону направления смены, ведет партнершу в противоположную от выбранного направления сторону, подкручивает ее по часовой стрелке, возникает «перенатяжение»; партнерша делает шаг правой ногой в направлении ведения, начинает поворачиваться по часовой стрелке;
- 2) на счет «и 2» партнер дает сигнал для движения партнерши в выбранном направлении, делает шаг правой ногой в исходное положение со смещением с линии танца; партнерша делает шаг левой ногой в исходное положение;
- 3) на счет «и 3, и» партнер принимает инерцию партнерши, возникает давление в правой руке партнера и спине партнерши, делает первые два шага первого «трипл-степа»; партнерша двигается вперед по линии танца и вращается против часовой стрелки, делает первые два шага первого «трипл-степа»;
- 4) на счет «4» партнер ведет партнершу вперед и на разворот по часовой стрелке за счет выпрямления правой руки, левую руку начинает переносить через голову партнерши, доделывает первый «трипл-степ»; партнерша начинает вращение по часовой стрелке, доделывает первый «трипл-степ»;
- 5) на счет «и 5, и 6» партнер завершает перенос левой руки через голову партнерши; партнерша завершает поворот; оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение; позиция «скрестный хват».

---

## ВАРИАЦИИ ВЕРХНЕЙ СМЕНЫ (CHANGE PLACES) С ПРОХОДОМ СПРАВА И СЛЕВА

---

**«Ворота»  
(партнерша  
проходит справа  
за спиной  
партнера,  
партнер — под  
левой рукой)**

И. п. — открытая позиция с контактом левой руки партнера и правой руки партнерши:

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
- 2) на счет «и 2» партнер начинает поднимать руку, поворачивается боком по линии танца, делает шаг правой ногой вправо, двигаясь по линии, параллельной линии танца; партнерша следует за рукой партнера, начинает разворачиваться к нему, делает шаг левой ногой влево в сторону, двигаясь по линии танца;
- 3) на счет «и 3, и 4» партнер проходит под своей левой рукой, делая первый «трипл-степ», поворачивается спиной к направлению движения, продолжает движение, возвращается на линию танца, опускает левую руку; партнерша делает первый «трипл-степ», продолжает поворот к партнеру вправо, двигается по линии танца;
- 4) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», уходят в натяжение.

**«Двойные  
ворота»  
(партнерша  
проходит справа  
под своей рукой,  
затем партнер  
проходит под  
своей рукой с  
поворотом  
влево)**

Исполняется как комбинация базовой верхней смены и смены «Корзинка».

И. п. — открытая позиция с контактом левой руки партнера и правой руки партнерши:

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
- 2) на счет «и 2» партнер начинает поднимать руку, готовит партнершу к повороту, поворачивается боком по линии танца, делает шаг правой ногой вправо, двигаясь по линии, параллельной линии танца; партнерша следует за рукой партнера, делает шаг левой ногой вперед, двигается по линии танца;

- 3) на счет «и 3, и 4» партнер проходит под своей левой рукой, делая первый «трипл-степ», поворачивается спиной к направлению движения, продолжает движение, возвращается на линию танца, отводит левую руку в сторону партнерши, ведет ее на поворот против часовой стрелки, опускает левую руку вниз; партнерша, делая первый «трипл-степ», поворачивается через левое плечо, сохраняет «рамочку»;
- 4) на счет «и 5, и 6» оба партнера делают второй «трипл-степ», уходят в натяжение.

### ВАРИАЦИИ «ШУГАР ПУШ» (SUGAR PUSH)

«Рок энд гоу»  
(Rock and go)

И. п. — открытая позиция в состоянии натяжения. Счеты «и 1», «и 2», «и 3» и «и 4» выполняются аналогично базовому «Шугар пуш» (Sugar push).

- 1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад, задает импульс для движения партнерши; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;
  - 2) на счет «и 2» партнер делает шаг назад правой ногой, предлагает партнерше свободную правую руку; партнерша делает шаг левой ногой вперед, принимает своей левой рукой правую руку партнера;
  - 3) на счет «и 3, и» партнер делает два шага первого «трипл-степа» на месте, плавно принимает инерцию движения партнерши; партнерша делает два шага первого «трипл-степа», продолжая двигаться вперед по линии танца на партнера; в руках партнера и партнерши возникает давление, оба партнера амортизируют друг друга посредством упругой «рамки»;
  - 4) на счет «4» партнер делает последний шаг первого «трипл-степа» вперед, перенаправляет партнершу в сторону исходного положения; партнерша делает последний шаг первого «трипл-степа» назад, используя импульс от партнера;
  - 5) на счет «и 5» партнер делает первый шаг второго «трипл-степа» назад, останавливает движение партнерши; партнерша делает первый шаг второго «трипл-степа» назад;
  - 6) на счет «и 6» партнер доделывает второй «трипл-степ», второй шаг, сохраняя движение назад, третий шаг левой ногой вперед по линии танца, в паре возникает «перенатяжение», в результате которого партнер перенаправляет движение партнерши к себе навстречу; партнерша доделывает второй «трипл-степ», второй шаг, сохраняя движение назад, третий шаг левой ногой вперед по линии танца;
  - 7) на счета «и 7» и «и 8» взаимодействие партнеров аналогично счетам «и 3» и «и 4» в базовом «Шугар пуш» (Sugar push) (см. выше);
  - 8) на счета «и 9» и «и 10» партнер и партнерша заканчивают фигуру, доделывая последний «трипл-степ», как при базовом выполнении «Шугар пуш» (Sugar push).
- Последовательность «трипл-степов», которые происходят на счета «и 3»... — ...«и 6», можно повторить любое количество раз.

### ВАРИАЦИИ «СВИНГАУТА» (SWING OUT — 8 COUNT)

«Инсайд терн»  
(Inside turn)

Исполняется как базовый «Свингаут» до счета «и 4» (см. раздел «Базовые фигуры»).

И. п. — открытая позиция в состоянии натяжения:

- 1) на счет «и 4» партнер доделывает первый «трипл-степ», оказывается в близкой позиции вместе с партнершей, останавливает инерцию ее движения; партнерша доделывает первый «трипл-степ», оказывается в близкой позиции вместе с партнером; в паре возникает состояние натяжения;
- 2) на счет «и 5» партнер делает шаг правой ногой назад по линии, параллельной линии танца, ведет партнершу за собой, не разворачивая ее корпус, поднимает свою левую руку над головой партнерши аналогично «верхней смене»; партнерша делает шаг левой ногой вперед по линии танца, не поворачивая корпус;
- 3) на счет «и 6» партнер убирает правую руку со спины партнерши, делает шаг левой ногой, возвращаясь на линию танца, опускает свою левую руку за голову партнерши аналогично «верхней смене»; партнерша делает шаг правой ногой вдоль линии танца, поворачиваясь против часовой стрелки;
- 4) на счет «и 7, и 8» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение.

---

Исполняется как базовый «Свингаут» до счета «4» (см. раздел «Базовые фигуры»).

И. п. — открытая позиция в состоянии натяжения:

1) на счет «и 4» партнер доделывает первый «трипл-степ», оказывается в близкой позиции вместе с партнершей, останавливает инерцию ее движения; партнерша доделывает первый «трипл-степ», оказывается в близкой позиции вместе с партнером; в паре возникает состояние натяжения;

2) на счет «и 5» партнер поворачивается правым боком по линии танца, делает шаг ногой в выбранном направлении, перенаправляет движение партнерши, поворачивая ее корпус направо, поднимает свою левую руку и правую руку партнерши, раскрывая свою ладонь; партнерша поворачивает свой корпус направо, сохраняя параллельность относительно партнера, делает шаг левой ногой, боком по линии танца, поднимает свою правую руку вслед за рукой партнера и раскрывает свою ладонь;

3) на счет «и 6» партнер делает шаг левой ногой, возвращаясь на линию танца в исходное положение, убирает правую руку со спины партнерши; партнерша, проходя под рукой партнера, завершает смену мест и поворот корпуса по часовой стрелке и делает шаг правой ногой по линии танца;

4) на счет «и 7, и 8» партнер опускает свою левую руку; партнерша завершает поворот под рукой по часовой стрелке; оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаясь друг от друга, до натяжения.

**«Аутсайд терн»  
(Outside turn)**

---

Исполняется как базовый «Свингаут» до счета 4 (см. раздел «Базовые фигуры»).

И. п. — открытая позиция в состоянии натяжения:

1) на счет «и 4» партнер доделывает первый «трипл-степ», оказывается в близкой позиции вместе с партнершей, останавливает инерцию ее движения; партнерша доделывает первый «трипл-степ», оказывается в близкой позиции вместе с партнером; в паре возникает состояние натяжения;

2) на счет «и 5» партнер поворачивается правым боком по линии танца, делает шаг правой ногой в выбранном направлении, перенаправляет движение партнерши, поворачивая ее корпус направо; партнерша поворачивает свой корпус направо, следуя за партнером и сохраняя параллельность относительно партнера, делает шаг левой ногой, боком по линии танца;

3) на счет «5 и» партнер заводит своей левой рукой правую руку партнерши, согнутую в локте, за ее спину, кисть партнерши оказывается примерно на уровне поясницы, и перекладывает руку партнерши в свою правую руку, делая свободный захват запястья правой руки партнерши с помощью большого и среднего пальца, образуя «кольцо»; партнерша расслабляет свою правую руку и позволяет партнеру завести ее себе за спину;

4) на счет «и 6» партнер делает шаг левой ногой в исходное положение, возвращается на линию танца, позволяя партнерше доделать поворот; партнерша продолжает двигаться в заданном направлении, поворачивается по часовой стрелке, завершает смену мест и делает шаг правой ногой;

5) на счет «и 7, и 8» оба партнера делают второй «трипл-степ», двигаются друг от друга, уходят в натяжение; партнерша завершает поворот по часовой стрелке;

6) фигура заканчивается в открытой позиции с хватом «hello» в руках.

**«Тексас Томми»  
(Texas Tommy)**

---

### **ВАРИАЦИИ «ТАК ТЕРН» (TUCK TURN)**

Выполняется аналогично базовому «Так терну», но партнеры вместо основного хода выполняют обычные шаги на 4 счета.

И. п. — открытая позиция с хватом «хэллоу-позишн»:

1) на счет «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» по часовой стрелке, возникает давление;

2) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой на месте, использует возникшее давление, ведет партнершу на предварительное вращение по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»; партнерша, следуя ведению партнера, делает шаг правой ногой, поворачиваясь по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»;

*На 4 счета*

---

3) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой на месте, поднимает свою правую руку, раскрывая ладонь, и останавливает инерцию вращения партнерши против часовой стрелки, возникшую в результате «перенатяжения» и отпружинивания партнерши; партнерша отпружинивает в результате возникшего «перенатяжения», делает шаг левой ногой, поднимает свою правую руку вслед за партнером, раскрывая ладонь; оба партнера амортизируют друг друга посредством упругой «рамки»;

4) на счет «и 3» партнер, используя возникшее давление, перенаправляет движение партнерши в противоположную сторону по часовой стрелке, делает шаг левой ногой на месте; партнерша поворачивается по часовой стрелке, шагает правой ногой;

5) на счет «и 4» партнер делает шаг правой ногой, позволяет партнерше доделать поворот и опускает свою правую руку в исходное положение; партнерша доделывает поворот по часовой стрелке, шагает левой ногой, опускает свою правую руку вслед за рукой партнера.

Примечание: на протяжении всей фигуры ось партнерши остается на одном месте, вращение происходит вокруг этой оси, партнер использует «скрутку» своего корпуса для ведения.

---

Выполняется аналогично базовому «Так терну» до счета «4», но на 8-битном основном ходе.

И. п. — открытая позиция, хват «хэллоу-позишн»:

1) на счет «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» против часовой стрелки, возникает давление;

2) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой на месте, используя возникшее давление, ведет партнершу на предварительное вращение по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»; партнерша делает шаг правой ногой, поворачиваясь по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»;

3) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой на месте, сопровождает инерцию движения партнерши; партнерша отпружинивает, начинает вращаться против часовой стрелки, делает шаг левой ногой;

#### *На 8 счетов*

4) на счет «и 3, и» партнер делает два шага первого «трипл-степа» на месте, поднимает свою правую руку, раскрывая ладонь, плавно принимает инерцию вращения партнерши; партнерша делает два шага первого «трипл-степа», поворачиваясь против часовой стрелки, поднимает свою правую руку вслед за партнером, раскрывает ладошку; оба партнера амортизируют друг друга посредством упругой «рамки»;

5) на счет «4» партнер доделывает последний шаг первого «трипл-степа», перенаправляет партнершу, задавая ей инерцию вращения по часовой стрелке; партнерша доделывает последний шаг первого «трипл-степа», начинает поворачиваться по часовой стрелке;

6) на счет «и 5, и 6» партнер делает два шага «степ-степ» на месте, не опуская свою правую руку, дает дополнительный импульс для второго поворота партнерши; партнерша на шагах «степ-степ» делает второй поворот вокруг собственной оси по часовой стрелке;

7) на счет «и 7, и 8» партнер делает второй «трипл-степ» на месте, позволяет партнерше доделать поворот и опускает свою правую руку в исходное положение; партнерша делает второй «трипл-степ», завершая последний поворот, опускает свою руку вслед за рукой партнера в исходное положение.

---

Фигура исполняется на 10 счетов с исполнением «трипл-степов» на счета «3-10». Начало фигуры аналогично базовому вращению партнерши.

И. п. — открытая позиция, хват «hello position»:

1) на счет «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» против часовой стрелки, возникает давление;

2) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой на месте, используя возникшее давление, ведет партнершу на предварительное вращение по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»; партнерша делает шаг правой ногой, поворачиваясь по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»;

3) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой на месте, подхватывает вращательное движение партнерши и придает ему ускорение, поднимает свою правую руку и правую руку партнерши вверх по диагонали за голову партнерши; партнерша, подчиняясь дей-

---

#### *Комбинация базового вращения партнера и «Так терна» партнерши*

---

ствию «перенатяжения», возвращается на опорную левую ногу с поступательным движением корпуса тела на вращение, начинает вращаться против часовой стрелки;

4) на счет «и 3, и 4» партнер делает первый «трипл-степ» на месте, сопровождая вращение партнерши против часовой стрелки, после, не опуская свою правую руку и руку партнерши и не теряя контакт в руках, раскрывает свою ладонь; партнерша делает первый «трипл-степ», завершая полный оборот вокруг собственной оси, раскрывает свою ладонь вслед за раскрытием ладони партнера;

5) на счет «и 5» партнер делает первый шаг второго «трипл-степа», останавливает вращение партнерши посредством упругой «рамки» (принцип, используемый на базовом «Так терне»); партнерша делает первый шаг второго «трипл-степа», перестает совершать поворот против часовой стрелки, встречаясь с упругой «рамкой» партнера;

6) на счет «и 6» партнер доделывает второй «трипл-степ» на месте, перенаправляет инерцию партнерши, ведет ее в поворот по часовой стрелке; партнерша доделывает второй «трипл-степ», поворачиваясь по часовой стрелке под рукой партнера;

7) на счет «и 7, и 8» партнер делает третий «трипл-степ» на месте, опускает руку партнерши; партнерша делает третий «трипл-степ», завершая поворот по часовой стрелке, опускает свою правую руку вместе с рукой партнера;

8) на счет «и 9, и 10» оба делают четвертый «трипл-степ», находясь в исходном положении.

---

### ВАРИАЦИИ «КОРЗИНКИ» (BASKET)

---

Начало захода аналогично базовой верхней смене.

И. п. — открытая позиция, с контактом в двух руках в состоянии натяжения:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;

2) на счет «и 2» партнер начинает поднимать левую руку, делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, начинает поворачивать свой корпус по часовой стрелке; партнерша совершает шаг левой ногой, продолжает движение вперед по линии танца;

*На 6 счетов*

3) на счет «и 3, и 4» партнер переносит левую руку через голову партнерши в направлении от себя (против часовой стрелки), вращение при этом не задает, после переноса руки в позиции «корзинка» партнер завершает поворот по часовой стрелке, оказывается лицом к спине партнерши, возвращается на линию танца, делая два шага первого «трипл-степа» спиной по линии танца; партнерша делает два шага первого «трипл-степа» вперед по линии танца; возникает «перенатяжение»;

4) на счет «и 4» партнер перенаправляет партнершу, последний шаг первого «трипл-степа» партнер делает с небольшим смещением влево от линии танца, принимает движение партнерши; партнерша последний шаг первого «трипл-степа» делает назад по линии танца;

5) на счет «и 5, и 6» партнер поворачивает свой корпус по часовой стрелке, выпускает из своей правой руки левую руку партнерши, делает второй «трипл-степ», возвращаясь в исходную открытую позицию на линию танца; партнерша делает второй «трипл-степ», двигается спиной по линии танца до состояния натяжения в открытой позиции.

---

И. п. — открытая позиция, с контактом в двух руках в состоянии натяжения. До счета «3 и 4» фигура выполняется аналогично «Корзинке» на 6 счетов:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад с небольшим смещением влево, уступает линию танца партнерше и задает импульс для движения; партнерша начинает движение по линии танца вперед с правой ноги;

2) на счет «и 2» партнер начинает поднимать левую руку, делает шаг правой ногой навстречу партнерше по линии, параллельной линии танца, начинает поворачивать свой корпус по часовой стрелке; партнерша совершает шаг левой ногой, продолжает движение вперед по линии танца;

*На 8 счетов*

3) на счет «и 3, и 4» партнер переносит левую руку через голову партнерши в направлении от себя (против часовой стрелки), вращение при этом не задает, после переноса руки в позиции «корзинка» партнер завершает поворот по часовой стрелке, оказывается лицом к спине партнерши, пересекает линию танца, оказываясь на линии, параллельной

---

---

ей, делает первый «трипл-степ», останавливая движение партнерши вперед; партнерша делает первый «трипл-степ» вперед по линии танца до момента натяжения;

4) на счет «и 5» партнер делает шаг правой ногой назад, двигаясь спиной по линии, параллельной линии танца, ведет партнершу назад; партнерша делает шаг левой ногой спиной по линии танца;

5) на счет «и 6» партнер шагает левой ногой вперед, начиная поворачивать свой корпус по часовой стрелке, отпускает левую руку партнерши; партнерша делает шаг правой ногой, продолжая движение назад по линии танца;

6) на счет «и 7, и 8» партнеры делают второй «трипл-степ», двигаясь друг от друга в исходную позицию до состояния натяжения.

---

## ВАРИАЦИИ «ТИЗЕН ЗЕ ГЕРЛ» (TEASING THE GIRL)

---

И. п. — близкая позиция, начало фигуры аналогично выходу в открытую позицию + «Так терн»:

1) на счет «и 5, и 6» предыдущего основного хода партнер создает «скрутку» против часовой стрелки, возникает давление;

2) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой в сторону направления смены, ведет партнершу в противоположную от выбранного направления сторону, партнерша делает шаг правой ногой в сторону ведения, возникает «перенатяжение»; ведение осуществляется за счет правой руки партнера — спины и левой руки партнерши;

3) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой по направлению к партнерше, ведет партнершу вперед, начинает поднимать левую руку вверх; партнерша делает шаг левой ногой вперед по линии танца;

4) на счет «и 3» партнер делает левой ногой шаг назад, смещается к исходному положению партнерши, ведет ее на поворот влево, начинает переброс левой руки через голову партнерши и убирает правую руку с ее спины; партнерша делает поворот против часовой стрелки с продвижением вперед правой ногой по линии танца;

«Тизен зе герл»  
(Teasing the Girl)

5) на счет «и 4» до того, как партнерша успевает доделать последний шаг первого «трипл-степа», партнер перенаправляет партнершу, задавая ее вращение по часовой стрелке, в результате чего партнерша делает шаг правой ногой на счет «и 4» немного вовне от партнера, партнер доделывает «трипл-степ» на месте;

6) на счет «и 5» партнер останавливает начавшийся поворот партнерши по часовой стрелке правой рукой за левый локоть партнерши, создается «перенатяжение»; оба партнера делают второй «трипл-степ» на тех местах, где оказались ранее;

7) на счет «и 6» до того, как партнерша успевает закончить второй «трипл-степ», партнер, используя «перенатяжение», правой рукой ведет партнершу в поворот против часовой стрелки; в результате шаг левой ногой на счет «и 6» партнерша делает вновь вовнутрь пары в сторону партнера, партнер доделывает «трипл-степ» на том же месте, где он оказался ранее;

8) на счет «и 7, и 8» партнерша завершает полный оборот вокруг собственной оси, оба партнера исполняют «трипл-степ»;

9) на счет «и 9, и 10» партнеры завершают фигуру, двигаясь друг от друга в открытую позицию на «трипл-степе».

---

## ВАРИАЦИИ «ЙО-ЙО» (YO-YO)

---

И. п. — открытая позиция с контактом в правой руке партнера и левой руке партнерши, локти направлены вниз, указанные руки в процессе выполнения фигур не поднимаются и остаются в плоскости талии партнера и партнерши:

«Йо-йо»  
(Yo-Yo)

1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой по диагонали (назад и влево) с линии танца и ведет партнершу от себя на шаг назад со скруткой; партнерша делает шаг правой ногой; в точке соединения (пальцы партнера и партнерши) образуется натяжение;

2) на счет «и 2» партнер преобразует натяжение в ведение на себя и делает шаг правой ногой вперед навстречу партнерше; партнерша, получив импульс, начинает движение в сторону партнера и также делает шаг вперед левой ногой;

---

- 
- 3) на счет «и 3, и 4» партнерша, делая «трипл-степ» с правой ноги, разворачивается против часовой стрелки, закручиваясь в свою руку, при этом правая рука партнерши находится сверху; партнер, также делая «трипл-степ» с левой ноги, плавно принимает вращательное движение партнерши, положив левую руку на левое плечо партнерши, и на счет «4» в момент, пока партнерша доделывает последний шаг «трипл-степа», перенаправляет ее движение далее по линии танца; партнер в момент перенаправления также делает на счет «4» шаг назад, поворачиваясь спиной по линии танца;
- 4) на счет «и 5, и 6» партнерша завершает вращение, делая второй «трипл-степ» с левой ноги; партнер доделывает второй «трипл-степ» с правой ноги; оба партнера возвращаются в исходную позицию, левая рука партнерши в правой руке партнера.
- 

### 3.5. Танцевальные фигуры «эдванс фигуры» и «хайлайты»

Техника буги-вуги содержит помимо базовых фигур и их вариаций еще ложные фигуры — «эдванс фигуры» и «хайлайты».

Характерной особенностью «эдванс фигуры» или «хайлайта» является сложность их исполнения, требующая от танцоров проявления координационных способностей и гибкости. Также данные элементы танца должны носить оригинальный характер исполнения.

Используемые в танце «эдванс фигуры» или «хайлайты» должны быть разнообразными и могут выполняться во время поворотов, вращений, смены положений тела партнеров и т. п.

«Эдванс фигуры» или «хайлайты» у каждой пары должны быть индивидуальны. Очень важно придумывать свои «эдванс фигуры» и «хайлайты» и их комбинации, не похожие ни на какие предыдущие, это демонстрирует мастерство пары.

Для создания своих фигур можно использовать идеи ранее использованных фигур или фигур из других танцев, но при этом необходимо привнести что-то новое, показать с новой стороны, разнообразить оригинальными движениями.

При исполнении «эдванс фигуры» или «хайлайта» важны точность, чистота и синхронность движений, баланс и гармония в паре, музыкальность.

**«Эдванс фигуры»** — это фигуры, которые являются комбинацией следующих элементов: движений, синкоп, основных фигур, выполненных со сложным ведением и следованием, длиной не менее 8 счетов. Для этих фигур можно использовать различные шаги.

«Хайлайт» — это особенно яркая, важная, интересная и оригинальная фигура, которая обращает на себя внимание в танце. Это не просто комбинация или вариация базовых фигур, это придуманная на 1, 2, 3 или 4 восьмерки фигура, которая отличается креативностью и является сюрпризом для зрителей.

Примеры «эдванс фигур»:

### «Переглядка»

И. п. — открытая позиция: хват — правая рука партнера и правая — партнерши или стандартный:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг левой ногой назад и влево с линии танца, ведя партнершу назад, партнерша делает шаг правой ногой назад по линии танца;

2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой вперед по линии, параллельной линии танца, ведет партнершу на себя и в поворот против часовой стрелки, после ведения партнер отпускает свою руку; партнерша делает шаг левой ногой вперед по линии танца и начинает поворачиваться налево;

3) на счет «и 3, и 4» партнер делает шаг левой ногой таким образом, чтобы оказаться лицом к линии движения партнерши, останавливается и останавливает партнершу с помощью своей правой руки, которую он кладет на правый бок партнерши, прекращая ее движение, партнер выглядывает из-за партнерши слева; партнерша делает шаг правой ногой вперед, боком по линии танца, и останавливается спиной к партнеру, партнерша чувствует давление правой руки партнера в свой корпус и сохраняет его;

4) на счет «и 5» партнер правой рукой ведет партнершу влево, подставляя для упора свою левую руку; партнерша переносит вес тела на левую ногу и поддерживает давление левым боком в левую руку партнера; партнер переносит свой вес на правую ногу, выглядывает из-за партнерши справа.

Движения партнеров на счета «и 3»... — ...«и 5» могут повторяться.

Ноги партнеров до конца фигуры остаются на местах, осуществляется

только перенос веса с ноги на ногу. В течение всей фигуры корпус остается вертикальным, перенос веса тела осуществляется больше нижней частью тела.

Шаги на счета «и 1», «и 2» и «и 3» выполняются с «баунсом», далее — без «баунса».

Для выхода из фигуры партнер переносит вес тела на правую ногу, ведет партнершу на перенос веса тела на левую ногу, но не останавливает ее за бок, а берет своей правой рукой ее правую руку и задерживает. Далее удобно выполнить базовую фигуру «Right side pass» с потерей контакта или «Basic spin».

### ***Внутренние твисты в близкой позиции***

И. п. — близкая позиция:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг назад со скруткой левой ногой, партнерша следует и делает шаг назад со скруткой правой ногой; партнер ведет ее на этот шаг, раскрывая свою правую руку, в его левой руке и правой руке партнерши появляется натяжение;

2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой вперед по линии танца, партнерша делает шаг левой ногой вперед по линии танца;

3) на счет «и 3» партнер делает шаг левой ногой боком по линии танца, поворачивается лицом к партнерше, выполняя бедрами движение твист («скрутку» бедер) направо, партнер ведет партнершу правой рукой на шаг правой ногой боком по линии танца, поворачивая лицом к себе, партнерша выполняет твист бедрами налево; в левой руке партнера и в правой руке партнерши возникает «давление»;

4) на счет «и 4» партнер делает шаг правой ногой вперед по линии танца, в левой руке партнера и правой руке партнерши возникает «натяжение»; партнерша следует за партнером и выполняет шаги зеркально с противоположных ног.

Счета «и 3» и «и 4» повторяются необходимое количество раз.

Ведение осуществляется корпусом и передается партнерше через обе руки: партнер последовательно закрывает на нечетные счета и раскрывает на

четные свою правую руку, а в его левой руке и правой руке партнерши последовательно возникает «давление» на нечетные счета и «натяжение» — на четные.

Точка контакта неподвижна и располагается равноудаленно от партнеров в течение выполнения всей фигуры.

Для выхода из фигуры партнер на нечетный счет делает шаг на левую ногу вперед и переносит на нее вес своего тела и ведет партнершу вперед на правую ногу. На четный счет партнер возвращается на правую ногу, партнерша следует за партнером и возвращается на правую ногу. После этого удобно сделать выход в открытую позицию (Send out).

Во время фигуры пара продвигается вперед по линии танца. Фигуру принято выполнять по направлению на зрителя.

Степень выполнения скрутки во время движения «твист» у партнеров может варьироваться.

### **«Kick-the-dog»**

И. п. — близкая V-образная позиция:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг назад левой ногой с небольшой скруткой, перпендикулярно к линии танца; партнерша следует и делает шаг назад правой ногой с небольшой скруткой, партнер ведет ее на этот шаг, раскрывая свою правую руку, в левой руке партнера и правой руке партнерши появляется «натяжение»;

2) на счет «и 2» партнер делает шаг правой ногой вперед по линии танца, партнерша делает шаг левой ногой вперед по линии танца;

3) на счет «и 3» партнер делает «кик» левой ногой вперед и в диагональ направо, создается «давление» в левой руке партнера и правой руке партнерши; партнерша совершает движения зеркально и делает «кик» правой ногой, во время «кика» нога партнера находится над ногой партнерши;

4) на счет «и 4» партнер наступает на левую ногу боком вперед по линии танца; партнерша — на правую ногу боком вперед по линии танца;

5) на счет «и 5» партнер делает «кик» правой ногой налево наружу из

пары, раскрывает свою правую руку и ведет партнершу левой рукой; партнерша делает «кик» левой ногой направо наружу из пары; в левой руке партнера и правой руке партнерши возникает натяжение;

б) на счет «и б» партнер шагает на правую ногу боком вперед по линии танца; партнерша совершает шаг на левую ногу боком вперед по линии танца;

7) на счет «и 7, и 8» происходит выход из фигуры, во время «кика» левой ногой партнера и правой ногой партнерши внутрь пары партнер делает более высокий «кик», приподнимая партнершу, и задерживается еще один счет на правой ноге; партнерша задерживается лишний счет на левой ноге; после этого удобно сделать обычный выход в открытую позицию.

Движения партнеров на счетах «и 3»... — ...«и б» могут повторяться любое количество раз.

Во время фигуры пара продвигается вперед по линии танца. Фигуру принято выполнять по направлению на зрителя.

*Примеры «хайлайтов»: «дорожка», поддержка, акробатические фигуры, «лифт», вариация «круга», фигуры, основанные на юморе и артистизме, движения, заимствованные из других танцев (аргентинское танго, бальные танцы, сальса, брейк-данс, хип-хоп, джаз и т. п.).*

### **«Дорожка» (side by side)**

«Дорожка» — это хореографическая часть танца, которая содержит в себе сольные джазовые движения, шаги и сложный ритм. Полностью или частично исполняется без ведения и следования.

«Дорожка» расценивается как «хайлайт», когда в ней присутствует следующее:

- изначально заготовленная часть;
- танцевание преимущественно плечом к плечу с контактом или без;
- как минимум больше 1×8.

Во время дорожки может исполняться акробатическая фигура, при этом

баллы засчитываются и за дорожку, и за акробатическую фигуру одновременно.

### Примеры *классических сольных джазовых движений для дорожки*:

**«Буги бэк» (Boogie back)** — движение представляет из себя «кик-бол-степ» с продвижением назад и начинается на четный счет, чаще всего на «и 8».

И. п. — танцевальная позиция:

1) на счет «и 8» танцор выполняет «кик» правой ногой вперед или по диагонали вперед и одновременно делает хлопок ладонями на уровне живота расслабленными руками;

2) на «и» танцор подставляет правую ногу к опорной (левой), частично перенося на нее вес тела, чтобы на счет «и 1» сделать шаг назад левой ногой; получается движение «кик-бол-степ», которое начинается на четный и заканчивается на нечетный счет;

3) после этого «кик-бол-степ» и хлопки руками повторяются в течение одной восьмерки и заканчиваются степом на счет «и 7».

Движение может повторяться большее или меньшее количество раз, а также быть исполнено с другой ноги.

**«Буги форвард» (Boogie forward)** — движение начинается на четный счет, чаще всего на счет «8».

И. п. — танцевальная позиция:

1) на счет «и 8» танцор делает «браш» («кик» с касанием пола) правой ногой шаг вперед от бедра, стопа скользит по полу и описывает дугу через переднюю левую диагональ в переднюю правую диагональ; руки в расслабленном состоянии над головой, немного согнутые, на счет «и 8» они выпрямляются и совершают щелчок пальцами;

2) на счет «и 1» шаг заканчивается, и вес тела танцора полностью переходит на правую ногу, руки опускаются направо, получается шаг, который начинается на четный и заканчивается на нечетный счет;

3) после этого шаги повторяются каждой ногой по очереди и заканчиваются на счет «и 7».

Движение может повторяться большее или меньшее количество раз, а также быть исполнено с другой ноги.

**«Фол оф зе лог» (Fall of the log)** — движение начинается на четный счет и выполняется по очереди с разноименных ног.

И. п. — танцевальная позиция:

1) на счет «и 8» танцор разворачивает корпус вправо по диагонали и делает «кик» правой ногой вперед;

2) на счет «и 1» ставит правую ногу назад скрестно опорной левой ноге и переносит на нее вес тела;

3) на счет «и 2» левая нога ставится в сторону рядом, и на нее переносится вес тела;

4) на счет «и 3» происходит последний шаг правой ногой вперед скрестно, левая нога расслаблена и готова к выполнению «кика», аналогичного счету «и 8», но с другой ноги.

Затем движение выполняется зеркально в противоположную сторону.

**«Ножницы» (Scissors)** — движение представляет из себя последовательность шагов «кик бол чендж» с продвижением из стороны в сторону.

И. п. — танцевальная позиция:

1) на счет «и» танцор переносит вес тела на левую ногу и разворачивает корпус вправо по диагонали;

2) на счет «1» танцор выполняет «кик» правой ногой вправо;

3) на счет «и» танцор шагает на правую ногу, двигаясь направо;

4) на счет «2» вес тела полностью переносится на левую ногу, которая ставится вперед и накрест.

Затем движение выполняется зеркально с противоположной ноги.

**«Lindy Charleston»** — движение начинается на нечетный счет.

И. п. — танцевальная позиция:

- 1) на счет «и 1» танцор делает шаг назад левой ногой;
- 2) на счет «и 2» возвращается на правую ногу;
- 3) на счет «и 3» танцор делает «кик» вперед левой ногой;
- 4) на счет «и 4» встает на нее и переносит вес тела на нее;
- 5) на счет «и 5» танцор делает «кик» вперед правой ногой;
- 6) на счет «и 6» вес тела остается на левой ноге, правой делается поджим;
- 7) на счет «и 7» танцор выполняет «кик» назад правой ногой;
- 8) на счет «и 8» танцор переносит вес на правую ногу и делает шаг назад.

Руки расслаблены, двигаются в противоход ногам танцора.

Движение также можно выполнить с противоположной ноги.

«*Suzie Q*» — движение начинается на четный счет.

И. п. — танцевальная позиция:

1) на счет «и 8» танцор ставит свою правую ногу перед левой и переносит на нее вес тела, обе ноги согнуты, на правой ноге вес тела находится на пятке, на левой ноге — на носке, носки и колени обеих ног направлены внутрь;

2) на счет «и 1» танцор совершает движение «твист» на пятке правой ноги, носки и колени обеих ног раскрываются наружу, делает шаг левой ногой в сторону;

3) на счет «и 8» танцор ставит свою правую ногу перед левой и переносит на нее вес тела, обе ноги согнуты, на правой ноге вес тела находится на пятке, на левой ноге — на носке, носки и колени обеих ног направлены внутрь;

4) на счет «и 2» танцор совершает движение «твист» на носке левой ноги, носки и колени обеих ног направлены внутрь, делает шаг правой ногой налево по линии танца таким образом, что правая нога оказывается перед левой.

Счета «и 1» и «и 2» могут повторяться нужное количество раз.

На протяжении всего движения вес тела переносится с пятки правой ноги и на носок левой ноги. Шаги осуществляются в каждый счет ногами поочередно, начиная с правой, на четный счет. Во время всего движения осуществляется продвижение налево.

Может быть исполнено зеркально с другой ноги в другую сторону.

## Поддержки

Примеры *базовых поддержек*:

### *Базовая поддержка «Танго»*

И. п. — близкая позиция параллельная («Face to face position»), хват: правая рука партнерши и левая рука партнера держатся ладонь к ладони таким образом, что пальцы партнерши направлены вверх, партнера — в сторону и согнуты; локти направлены вниз.

1) на счет «и 1» партнер ведет партнершу на предварительное вращение по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения», оба партнера делают шаг назад со скруткой;

2) на счет «и 2» партнерша отпружинивает, начинает вращаться против часовой стрелки, партнер подхватывает движение партнерши, при этом уступая линию танца партнерше;

3) на счет «и 3» партнер делает выпад левой ногой влево параллельно линии танца, при этом он держит спину ровно и разворачивает корпус тела против часовой стрелки, тем самым подхватывая разворот партнерши, и ведет ее на шаг правой ногой вперед по линии танца (партнерша немного приседает на опорной правой ноге и разворачивает корпус влево, к зрителю), левая нога партнерши, сохраняя контакт с полом, выпрямляется в колене, занимая, таким образом, положение прямой ноги, вес тела — на правой ноге; во время всей поддержки левый локоть партнерши постоянно направлен вниз, партнер создает опору партнерше правой рукой под мышкой и на лопатке, левая рука партнера поддерживает правую руку партнерши и создает опору. Необходимо зафиксироваться в этом положении столько счетов, сколько это необходимо по музыке, и

4) вернуться в и. п.

### ***Базовая поддержка «Тотен Фрау»***

И. п. — открытая позиция с контактом в правых руках («hello position»):

1) для захода на поддержку на счет «и 1» партнер делает шаг на месте и ведет партнершу на предварительное вращение по часовой стрелке до возникновения «перенатяжения»;

2) на счет «и 2» партнер делает шаг на правую ногу и ведет партнершу вперед и на поворот; партнерша делает шаг на левую ногу, начинает поворачиваться и двигается на партнера;

3) на счет «и 3» партнерша оказывается в фазе поворота спиной к партнеру; партнер направляет правую кисть партнерши вниз таким образом, чтобы его кисть оказалась у нее под мышкой, левую руку он кладет под левую подмышку партнерши; партнеры оказываются в позиции партнерша спиной к партнеру, руки партнера находятся у нее под мышками, ладони направлены вверх;

4) на счет «и 4» партнер приподнимает свои руки немного вверх, что создает давление под мышками партнерши, на которое партнерша реагирует посредством «рамки»: ее плечи не поднимаются, а оказывают сопротивление; партнер ведет партнершу назад, отшагивает назад поочередно левой и правой ногой, занимает устойчивое положение с прямой спиной, согнутыми коленями и широко расставленными ногами и одновременно опускает партнершу перед собой; партнерша делает шаг назад правой ногой и опускается перед партнером, вес тела партнерши находится на правой ноге, левая нога прямая, не отрывается от земли, спина прямая. Необходимо зафиксироваться в этом положении столько счетов, сколько это необходимо по музыке, и вернуться в и. п.

Для выхода из поддержки партнер делает небольшой присед, сгибает ноги и на выпрямлении ног выталкивает партнершу вверх в и. п.

### **«Проезд»**

И. п. — открытая позиция с контактом в правых руках («hello position»).  
Хват акробатический: партнер и партнерша крепко обхватывают запястья друг

друга.

Партнер ставит ноги шире плеч и усиливает контрбаланс, уводя плечи назад. Левая рука с раскрытой ладонью находится сзади, возле копчика, большой палец направлен в сторону тела партнера.

Партнерша отвечает и тоже отклоняет плечи назад. По сигналу партнера партнерша начинает движение вперед, между ног партнера, небольшими шагами. Положение тела партнерши в процессе всего движения: ягодицы напряжены и толкают таз вверх, подбородок направлен к груди. Первыми двигаются ноги, за ним корпус, в последнюю очередь голова. Левая рука вытянута перед собой по направлению движения.

В момент, когда партнерша оказывает под ногами партнера, своей левой рукой она берет левую руку партнера так же акробатическим хватом, не останавливая движения. После того как голова партнерши миновала ноги партнера, партнерша поднимается, опираясь на левую руку партнера. Партнер поворачивается против часовой стрелки и помогает партнерше подняться.

### **Акробатика**

«Хайлайт» расценивается как акробатическая фигура, когда присутствует любое из данных условий:

- вращения более чем на  $180^\circ$  вокруг своей оси в воздухе;
- бедра партнерши находятся выше головы партнера во время исполнения фигуры.

### **Примеры акробатических элементов:**

#### **«Детское сальто»**

Исходное положение — партнерша стоит согнувшись, ноги врозь, руки между ног, ладонями наружу, плечами упирается в ноги партнера, партнер, наклонившись, берет за руки партнершу, закатываящим движением на себя через локти переворачивает партнершу с последующим ее приземлением ноги вместе.

#### **«Свечка»**

Исходное положение — стоя лицом друг к другу, руки партнерши вокруг шеи партнера в хвате кисть за кисть, партнер держится руками за талию партнерши. Партнерша выполняет сед на бедра партнера, ноги врозь лицом к партнеру, далее выполняются отмах в стойку на локтях с фиксацией положения и последующее опускание партнерши в исходное положение.

<p>«Мун флип» (Moon flip) или половина кугеля</p>	<p>Исходное положение — близкая позиция «сайд бай сайд», партнер держит за талию партнершу, партнерша одной рукой держится за плечо партнера. Партнерша, шагая вперед, подпрыгивает, партнер подхватывает партнершу руками, кладет ее на живот на дальнее плечо вниз головой, далее партнер через движение вперед ставит партнершу с противоположной стороны. Партнерша при повороте фиксирует тело в прямом положении, ноги вместе.</p>
<p>«Репка на пол»</p>	<p>Из исходного положения — сед углом на партнере, руки партнерши на плече партнера, рука партнера на талии партнерши, маховым движением ногами партнерши выполняется поворот партнерши через плечо партнера с постановкой на пол.</p>
<p>«Виклер» — переброс за спиной с захватом ног</p>	<p>Из исходного положения — сед углом на партнере, руки партнерши на плече партнера, рука партнера на талии партнерши, партнерша маховым движением выполняет ногами замах за спину партнера, партнер свободной рукой ловит и обхватывает ноги партнерши, партнерша отпускает руки, партнер за ноги движением вперед переворачивает партнершу и ловит перед собой в сед углом согнув ноги.</p>
<p>«Бочка»</p>	<p>Из исходного положения — стоя, ноги врозь в наклоне вперед, партнерша делает перекат по спине партнера в положении согнувшись, спиной к спине, ноги врозь.</p>
<p>«Мюнхен»</p>	<p>Из исходного положения — открытая позиция, партнеры делают шаг навстречу друг другу. Партнер свободной рукой обхватывает талию партнерши, используя таз, переворачивает партнершу бросковым движением назад через голову. Партнерша делает перекат по спине партнера в положении согнувшись.</p>

## Прыжки

Примеры *базовых прыжков*:

«Лифт», или «Фрогджамп»

И. п. — близкая позиция параллельная или «V-образная»:

1) на счет «и 1» партнер делает шаг назад левой ногой и одновременно ведет партнершу на шаг назад правой ногой;

2) на счет «и 2» партнер дает сигнал для движения партнерши вперед, происходит возврат обоих партнеров в исходное положение;

3) на счет «и 3» происходит подготовка к прыжку партнерши, оба партнера делают присед, при этом вес тела партнеров на двух ногах; во время счетов «и 2» и «и 3» необходимо изменить хват со стандартного на ладонь в ладонь и создать точку опоры для партнерши на такой высоте и таком положении относительно центра пары, чтобы она могла использовать левую ладонь партнера как опору посредством правой руки для всего тела;

4) на счет «и» партнер выталкивает партнершу вверх посредством выпрямления ног и движения своего корпуса вверх, но не совершает прыжок, а является опорой для прыжка партнерши; партнерша толкается ногами от пола (сначала колени и затем стопы) и начинает прыжок вверх, одновременно она отталкивается левой рукой от плеча партнера (сохраняя контакт), а правой рукой упирается в левую руку партнера; во время прыжка задача партнерши — как можно выше поднять свой таз относительно своего корпуса;

5) на счет «4» партнер добавляет высоту подъема партнерши своей правой рукой, упираясь в левую подмышку партнерши и держа ее за спину, и левой рукой за счет упора правой руки партнерши;

6) на счет «и 5» достигается максимальная высота прыжка;

7) на счет «и 6» начинается момент опускания партнерши;

8) на счет «и 7» партнерша мягко приземляется, партнер совершает амортизацию вместе с ней, сгибая колени, партнеры возвращаются в исходное положение.

Во время прыжка партнерша на счет «и 5» может держать ноги согнутыми в коленях в позиции «лягушка», направляя колени по траектории к своим плечам, при этом стопы находятся на одной линии с коленями, или выпрямить ноги в стороны, при этом на счет «и 6» собрать их снова и быть готовой к приземлению.

Если во время исполнения прыжка таз партнерши поднимется выше головы партнера, то «хайлайт» будет считаться акробатикой.

## «Круги»

Примеры вариации «круга»:

«**Switches**» — фигура начинается на последний счет танцевальной фигуры, заканчивающейся в открытой позиции. И. п. — открытая позиция.

На последнем шаге второго «трипл-степа» (счет «и 6») партнер ведет партнершу в «скрутку» налево, при этом партнерша выполняет «скрутку» налево и делает «твист» левой ногой. Она разворачивает бедра, стопу и колени налево. Партнер на последний шаг второго «трипл-степа» (счет «и 6») выстав-

ляет правую ногу вперед. Вес тела переносится на правую ногу.

Далее партнер ведет партнершу последовательно на каждый четный счет в «скрутку» на левую ногу, а на нечетный — на правую. В паре поддерживаются сильный контрбаланс и постоянное натяжение.

Партнеры двигаются по кругу вокруг общего центра, и партнер, и партнерша стремятся выйти по касательной из круга, тем самым поддерживая состояние натяжения в паре.

Партнерша в течение всей фигуры выполняет движение «твист-кик-болтвист». На каждый четный счет, начиная со счета «6» подготовительного основного хода на месте, она скручивает таз, колени и стопу левой ноги налево, далее на нечетный счет она разворачивает бедра, оставляя вес тела на левой ноге, направо и делает «кик» правой ногой. На счет «и» партнерша подставляет правую ногу максимально близко к левой. На четный счет делает шаг левой ногой налево и одновременно скручивается, выполняя твист.

Партнер в течение всей фигуры выполняет движение «тач-степ» или «SuzieQ» (см. примеры классических джазовых движений). Для выполнения «тач-степ» партнер последовательно шагает на правую и левую ногу на четные счета и последовательно касается левой и правой ногой пола сзади себя на нечетные счета.

Эти движения повторяются столько раз, сколько необходимо по музыке.

Для выхода из фигуры партнер уменьшает натяжение и на четный счет ведет партнершу на себя, создавая давление. Партнерша делает шаг вперед левой ногой.

После этого удобно выполнить любую линейную базовую фигуру.

### **«Карусель» (*Merry-go-round*)**

И. п. — близкая позиция.

Партнер начинает движение по кругу короткими приставными шагами в ритме «и 1»/«и 2»/«и 3»/... с левой ноги по часовой стрелке. Партнерша следует за ним, и пара быстро движется вокруг общего центра, который находится посередине между партнерами. В паре сильный контрбаланс.

Для выхода из фигуры партнер снижает скорость вращения пары и постепенно останавливается в закрытой позиции.

### ***«Циркуль» — вариация фигуры «Карусель».***

И. п. — близкая позиция.

Для выполнения этой вариации, после того как пара набрала скорость и центробежную силу (см. описание фигуры «Карусель»), один из партнеров (чаще партнерша) переносит вес тела на одну ногу (как правило, правую), выставляет ее немного вперед и сгибает таким образом, что эта нога становится центром движения пары. Вес находится на передней части стопы. Вторая нога вытягивается назад параллельно полу, может быть немного согнута в колене. Все тело неподвижно и собрано.

Фигура продолжается необходимое по музыке количество счетов, затем для выхода из фигуры партнер снижает скорость вращения пары и постепенно останавливается в закрытой позиции.

### **3.6. Особенности музыкального сопровождения танца буги-вуги**

Отличительной особенностью танца буги-вуги является наличие импровизации. Танцоры буги-вуги, выходя на площадку, заранее не знают точной музыки, под которую они будут танцевать, а также не имеют четко заготовленной программы и последовательности элементов.

Существует официальный список музыкальных композиций, одобренный Международной конфедерацией акробатического рок-н-ролла (WRRC). На соревнованиях по буги-вуги композиции для пар включаются в случайном порядке, при условии соблюдения темпа, указанного в правилах для каждой категории.

Интерпретация музыки является основополагающим компонентом танца буги-вуги. Она должна восприниматься спонтанной и быть в музыку.

Интерпретация музыки — это подстраивание своего танца под исполняемую музыку. Танцорам необходимо чувствовать музыку, вовремя уметь реагировать на нее и отражать с помощью шагов, движений тела, танцевальных

фигур такие музыкальные составляющие, как ритм, счет, фразы, настроение музыки и т. д. Нужно уметь «предсказывать музыку» (фразы, квадраты, брейки и т. п.) во время танца.

Для того чтобы все это успешно получалось, необходимо хорошо знать базовые основы теории музыки, разбираться в музыкальных структурах, уметь слышать отдельные инструменты в музыке, обладать хорошим чувством ритма и прекрасным слухом.

### 3.6.1. Структура музыки буги-вуги

Музыка состоит из долей, или битов («beat» — в переводе с англ. удар).

Доли бывают четные и нечетные (слабые и сильные).

*Примечание: в музыке, под которую танцуется буги-вуги, принято выделять четную (слабую) долю (2-4-6-8).*

Следующей единицей деления музыки после бита является **такт**. В нотной записи он обозначается вертикальной чертой и состоит из 4 бит.

Темп музыки буги-вуги измеряется в тактах в минуту.

В музыкальных композициях, одобренных WRRC, есть аудиотреки для медленной программы («slow») — 27-32 тактов в минуту и быстрой программы («fast») — 48-52 тактов в минуту.

После такта музыка делится на восьмерки. Одна восьмерка — это 2 такта.



Более крупной структурой после восьмерки принято называть **музыкальный квадрат**.

Музыка буги-вуги по структуре бывает чаще всего 3 типов — это свинг, блюз или рок-н-ролл (смешанная структура).

*Примечание: не стоит путать с одноименными названиями музыкальных стилей.*

**Свинговая структура** характерна для музыкальных произведений, кото-

рые имеют корни классического свинга (музыкальное направление). Состоит из 4 восьмерок. На четвертую восьмерку квадрата приходится «брейк».

«Брейк» — это гармоническое завершение квадрата, которое танцоры выделяют с помощью спонтанной интерпретации, сложных танцевальных фигур или «хайлайтов».

СВИНГОВЫЙ КВАДРАТ			
12345678	12345678	12345678	12345678
			«брейк»

В композициях со «свинговым» квадратом можно выделить еще более крупную структуру, которая называется «ААВА».

Каждая буква обозначает квадрат. Квадраты «А» имеют между собой одинаковые аккорды и мелодию, а «В» отличается по наполнению от «А». Стоит учитывать и стараться выделять в танце такие особенности тоже.

СТРУКТУРА «ААВА»			
А	А	В	А
12345678	12345678	12345678	12345678
12345678	12345678	12345678	12345678
12345678	12345678	12345678	12345678
12345678	12345678	12345678	12345678

*Пример: «Baby It's Love» — Johnny Angel.*

*Примечание: Помимо ААВА существуют и другие комбинации квадратов, например, ААВВ, АВСА, АВСД, но встречаются очень редко.*

**Блюзовая структура** состоит из 6 восьмерок (12-тактовый блюз). «Брейк» в блюзовом квадрате приходится на 5-6-ю или только на 6-ю восьмерку квадрата.

БЛЮЗОВЫЙ КВАДРАТ					
12345678	12345678	12345678	12345678	12345678	12345678
					«брейк»

*Пример: «Flip Flop And Fly» — Ellis Hall.*

**Структура рок-н-ролла** в танцевальных композициях для танца буги-вуги подразумевает использование смешанных типов квадратов. То есть в одном треке могут присутствовать квадраты и по 4 восьмерки, и по 6 восьмерок.

#### СТРУКТУРА РОК-Н-РОЛЛА

6	6	4	4
12345678	12345678	12345678	12345678
12345678	12345678	12345678	12345678
12345678	12345678	12345678	12345678
12345678	12345678	12345678	12345678
12345678	12345678		
12345678	12345678		

*Пример: «Boot em up» — The Du Droppers.*

Помимо вышеописанных структур, которые встречаются чаще всего на соревнованиях буги-вуги, в сборниках музыки WRRC есть и другие структуры, а также песни с дополнительными счетами, восьмерками и необычными моментами.

Примеры:

- «*Whole Lotta Lovin'*» — *Fats Domino* (в куплетах квадрат 3 восьмерки);
- «*Don't Let go*» — *Jerry Lee Lewis* (необычные остановки в музыке);
- «*Bobby Loving Touch*» — *Susan Singer* (с лишними счетами).

Также в буги-вуги часто встречаются композиции с длительностью квадрата 8 восьмерок, которые рекомендуется танцевать по принципу свингового квадрата.

*Пример: «Before you came» — Eva Eastwood.*

В музыкальных композициях буги-вуги может присутствовать «Бридж». Это контрастная по своему содержанию окружающим разделам часть музыкального произведения, подготавливающая переход (или возвращение) к ос-

новой музыкальной теме.

*Пример: The Brian Setzer Orchestra — «This old house».*

### **3.6.2. Состав музыкальной композиции**

**Вступление (intro)** (*интро* — ударение на «и», это сокращенный вариант слова «Introduction», в переводе на русский язык означающего «вступление») — часть музыкального произведения, предшествующая его главной теме или одной из частей музыкального произведения.

Вступление обычно отличается от других частей неполным составом инструментов — например, отсутствие вокала или ритм секции. Оно может быть длинным, коротким или вовсе отсутствовать. Предвосхищает характер и темп музыкального произведения.

Чаще всего отражается танцорами буги-вуги с помощью спонтанной интерпретации музыки, сложных танцевальных фигур или «хайлайтов».

**Ритм и вариации ритма.** Для музыки буги-вуги характерен так называемый shuffle ритм. В танце ритм отражается в основном с помощью тела и ног. Для отражения ритма часто используются вариации основного хода.

**Структура музыки.** Отражать в танце структуру музыки — значит особым образом выделять «брейк» (гармоническое завершение квадрата).

Следующая после «брейка» фигура должна начинаться на первый счет нового квадрата. Причем «брейковая» фигура должна закончиться на счетах «и 7, и 8» последней восьмерки квадрата либо раньше, если это соответствует музыке. Отражается с помощью спонтанной интерпретации музыки, сложных танцевальных фигур или «хайлайтов».

**Составные части музыки** — куплет, припев, соло, бридж и т. д.

Различные составные части музыкального произведения обычно отличаются по гармонии, составу инструментов, динамике и пр. Задача танцора(ов) в своем танце — стараться отражать эти различия

и изменения. Например, в проигрышах хорошо использовать сольные «дорожки».

**«Стоп-таймы»** — такие моменты в музыке, где аккомпанирующие инструменты прерываются или останавливаются. Эти остановки сопровождаются мощными ударами или барабанными сбивками, происходящими чаще всего на сильные доли. Промежутки между этими ударами заполняют либо полная тишина, либо солирующие инструменты или вокал.

Существуют песни, полностью построенные на «стоп-таймах», например: «*Long tall sally*», «*Travelin' band*» и другие.

Также есть песни, где «стоп-таймы» встречаются один или несколько раз за песню, например: «*I love you like I do*», «*A lotta what you got*», «*Caldonia*».

По длительности «стоп-таймы» занимают чаще всего 2 восьмерки («*Long tall sally*» Little Richard) либо 4 («*Blues suede shoes*» — Elvis Presley, «*Rip it up*» — Little Richard).

Существуют редкие песни с необычными «стоп-таймами», например: «*Hiccups*», «*Georgia Slop*», «*Drum boogie*» и другие.

«Стоп-таймы» — это очень яркие моменты в музыке, которые необходимо выделять. Отражаются с помощью спонтанной интерпретации музыки, сложных танцевальных фигур или «хайлайтов».

**Характер и настроение музыки.** Танец буги-вуги должен соответствовать характеру и настроению музыкальной композиции.

Например, песня «*Charly Brown*» группы The Cues требует более шуточного и легкого исполнения, чем песня «*Rock And Roll*» — Jerry Lee Lewis. А Slow песня «*I want to be seduced*» Rob Rio более спокойная, плавная и лиричная, чем «*Sweet home Chicago*» — Beg Joe Maher.

**Текст песни.** Танцор(ры) должен(ы) понимать смысл песни, под которую он(и) танцует(ют), и уметь выделять отдельные слова с помощью жестов или танцевальных движений.

Например: в песне «*Eh Marei*» *Lou Monte* отыграть слова «*give me one kiss*» («дай мне один поцелуй») или в «*Giddy up Ding Dong*» *Roy Ellington* — «*that's nice*» («это мило») показать большой палец.

**Инструменты.** Состав бэндов, играющих музыку буги-вуги, может сильно варьироваться. Это может быть либо полностью фортепианное буги-вуги с одним инструментом, либо к нему могут добавляться такие инструменты, как барабаны, бас-гитара или контрабас, ритм-гитара, духовые инструменты, вокал и т. д.

В музыке бывают моменты, где один из инструментов выходит на передний план, например, гитара или фортепиано в сольной части песни. Танцоры могут передать инструмент работой ног, движениями тела или симитировать игру на инструменте.

**Вопрос-ответ в музыке.** В некоторых композициях буги-вуги, в особенности блюзовой структуры (6 восьмерок), часто можно различить некий диалог между музыкальными фразами.

Например, песня: «*Flip Flop and Fly*» *Ellis Hall*. В первой восьмерке мы слышим слова «*Now when I get the blues I get me a rocking chair*», во второй восьмерке «отвечают» только музыкальные инструменты без вокала. Следующие восьмерки квадрата построены по тому же принципу. Чаще всего это отражается с помощью спонтанной интерпретации музыки.

**Изменение динамики и энергии в музыке.** В композициях буги-вуги могут варьироваться динамика и энергия музыки. Пример: в фортепианном произведении «*C.Q. Boogie*» есть два характерных понижения динамики. Танцор(ы) должен(ы) отреагировать и отразить эти изменения, например, с помощью уменьшения динамики и энергии основного хода.

Стоит отметить также, что динамика и энергия часто отличаются и в составных частях музыки, например, таких как куплет и соло.

**Музыкальные эффекты.** В музыкальной композиции танца буги-вуги также могут встречаться особые звуковые моменты или эффекты, которые следует выделять.

Например, в начале песни «*Small Black chevy*» *Match Box* есть звук завожущегося мотора. В «*Good morning judge*» *Wynonie Harris* можно услышать двойной удар, имитирующий удар судейского молотка. В *slow* песне «*Western Movies*» есть звуки выстрелов. В песне «*Volvo*» встречается момент, где голос имитирует рев мотора.

Такие моменты чаще всего отражаются с помощью спонтанной интерпретации музыки.

### 3.6.3. Интерпретация музыки

Танцоры буги-вуги, выполняя танец, могут интерпретировать музыку с помощью:

- спонтанной интерпретации;
- «хайлайтов» или «эдванс-фигур».

**Спонтанная интерпретация** — это выражение музыки:

- телом;
- движениями ног, рук, плеч и головы;
- вариациями основного хода;
- движениями, заимствованными из других танцевальных стилей (из соло джаза, хип-хопа и др.);
- имитацией музыкальных инструментов.

Спонтанная интерпретация может быть выполнена партнером и партнершей одновременно, по очереди (вопрос-ответ) или независимо друг от друга.

#### **Интерпретация музыки с помощью «хайлатов» и/или «эдванс фигур»**

Важно, чтобы выбранные танцорами «хайлайты» и «эдванс фигуры» максимально подходили к музыке, отражали ритмические нюансы, акценты, музыкальные фразы и т. д. в музыке.

При придумывании «хайлайтов» или «эдванс фигур», которые танцоры собираются применять для отражения структуры музыки, «стоп-таймов» либо других особых моментов им необходимо ориентироваться больше на нечетные доли музыки и особенно на счета «5» и «7», которые обычно выделяются сольными музыкальными инструментами либо вокалом.

Хорошо, когда конструкция «хайлайта» или «эдванс фигуры» позволяет варьировать длительность и окончание во время танца, чтобы наилучшим образом отразить акценты и подстроиться под конкретную музыку.

### **3.7. Танцевальная презентация**

Танцевальная презентация — способность пары привлекать к себе внимание зрителей.

В подкомпоненте «презентация» учитывается все — начиная с появления танцоров на площадке и заканчивая их уходом (в том числе гармония танца, впечатление от танца, использование танцпола, профессионализм исполнения).

В подкомпоненте «представление» учитываются эффектность, выражение лица и движения, харизма, легкость исполнения, расслабленность, уверенность, актерское мастерство, удовольствие, радость от танца и т. п.

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БУГИ-ВУГИ**

### **4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обучению танцоров буги-вуги**

#### **4.1.1. Цели и задачи спортивной тренировки**

Целью спортивной тренировки спортсменов по буги-вуги является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для танцора(ов) уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности по спортивной дисциплине буги-вуги и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки танцора(ов): теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

В процессе спортивной тренировки танцора(ов) по буги-вуги решаются следующие основные задачи:

- освоение техники спортивной дисциплины буги-вуги;
- совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности танцора(ов) буги-вуги;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Совокупность перечисленных задач определяет содержание спортив-

ной тренировки танцоров буги-вуги. Каждая группа задач тесно связана с основными видами (сторонами) подготовки спортсменов в процессе тренировки — технической, тактической, физической, психологической, теоретической интеллектуальной) и интегральной. В результате решения этих задач обеспечивается соответствующий уровень физической, технической и других видов подготовленности, которые в целом и характеризуют готовность танцоров буги-вуги к спортивным достижениям в избранном виде спорта.

Состояние наивысшей готовности танцоров буги-вуги на определенном этапе спортивного совершенствования (в рамках годового или многолетнего цикла тренировки) характеризует его спортивную форму. В состоянии спортивной формы танцор(ы) демонстрируют максимальный для себя спортивный результат.

Основные задачи спортивной тренировки танцоров буги-вуги детализируются в зависимости от:

- 1) индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации и др.);
- 2) специфики спортивной дисциплины буги-вуги;
- 3) периода, этапа тренировки и целого ряда других факторов.

В результате такой детализации определяются конкретные частные задачи спортивной тренировки на отдельное тренировочное занятие, тренировочный день и более крупные фрагменты тренировочного процесса (месяц, один год, несколько лет и т. п.).

Спортивную тренировку характеризуют некоторые отличительные черты, которые можно определить следующим образом:

- направленность ее на достижение индивидуально возможного высшего результата в спортивной дисциплине буги-вуги;
- ранняя (своевременная) и углубленная специализация танцора (танцевальной пары) в буги-вуги,
- тщательный отбор танцоров буги-вуги для систематических занятий;
- большая продолжительность занятий, необходимая для достижения максимальных спортивных результатов, и относительно ограниченный пери-

од их демонстрации;

- исключительно высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, предъявляющих повышенные требования к состоянию здоровья танцоров буги-вуги, их психофизическим возможностям;

- высокая степень индивидуализации процесса подготовки танцоров в буги-вуги;

- необходимость систематического и углубленного комплексного контроля над состоянием танцоров в процессе тренировочных занятий и соревнований;

- руководящая роль тренера при достаточно высокой самостоятельности и творческом отношении к тренировочному процессу самих танцоров буги-вуги;

- широкое использование в тренировочном процессе неспецифических средств и методов подготовки, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма танцоров буги-вуги.

#### **4.1.2. Характеристика средств спортивной тренировки танцоров буги-вуги**

Весь комплекс средств спортивной тренировки танцоров буги-вуги, применяемый в процессе подготовки спортсменов, условно можно подразделить на две группы.

**Собственно, тренировочные упражнения** являются главным средством потому, что их применение позволяет решать основные задачи спортивной тренировки.

В зависимости от сходства и различия с танцем буги-вуги все физические упражнения, применяемые в процессе спортивной тренировки танцоров, подразделяются на соревновательные и подготовительные, а последние, в свою очередь, — на специально-подготовительные и общеподготовительные.

**Соревновательные упражнения** — это целостные действия или совокупность действий, которые служат средством ведения соревновательной борьбы в том же составе, что и в условиях соревнований по спортивной дисциплине

буги-вуги.

Например, в танце буги-вуги к ним относятся основной ход, базовые фигуры и их вариации, ведение и следование, танцевальные фигуры «эдванс фигуры» и «хайлайты».

В методическом отношении различают:

а) собственно соревновательные упражнения, которые выполняются в реальных условиях спортивного состязания, в полном соответствии с правилами соревнований;

б) тренировочные формы соревновательных упражнений, которые совпадают с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличаются от них по особенностям режима и форме действий. Это так называемые модельные формы соревновательных упражнений.

**Специально-подготовительные упражнения** — это такие действия, которые имеют существенное сходство с соревновательным упражнением по координационной структуре движений, пространственным, пространственно-временным, ритмическим и энергетическим характеристикам, нервно-мышечным напряжениям и по преимущественному проявлению физических способностей.

Например, к числу специально-подготовительных упражнений танцоров можно отнести выполнение элементов и связок соревновательных танцевальных комбинаций, а также выполнение упражнения индивидуально без физического присутствия партнера или различных комбинаций с партнером в усложненных условиях.

Подбор специально-подготовительных упражнений определяется спецификами особенностями конкретной танцевальной пары, и поэтому круг этих упражнений обычно сравнительно ограничен.

Необходимо иметь в виду, что специально-подготовительные упражнения не тождественны самому танцу буги-вуги. Подбор их осуществляется с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на развитие специальных физических способностей и техники движений, необходимых танцору(ам).

Специально-подготовительные упражнения в зависимости от назначения подразделяют на:

- 1) подводящие — направленные в основном на освоение техники движений буги-вуги;
- 2) развивающие — направленные главным образом на развитие физических и психических способностей танцоров;
- 3) комбинированные — направленные на одновременное развитие качеств и техники движений.

Такое подразделение, конечно, в значительной мере условно, так как форма и содержание двигательных действий едины. При этом необходимо учитывать, что подводящие упражнения ближе по форме к технике танца буги-вуги, а развивающие — сопряжены, как правило, со значительными тренировочными нагрузками.

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения являются средствами специальной подготовки танцоров буги-вуги.

**Общеподготовительные упражнения** — это такие действия, которые оказывают разнонаправленное воздействие на танцора(ов), способствуют развитию комплекса физических качеств, а также формированию разнообразных умений и навыков. К их числу относятся:

- упражнения из спортивной дисциплины буги-вуги, но отличающиеся от них режимом функционирования организма, способом и условиями выполнения действий, например, выполнение базовых или танцевальных фигур, исполняемых различными способами;
- упражнения из других видов спорта.

Круг общеподготовительных упражнений в буги-вуги достаточно широк и многообразен. При их выборе важно соблюдать следующие требования:

- 1) упражнения должны обеспечивать всестороннее развитие танцора(ов);
- 2) они должны вместе с тем отражать особенности буги-вуги.

Общеподготовительные упражнения должны оказывать положительное влияние (перенос) на развитие тех качеств и навыков, которые опосредованно влияют на формирование специфических способностей танцора(ов) буги-вуги.

Иными словами, с их помощью необходимо создать своеобразный фундамент, основу для последующего совершенствования в выбранной спортивной деятельности.

В практике спортивной подготовки танцоров буги-вуги общеподготовительные упражнения применяются:

1) для формирования, закрепления или восстановления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании танцора(ов);

2) для повышения общего уровня работоспособности танцора(ов) или поддержания его;

3) для создания функционального фундамента для специализированного развития физических способностей;

4) для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после двигательных нагрузок, устранения монотонности тренировки.

Общеподготовительные упражнения являются средством общей подготовки танцоров.

В группу **естественно-средовых средств** тренировки танцоров буги-вуги входят солнечная радиация, водные и воздушные процедуры. Они используются для повышения устойчивости организма к влиянию охлаждения, согревания, недостатку кислорода, т. е. для закаливания и укрепления здоровья спортсменов.

К **медико-биологическим средствам** спортивной тренировки танцоров буги-вуги относятся:

– рациональный суточный режим и личная гигиена танцоров, гигиеническое обеспечение мест занятий, гигиеническое состояние спортивного оборудования и инвентаря;

– рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности (белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли и т. д.);

– гидропроцедуры (различные виды душа, ванн, баня);

– физиопроцедуры (ультрафиолетовое облучение, световые (тепловые)

воздействия, ультразвук, коротковолновая диатермия);

- электростимуляция (электросон, электростимуляция нервно-мышечного аппарата, электровоздействия на биологически активные точки тела — электропунктуация);

- различные виды массажа и самомассажа (ручной, аппаратный, вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж и т. д.).

**Средствами психологического воздействия** для танцоров буги-вуги являются:

- идеомоторные упражнения (мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением);

- внушенный сон-отдых;

- мышечная релаксация;

- аутогенная психомышечная тренировка;

- музыка (обычная, цветомузыка);

- просмотр фильмов со скрытыми титрами;

- организация быта и досуга (создание кабинетов «психологической разгрузки»);

- соблюдение правил психогигиены.

К материально-техническим средствам относятся спортивные тренажеры, специализированные снаряды, контрольная и информационная аппаратура. По назначению их условно можно подразделить на следующие группы:

- 1) Технические средства по получению информации о выполненных действиях. Примером их являются приборы «срочной информации». Они применяются для получения информации после или в ходе выполнения упражнения о положении тела, скорости, темпе и ритме движений, величине прилагаемых усилий. Информация о контролируемых параметрах действия танцора(ов) позволяет доводить до их сознания количественные и качественные характеристики движений и вносить в них точные коррекции, недопустимые при обычных методах подачи речевой информации даже самым опытным тренером.

- 2) Технические средства по программированию действий, поведения тан-

цора(ов) или запланированных физиологических сдвигов в их организме. Это устройства типа звуко-, свето-, авто- и кардиолидеров, позволяющих задать танцору(ам) внешнюю (скорость, темп, длительность выполнения упражнения) или внутреннюю величину нагрузки (определенную частоту сердечных сокращений).

3) Тренажерные устройства, предназначенные преимущественно:

а) для разучивания, совершенствования техники движений (например, акробатических);

б) совершенствования специальной физической подготовленности в структуре двигательного действия, близкой к соревновательному упражнению.

Только комплексное использование перечисленных выше средств является необходимым условием эффективного решения задач в процессе спортивной тренировки танцоров буги-вуги.

### **4.1.3. Принципы спортивной тренировки**

Практика спортивной подготовки танцоров буги-вуги должна основываться на разных принципах, которые имеют разные сферы влияния, более высокий и менее высокий уровень абстракции, отражают общие и частные закономерности подготовки спортсменов.

Есть общепедагогические принципы, которые используются для любой образовательной и воспитательной деятельности, в том числе и для спортивной тренировки как педагогически организованного процесса. Это не только дидактические принципы (сознательности и активности, наглядности, систематичности и др.), но и принципы воспитания (принцип всестороннего развития личности, научности, принцип связи воспитания с жизнью и т. п.).

Однако ими не исчерпывается вся система принципов, которыми следует руководствоваться в тренерской деятельности. Существенное значение имеют и принципы развития физических способностей — принципы регулярности педагогических воздействий, прогрессирующего и адаптационно-адекватного предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий. Следует

отметить, что все эти принципы по отношению к спортивной тренировке не являются специальными.

Система специальных принципов спортивной тренировки возникает, поскольку тренировочному процессу в спорте объективно присущи не только общие, но и свои специфические закономерности.

**Единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям.** В соответствии с этим принципом тренировка танцоров должна строиться с учетом ближней и дальней перспективы. В перспективном плане необходимо определить максимальный для каждой пары результат. Каждому этапу подготовки соответствует свой «максимальный» результат. Для начинающих танцоров — это выполнение норматива следующего спортивного разряда, для мастеров спорта — норматива мастера спорта международного класса и т. д.

Принцип направленности к высшим достижениям выражается во все возрастающих требованиях к подготовленности спортсмена на каждом этапе многолетней тренировки.

Формирование установки на достижение спортивных высших результатов осуществляется под влиянием следующих факторов:

- 1) социальная значимость спортивных достижений в отдельном регионе или в целом в стране;
- 2) личные мотивы (внутренние побуждения, потребности) занятий буги-вуги (выполнить норматив мастера спорта, стать победителем кубка, тура, этапа региональных соревнований, страны или мира);
- 3) творческая активность танцоров буги-вуги и тренера на пути к новым достижениям (поиск новой техники, тактики, эффективных средств и методов тренировки);
- 4) уровень развития и организации спортивной подготовки танцоров в регионе (система соревнований, поощрения за спортивные достижения — присвоение спортивных разрядов, чествование победителей крупнейших спортивных соревнований и т. д.).

**Единство общей и специальной подготовки спортсмена.** В основе этого принципа лежат представления о наличии тесной взаимосвязи спортивной специализации с общим разносторонним развитием танцоров буги-вуги.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития танцоров буги-вуги определяется двумя закономерностями:

1. Единством организма спортсмена, т. е. взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности. Поскольку организм человека представляет собой единое целое, развитие одних способностей не может происходить изолированно от развития других. Каждое свойство, качество, способность развивается успешнее, если одновременно происходит развитие и других свойств, качеств и способностей, правда, в определенном соотношении и до оптимального уровня.

2. Взаимодействием (переносом) различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг навыков и умений у танцора(ов), сходных по структуре с соревновательным упражнением, тем благоприятнее предпосылки для овладения новыми навыками и совершенствования освоенных ранее.

При реализации данного принципа тренеру необходимо опираться на следующие положения:

а) процесс тренировки танцоров буги-вуги должен включать в себя как общую, так и специальную их подготовку;

б) содержание общей подготовки танцоров буги-вуги во многом зависит от спортивной специализации, а содержание специальной подготовки — от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой;

в) в процессе тренировки следует соблюдать оптимальное соотношение общей и специальной подготовки, так как не всякое соотношение этих сторон подготовки будет полезным для танцоров буги-вуги.

В каждом конкретном случае соотношение общей и специальной подготовки зависит от возраста танцоров, уровня их спортивного мастерства, индивидуальных особенностей, степени тренированности, этапа и периода тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип характеризуется тремя основными положениями:

3) спортивная тренировка танцоров буги-вуги должна строиться как круглогодичный и многолетний процесс, все звенья которого взаимосвязаны и подчинены задаче достижения максимальных результатов;

4) воздействие каждого последующего тренировочного занятия, микроцикла, этапа, периода должно как бы наслаиваться на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их;

5) интервалы между тренировочными занятиями должны регламентироваться таким образом, чтобы они обеспечивали развитие необходимых качеств, способностей, навыков и в целом неуклонное повышение спортивных результатов.

В спортивной подготовке танцоров буги-вуги должны встречаться следующие варианты интервалов между занятиями:

1) когда очередное занятие приходится на фазу суперкомпенсации, то есть на период повышенной работоспособности танцоров;

2) когда очередное занятие приходится на фазу полного восстановления работоспособности;

3) когда очередное занятие проводится на фоне недовосстановления работоспособности и отдельных функциональных показателей организма, т. е. при различных степенях утомления танцоров.

Указанные интервалы используются по-разному в практике подготовки танцоров буги-вуги разного возраста и квалификации. Например, в процессе тренировки юных танцоров непрерывность может быть обеспечена ежедневными одноразовыми занятиями при относительно редком применении занятий с большими нагрузками (1-2 раза в течение недели). При подготовке танцоров буги-вуги высокого класса подобный режим в лучшем случае приведет к поддержанию имеющегося уровня тренированности: для них необходимо проведение ежедневно 2-4 занятий и еженедельно 4-7 занятий с большими нагрузками. В тренировке квалифицированных танцоров буги-вуги практически исключены дни пассивного отдыха, а продолжительный активный отдых после напряженных тренировок используется как средство подготовки к нагрузкам очередного этапа подготовки.

**Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максималь-**

**ным нагрузкам.** Опыт подготовки сильнейших спортсменов мира показывает, что в основе подавляющего большинства выдающихся спортивных достижений лежат исключительно высокие тренировочные и соревновательные нагрузки.

При реализации данного принципа тренеру следует придерживаться следующих положений:

1) рост спортивных достижений у танцоров будет происходить только при неуклонном постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и за неделю, месяц, год и всю многолетнюю тренировку;

2) для того чтобы вызвать значительное увеличение функциональных возможностей у танцоров, необходимо в тренировку периодически включать максимальные нагрузки в соответствии с уровнем их тренированности, индивидуальными особенностями, периодами и этапом тренировочного процесса;

3) по мере роста тренированности танцоров максимум нагрузки должен интенсивно возрастать, так как максимальная прежде нагрузка может быть самой обычной и перестанет стимулировать рост функциональных способностей организма.

**Принцип волнообразности и вариативности динамики нагрузок.** Рост спортивных результатов зависит не только от величины и длительности выполняемой нагрузки, но и от ее вариативности, изменчивости. Монотонная, однотипная нагрузка даже сравнительно невысокого уровня может приводить к утомлению танцора(ов) значительно быстрее, чем вариативная. Поэтому в процессе тренировки следует определенным образом изменять динамику тренировочных нагрузок, параметры ее объема и интенсивности, чтобы обеспечить постоянный рост тренированности танцора(ов).

Различают следующие формы, варианты динамики нагрузок:

1) *Волнообразная динамика нагрузок.* Она характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваи-

вается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени.

Вначале происходит увеличение объема нагрузок, интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса. Выделяют «волны» нескольких категорий:

а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;

б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;

в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в микроциклах тренировки (типа полугодичных, годовых и многолетних).

2) *Прямолинейно-восходящая динамика нагрузок.* В этом случае происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. В первые годы тренировки танцоров возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30-45% в год, а интенсивности — до 15-20%.

3) *Ступенчатая динамика нагрузок.* Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

4) *Скачкообразная динамика нагрузок.* В этом случае нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем также резко снижается до определенного уровня. Скачки в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но такие скачки оправданы в том случае, если танцор(ы) к ним заблаговременно подготовлен(ы). Иначе такая форма динамики нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений.

Использование той или иной формы динамики нагрузок зависит от задач тренировки, возраста и квалификации танцоров, этапа тренировки.

**Цикличность тренировочного процесса.** Характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Циклы тренировки — наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т. е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т. д. От того, насколько рационально сочетаются при построении тренировки ее повторяющиеся и динамические черты, в решающей мере зависит ее эффективность.

В форме циклов строится весь тренировочный процесс — от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы. Все они составляют неотъемлемую систему рационального построения тренировочного процесса.

Руководствоваться данным принципом — это значит:

1) строя тренировку, тренер должен исходить из необходимости систематического повторения основных элементов ее содержания и вместе с тем последовательно изменять тренировочные задания в соответствии с логикой чередования фаз, этапов и периодов тренировочного процесса;

2) решая проблемы целесообразного использования средств и методов тренировки, находить им соответствующее место в структуре тренировочных циклов (ибо любые тренировочные упражнения, средства и методы, как бы они ни были хороши сами по себе, теряют эффективность, если они применены не вовремя, не к месту, без учета особенностей фаз, этапов и периодов тренировки);

3) нормировать и регулировать тренировочные нагрузки применительно к закономерностям смены фаз, этапов и периодов тренировки;

4) рассматривать любой фрагмент тренировочного процесса в его взаимосвязи с более крупными и менее крупными формами циклической структуры трени-

ровки, учитывая, что структура микроциклов, например, во многом определяется их местом в структуре средних циклов, а структура средних циклов обусловлена, с одной стороны, особенностями составляющих их микроциклов, а с другой — местом в структуре макроцикла и т. д.;

5) при построении различных циклов тренировки следует учитывать как естественные биологические ритмы организма, так и связанные с природными явлениями и некоторые другие, получившие распространение в последние годы.

**Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности танцоров.** В основе данного принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности танцоров.

Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы.

Этим принципом особо следует руководствоваться при создании системы поэтапного управления, разработке перспективной программы на относительно длительный период спортивной подготовки.

**Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.** Сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития танцоров, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

В детско-юношеском возрасте, когда происходят формирование и созревание организма, эффект тренировки существенно зависит от учета особо чувствительных (сенситивных) периодов, которые характеризуются более высокими, чем в иные периоды, темпами развития способностей.

В юношеском возрасте до полного возрастного созревания основополагающими в тренировке должны быть общая физическая подготовка, формирование

у каждого танцора буги-вуги всего комплекса физических способностей (силы, быстроты, выносливости и др.).

Многолетний тренировочный процесс танцоров буги-вуги следует строить, ориентируясь на оптимальные возрастные периоды, в границах которых танцоры добиваются высших спортивных достижений.

#### **4.1.4. Основы обучения технике танца буги-вуги и формирования двигательных навыков у танцоров**

Эффективность обучения технике танца буги-вуги во многом определяется умением тренера (тренера-преподавателя) организовывать тренировочный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний и др.).

Овладение двигательным действием должно осуществляться в следующей методической последовательности:

**1. Формирование у танцоров положительной тренировочной мотивации.** Мотивация — совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. Мотивация достижения — выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» → активность → цель → «достижение успеха».

Тренер (тренер-преподаватель), приступая к обучению своих танцоров, должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Обучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

**2. Формирование знаний о сущности двигательного действия.** Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого — выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий фокусирует внимание танцора(ов) и на внешних условиях (поведение партнера и

т. п.), от которых также зависит успех выполнения действий.

Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, называются основными опорными точками (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия (танца в целом), является ориентировочной основой действия (ООД).

Создание ООД является ответственным моментом в обучении танцоров. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

**3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.** Эти представления должны включать:

1) зрительный образ двигательного действия, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

2) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т. д.;

3) двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у танцора(ов) двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него(их) возникают при выполнении подводящих упражнений.

**4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом.** К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как танцору(ам) необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, то есть те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следуют анализ и оценка его

выполнения, а также постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.

Для практического освоения техники буги-вуги танцорам нужно неоднократно повторить движение с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать конкретное движение.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма, переходит в *двигательный навык*.

При формировании двигательного навыка в центральной нервной системе последовательно сменяются три фазы протекания нервных процессов (возбуждения и торможения).

*Первая фаза*, когда происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие, характеризуется иррадиацией нервных процессов с генерализацией ответных реакций и вовлечением в работу многих мышц. При первых попытках выполнить новое двигательное действие в коре головного мозга возбуждаются одновременно нервные центры, обеспечивающие выполнение данного движения, и соседние центры, не участвующие в работе. В этой ситуации мышцы-антагонисты препятствуют свободному выполнению движения, оно осуществляется закрепощенно.

*Вторая фаза* характеризуется концентрацией возбуждения, улучшением координации, устранением излишних движений. После неоднократных повторений нервные процессы в коре головного мозга постепенно локализируются в тех центрах, которые непосредственно обеспечивают выполняемое движение, а соседние центры как бы «выключаются». Здесь уже можно говорить о сформированном двигательном умении.

*Третья фаза* характеризуется стабилизацией, высокой степенью координации и автоматизации движений. Фактически здесь в полной мере проявляются все признаки двигательного навыка.

В спортивной практике **формирование двигательного навыка** протекает в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в

развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка.

**Закон изменения скорости в развитии навыка.** Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легких действий, когда танцор(ры) быстро схватывает(ют) основу действия и долго осваивает(ют) его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает. Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

**Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.** Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

**Закон угасания навыка.** Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но танцор(ры) начинает(ют) испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений,

нарушаются сложные координационные отношения между движениями (или партнерами в целом), и в конечном счете танцор(ры) теряет(ют) способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

**Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.** Совершенствование двигательного действия должно продолжаться на протяжении всего периода спортивной подготовки.

**Закон переноса двигательного навыка.** В спорте проявляются положительный и отрицательный переносы навыков.

*Положительный перенос* — это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий.

*Отрицательный перенос* — это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствии в основном звене.

Отрицательное взаимодействие навыков у танцоров буги-вуги можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если тренер указывает танцору(ам) те основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а танцор(ы) осознанно их отработывает(ют).

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения элементов техники танца буги-вуги.

#### **4.1.5. Структура процесса обучения технике буги-вуги**

Специалистами под обучением принято понимать целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у спортсменов качеств, необходимых им для выполнения соревновательных

упражнений.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями. Это значит регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям танцоров буги-вуги включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики (таблица 25).

Освоение любого действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок.

На этапе начального разучивания у танцоров встречаются наиболее типичные (т. е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки:

- а) лишние, ненужные движения;
- б) искажение движения по амплитуде и направлению;
- в) нарушение ритма двигательного действия;
- г) закрепощенность движения.

*Причинами ошибок* могут быть:

- недостаточно ясное представление о двигательной задаче;
- неправильное выполнение предыдущих действий;
- слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств;
- влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость танцора(ов), состояние утомления и др.

*Основной путь исправления ошибок:* тренеру необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить танцору(ам) дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корригирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от:

- 1) степени сложности техники изучаемого действия;

- 2) уровня подготовленности танцоров;
- 3) их индивидуальных особенностей;
- 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

На этапе углубленного разучивания широко используется комплекс разнообразных средств:

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения.

Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности танцоров. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения, и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов:

- а) цели и задачи упражнения;
- б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями;
- в) дозирование упражнений;
- г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного тренировочного занятия обучение двигательным действиям на первых двух этапах необходимо планировать в первой половине основной части тренировки, когда еще не наступило значительное утомление.

## Алгоритм обучения двигательным действиям танцоров буги-вуги

Этап обучения	Цель обучения на этапе	Основные задачи, решаемые на данном этапе	Очередность решения задач обучения	Используемые методы и средства
начального разучивания	сформировать у танцора(ов) основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;</li> <li>2) создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия;</li> <li>3) добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);</li> <li>4) предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия</li> </ol>	осуществляется поочередно	<p>в зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности танцоров двигательное действие разучивается по частям или в целом;</p> <p>обучение, как правило, начинается с ведущего звена техники, если ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы;</p> <p>в отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование (например, при выполнении акробатических упражнений);</p> <p>методами словесного воздействия являются: объяснение упражнения, восприятие показываемых движений, просмотр наглядных пособий, анализ собственных мышечных ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдение за действиями других танцоров;</p> <p>на данном этапе широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений</p>
углубленного разучивания	сформировать полноценное двигательное умение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники;</li> <li>2) добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;</li> <li>3) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене</li> </ol>	могут решаться параллельно	<p>используется метод целостного исполнения действия в комплексе со зрительной, звуковой и двигательной наглядностью, направленной на создание ощущений правильного исполнения деталей техники;</p> <p>ведущими методами словесного воздействия являются анализ и разбор техники действий, беседа</p>
закрепления и дальнейшего совершенствования	перевести двигательное умение в навык	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;</li> <li>2) довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;</li> <li>3) добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т. д.);</li> <li>4) обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств</li> </ol>	могут решаться как одновременно, так и последовательно	<p>увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык;</p> <p>должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения;</p> <p>применяют различные методические приемы: увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.</p>

## 4.2. Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В спортивной практике под термином «нагрузка» принято понимать воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Нагрузки, применяющиеся в процессе спортивной подготовки танцоров буги-вуги, можно подразделить на следующие группы:

- по характеру нагрузки — на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине — на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);
- по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;
- по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм танцора(ов) могут

быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К *развивающим нагрузкам* относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм танцора могут быть выражены через 100% и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 часов и 24-48 часов.

К *поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам* относятся средние нагрузки, воздействующие на организм танцора на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 часов.

К *восстановительным нагрузкам* относятся малые нагрузки на организм танцора, на уровне 25-30% по отношению к большим, и требующие восстановления не более 6 часов.

Выбор той или иной нагрузки тренером должен быть обоснован, прежде всего, с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

- 1) специализированность, т. е. меру сходства с соревновательным упражнением;
- 2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
- 3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм танцора(ов).

Специализированность нагрузок предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и

реакциям функциональных систем.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая — на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы (таблица 26).

Представленная классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке танцоров, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

В то же время следует отметить, что у юных танцоров от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный танцор буги-вуги, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше и приведенными в таблице 26.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом (продолжительностью) работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм танцора(ов).

**Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности**

Зоны интенсивности	Преимущественное энергообеспечение	Соотношение аэробного и анаэробного энергообеспечения %	Потребление кислорода, в % от МПК	ЧСС во время работы	Эффективное время работы
Аэробная восстановительная	Жиры (50% и более), гликоген, глюкоза крови	100:0	40-70	140±10	исходя из задач тренировки
Аэробная развивающая	Гликоген, жиры, глюкоза крови	95:5	60-90	170±10	до 3-4 часов
Смешанная аэробно-анаэробная	Гликоген, жиры, глюкоза	90:10 85:15	80-90 85-100	180±10	0,5-2 часа 10-30 минут
Анаэробная гликолитическая	Гликоген	70:30 40:60 20:80	95-100 85-95 75-90	свыше 180	5-10 минут в одном повторении 2-5 минут в одном повторении до 2 минут в одном повторении
Анаэробная алактатная	Креатин-фосфат, АТФ, гликоген	5:95	минимальное	не информативна	до 10-15 секунд в одном повторении

**Характер упражнений.** По характеру воздействия все упражнения |могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия.

К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального — от 1/3 до 2/3, локального — до 1/3 всех мышц.

С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки танцоров, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативной функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев

можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

**Интенсивность нагрузки** в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм танцора(ов). Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники танца буги-вуги.

Интенсивность работы у танцоров тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, с плотностью выполнения различных технических элементов в отдельно взятом танце (танцевальной композиции).

**Объем работы.** В процессе спортивной тренировки танцоров буги-вуги должны использоваться упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Это определяется задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс в процессе спортивной подготовки.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5-10 с.) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2-5 мин.) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва, приводит работа максимальной интенсивности в течение 60-90 с., т. е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40-50 с., а работа преимущественно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60-90 с., именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера (например, бег в медленном темпе) приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процес-

сы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений (например, выполнение основных видов ходов буги-вуги без остановки на протяжении длительного времени в медленном и среднем темпе).

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем занимающихся танцоров.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, плотность выполнения упражнений в единицу времени) и объема работы (выраженное в часах, числом тренировочных занятий, комбинаций, элементов) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния танцора(ов), его (их) индивидуальных особенностей.

Параметры объема и интенсивности нагрузки в отдельном упражнении. Если рассматривать каждое физическое упражнение как некоторый одействующий фактор, то понятие объема связанной с ним нагрузки будет относиться, прежде всего, к длительности воздействия, а интенсивности — к силе воздействия. При этом их показателями, которые чаще всего учитываются в спортивной практике, являются следующие:

**Показатели объема:**

**Показатели интенсивности:**

*с «внешней» стороны*

время, занятое выполнением упражнения, метраж или километраж преодоленной дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях)	скорость движения скорость преодоления дистанции
общий вес отягощений (например, в упражнениях со штангой)	разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение)
общее число движений (циклов, действий, повторений)	темп движений

*с «внутренней» стороны*

общая пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня)	пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности)
энергетическая стоимость упражнения (суммарный расход энергии за время упражнения, определяемый расчетным путем к добавочному потреблению кислорода относительно исходного уровня)	энергетическая интенсивность упражнения (отношение энергетической стоимости упражнения к его продолжительности)

Соотношение объема и интенсивности нагрузки при выполнении физических упражнений характеризуется *обратно пропорциональной зависимостью*: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

**Продолжительность и характер интервалов отдыха.**

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов:

**1. Полные (ординарные) интервалы**, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

**2. Напряженные (неполные) интервалы**, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособ-

ности.

**3. «Минимакс»-интервал.** Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании у танцоров таких качеств, как сила, быстрота и ловкость, повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения танцоров отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным.

При пассивном отдыхе танцор(ы) не выполняет(ют) никакой работы, при активном — заполняет(ют) паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации организма танцоров к тренировочным нагрузкам (таблица 27).

Таблица 27

#### Характеристика интервалов отдыха

№ п/п	Название интервала отдыха	Продолжительность	Примечание
<b>Типы интервалов отдыха в ходе тренировочного занятия</b>			
1	Ординарный	соразмерна продолжительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма, от десятков секунд (при кратковременных упражнениях) до многих минут (при упражнениях большой продолжительности и интенсивности)	уровень оперативной работоспособности к концу такого интервала отдыха приближается к бывшему до предыдущего упражнения настолько, что оно может быть повторено без ущерба для качества и количества работы, требующейся для его выполнения

2	Напряженный	протяженность настолько невелика, что очередная нагрузка как бы совмещается с остаточной функциональной активностью определенных систем организма, вызванной предыдущей нагрузкой, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивается	интервалы такого типа характерны для режимов нагрузки и отдыха, направленных на воспитание выносливости
3	«Минимакс»-интервал	наименьший интервал отдыха между упражнениями, по истечении которого может выявляться ближайшее последствие предшествующего упражнения, выражающееся в повышенных показателях оперативной работоспособности при выполнении последующего упражнения	«минимакс»-интервал надо соблюдать при переходе от разминки к выполнению основных в тренировке упражнений, особое значение имеет этот интервал и при воспроизведении скоростных и скоростно-силовых упражнений с установкой на превышение скоростных и силовых параметров движений, а также в некоторых других ситуациях
<b>Типы интервалов отдыха в ходе серии занятий</b>			
1	Ординарный	уровень работоспособности танцоров к началу очередного занятия успевает возвратиться к тому, какой был в начале предыдущего	при таком интервале в начале смежных тренировок (т. е. следующего) восстановление биоэнергетических ресурсов и ряда других показателей исходного состояния танцора оказывается практически идентичным предыдущей тренировке (за исключением, разумеется, тех изменений, которые остаются в качестве следа прошедшего занятия и после восстановления состояния относительного покоя)
2	Жесткий	интервал отдыха между тренировками короче, чем ординарный, при нем происходит более значительная суммация эффектов предыдущего и очередного занятия, в силу чего функциональные сдвиги в системах организма нарастают с более полной мобилизацией его резервных возможностей, в результате (в определенных условиях) может возникать мощный стимул к последующему развертыванию суперкомпенсаторных процессов	жесткие интервалы выдерживаются, когда тренировочные занятия проходят ежедневно и неоднократно в день (по 18 и более занятий в недельном цикле), спортивная практика показывает, что это — один из основных путей увеличения действенности системы тренировочных занятий, позволяющий добиваться выдающихся результатов, в случае несбалансированного введения жестких интервалов возрастает вероятность переутомления, перенапряжения, перетренировки
3	Суперкомпенсаторный	по сравнению с ординарным и жестким интервалами суперкомпенсаторный интервал занимает наибольшее время — до двух и более суток при достаточно высоких нагрузках, т. е. соразмерен по продолжительности с временем, достаточным для наступления суперкомпенсации — своеобразной фазы реагирования организма на предъявленную неординарную нагрузку и сопряженное с ней расходование его ресурсов	сверхвосстановление, происходящее за время суперкомпенсаторного интервала, позволяет в очередном тренировочном занятии справиться с более значительной, чем в предыдущем, нагрузкой и выполнять двигательные задания более качественно, если соблюдать интервалы лишь такого типа, общее число тренировочных занятий в недельном режиме будет слишком малым

На основании вышеизложенного и нормативных требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл (ФССП), ниже в таблице 28 приведены рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по буги-вуги на один тренировочный год.

Учитывая нормативные требования ФССП и рекомендуемые объемы тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на один тренировочный год, в таблицах 29 и 30 представлен примерный годовой план распределения объема тренировочной нагрузки для танцоров буги-вуги 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки.

Следует отметить, что представленные планы в таблицах 29 и 30 являются примерными в качестве образца для разработки физкультурно-спортивными организациями своих планов распределения объема тренировочной нагрузки для танцоров буги-вуги на различных этапах спортивной подготовки.

Таблица 28

**Рекомендуемые объемы тренировочной и соревновательной нагрузки в год по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по буги-вуги**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (ч)	60-91	81-122	42-58	52-73	83-117	94-122
Специальная физическая подготовка (ч)	30-40	41-53	75-100	94-125	150-200	187-253
Техническая подготовка (в том числе хореографическая и акробатическая подготовки) (ч)	98-126	131-169	174-225	218-281	266-366	300-412
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (ч)	2-7	3-9	17-25	21-31	25-42	0-2
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	0-2	0-6	25-33	31-42	150-166	169-187
Инструкторская и судейская практика (ч)	-	-	8-17	16-26	33-50	37-56

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-5	3-6	8-13	21-26	42-67	47-75
<b>Общее количество часов в год<sup>14</sup></b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

<sup>14</sup> В соответствии с требованиями «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 ноября 2014 г. № 927.

Таблица 29

**Примерный годовой план распределения объема тренировочной нагрузки для танцоров буги-вуги 1-го года обучения на этапе начальной подготовки**

периоды и этапы подготовки разделы спортивной подготовки	количество часов	месяцы/количество часов											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный период							соревновательный период <sup>15</sup>	переходный период	подготовительный период		
		общеподготовительный этап				специально-подготовительный этап					общеподготовительный этап		
Общая физическая подготовка (ч)	64,0	9,0	8,0	5,5	4,0	3,0	2,0	2,0	2,0	8,5	8,0	9,0	3,0
Специальная физическая подготовка (ч)	40,0	3,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	1,0	2,0	2,5	4,0
Техническая подготовка (в том числе хореографическая и акробатическая подготовка) (ч)	124,0	6,0	8,0	10,5	11,5	11,5	12,0	13,5	11,5	8,0	8,00	8,00	15,5
Теоретическая, психологическая подготовка (ч)	2,0	-	-	-	-	1,0	-	-	-	1,0	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	2,0	-	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика (ч)	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

<sup>15</sup> На 1-м году обучения в данный период могут проводиться показательные соревнования с целью демонстрации спортивных достижений юных танцоров буги-вуги.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,0	1,0	-	-	-	-	-	-	-	1,0	-	-	-
<b>Общее количество часов в год/месяц</b>	<b>234</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18,0</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>19,5</b>	<b>18,0</b>	<b>19,5</b>	<b>22,5</b>
<b>Общее количество тренировок в год/месяц</b>	<b>156</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>15</b>

Таблица 30

**Примерный годовой план распределения объема тренировочной нагрузки для танцоров буги-вуги 2-го и 3-го года обучения на этапе начальной подготовки**

периоды и этапы подготовки разделы спортивной подготовки	количество часов	месяцы/количество часов											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный период			соревновательный период <sup>16</sup>	подготовительный период			соревновательный период <sup>17</sup>	переходный период	подготовительный период		
		специально-подготовительный этап				специально-подготовительный этап					общеподготовительный этап		
Общая физическая подготовка (ч)	82,5	4,0	4,5	3,5	9,5	7,0	3,0	4,0	9,0	13,0	14,0	5,0	6,0
Специальная физическая подготовка (ч)	51,0	5,5	5,5	5,5	3,0	5,0	5,0	5,0	3,0	2,0	2,0	4,5	5,0
Техническая подготовка (в том числе хореографическая и акробатическая подготовки) (ч)	168,5	15,5	16,0	16,0	11,5	14,0	16,0	16,0	12,0	8,0	8,0	16,5	19,0
Теоретическая, психологическая подготовка (ч)	3,0	-	-	1,0	-	-	-	1,0	-	1,0	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	4,0	-	-	-	2,0	-	-	-	2,0	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика (ч)	0,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

<sup>16</sup> На 2-м году обучения в данный период могут проводиться подготовительные соревнования танцоров буги-вуги.

<sup>17</sup> На 2-м году обучения в данный период могут проводиться контрольные соревнования танцоров буги-вуги.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,0	1,0	-	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	-
Общее количество часов в год/месяц	312	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	24,0	26,0	26,0	26,0	24,0	26,0	30,0
Общее количество тренировок в год/месяц	156	13	13	13	13	13	12	13	13	13	12	13	15

### 4.3. Планирование спортивных результатов

Технология планирования процесса спортивной подготовки танцоров по буги-вуги — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочного и соревновательного процесса по спортивной дисциплине буги-вуги являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности танцоров.

Тренером должны определяться цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса танцоров. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) тренер определяет величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность, средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача тренера при разработке плана тренировки заключается в том, чтобы с учетом уровня подготовленности танцоров, их возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемо-

го состояния танцоров в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Тренировочный процесс танцоров буги-вуги рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл (ФССП) на основе утвержденной программы спортивной подготовки по спортивной дисциплине буги-вуги.

Тренировочный процесс в физкультурно-спортивных организациях ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего ФССП.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки танцоров буги-вуги осуществляется в следующих формах:

1) перспективное планирование (на несколько лет, на олимпийский цикл — 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

2) текущее планирование (на один год), позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

3) оперативное планирование (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие):

– ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

– ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

#### **4.3.1. Методика перспективного планирования спортивной подготовки**

К документам перспективного планирования относится программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине буги-вуги.

*Программа спортивной подготовки по спортивной дисциплине буги-вуги* должна иметь следующую структуру и содержание:

- 1) титульный лист;
- 2) пояснительную записку;
- 3) нормативную часть;
- 4) методическую часть;
- 5) систему контроля и зачетные требования;
- 6) перечень информационного обеспечения;
- 7) план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

На «Титульном листе» программы указываются:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана программа;
- срок реализации программы;
- год составления программы.

В «Пояснительной записке» программы даются характеристика спортивной дисциплины, ее отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни).

«Нормативная часть» программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине буги-вуги;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине буги-вуги;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по спортивной дисциплине буги-вуги;

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

«Методическая часть» программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

«Система контроля и зачетные требования» программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по спортивной дисциплине буги-вуги;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе

спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

– виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;

– комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

«Перечень информационного обеспечения» программы должен включать список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

«План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

#### **4.3.2. Методика текущего планирования спортивной подготовки**

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды (или танцевальной пары) на год, годичный план (индивидуальный) подготовки для каждого танцора (или танцевальной пары).

План-график годичного цикла спортивной подготовки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на тренировочный год, а также наиболее целесообразную

методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел спортивной подготовки и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

В качестве примера в таблице 31 представлен фрагмент плана-графика тренировочного процесса по спортивной дисциплине буги-вуги для группы 1-го года обучения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Таблица 31

**Фрагмент примерного плана-графика тренировочного процесса по спортивной дисциплине буги-вуги для танцоров 1-го года обучения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Разделы спортивной подготовки	Всего часов в году	Месяцы и № недели																			
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	...
Общая физическая подготовка	43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	...
Специальная физическая подготовка	100	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	1	2	1	2	2	1	...
Техническая подготовка:	215																				
1) техника танца		2	2	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	5	2	2	2	...
2) хореографическая подготовка		-	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	...
3) акробатическая подготовка		1	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	1	-	1	1	-	-	1	1	...
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки (ч)	17	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-	...
Участие в спортивных соревнованиях (ч)	25	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	2	...
Инструкторская и судейская практика (ч)	8	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	...
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	...
<b>Общее количество часов в год/в неделю</b>	<b>416</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	...

Годичный план подготовки (групповой и индивидуальный). Он состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика группы занимающихся (танцевальной пары);
- основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по времени;
- примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха;
- контрольные нормативы;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Ниже приводится образец группового годового плана тренировок для танцоров буги-вуги, занимающихся на этапах спортивной подготовки. По аналогичной форме может разрабатываться индивидуальный план тренировок для танцора или танцевальной пары буги-вуги.

**Образец оформления  
группового (индивидуального) годового плана тренировки**

Группа занимающихся/ танцор (танцевальная пара)	
Тренер	
<b>1. Краткая характеристика группы занимающихся</b>	
Возраст танцоров	
Спортивный разряд	
Уровень спортивных достижений в предыдущем году	
Уровень подготовленности: физической технической	
Основные недостатки в подготовленности танцоров	
Другие данные (по усмотрению тренера и врача)	

<b>2. Основные задачи и средства тренировки</b>		
Разделы спортивной подготовки	Основные задачи	Основные средства
<b>сентябрь</b>		
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка		
Техническая подготовка		
Хореографическая подготовка		
Акробатическая подготовка		
Теоретическая подготовка		
Психологическая подготовка		
<b>октябрь</b>		
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка		
Техническая подготовка		
Хореографическая подготовка		
Акробатическая подготовка		
Теоретическая подготовка		
Психологическая подготовка		
<b>ноябрь</b>		
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка		
Техническая подготовка		

Хореографическая подготовка		
Акробатическая подготовка		
Теоретическая подготовка		
Психологическая подготовка		
<b>декабрь</b>		
Общая физическая подготовка		
Специальная физическая подготовка		
Техническая подготовка		
Хореографическая подготовка		
Акробатическая подготовка		
Теоретическая подготовка		
Психологическая подготовка		
<i>и т. д.</i>		
<b>3. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности</b>		
<i>Условные обозначения объема нагрузки: большой, средний, малый;</i>		
<i>условные обозначения интенсивности нагрузки: высокая, средняя, низкая.</i>		
<b>Месяц</b>	<b>примерный объем нагрузок</b>	<b>примерная интенсивность нагрузок</b>
Сентябрь		
Октябрь		
Ноябрь		
Декабрь		
Январь		
Февраль		
Март		
Апрель		
Май		

Май		
Июнь		
Июль		
Август		

#### 4. Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней, дней отдыха в году

показатели	месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
	количество соревнований												
количество дней соревновательных													
количество тренировочных занятий													
количество тренировочных дней													
количество дней отдыха													

#### 5. Контрольные нормативы

перечень контрольных испытаний	подготовительный период	соревновательный период	переходный период

<b>6. Показатели спортивных результатов</b>			
<b>перечень соревнований</b>	<b>контрольные</b>	<b>отборочные</b>	<b>основные</b>
1) подготовительный период:			
2) соревновательный период:			
3) переходный период			
<b>7. Медицинский контроль</b>			
<b>Сроки проведения</b>			
<b>Место проведения</b>			
<b>8. Места занятий, оборудование и инвентарь</b>			
<b>Места занятий</b>			
<b>Необходимое оборудование и инвентарь</b>			

### 4.3.3. Методика оперативного планирования спортивной подготовки

**Оперативное планирование** включает в себя рабочий план, планконспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл (мезоцикл, микроцикл) или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

В рабочем плане в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия. Ниже приводятся образцы месячного (мезоцикла) и недельного (микроцикла) планов тренировки как для группы танцоров, так и для отдельно взятой пары (или для индивидуальной подготовки).

#### Образец оформления месячного (мезоцикла) плана тренировок для группы танцоров буги-вуги

Тренер							
Группа							
Этап спортивной подготовки							
Период подготовки							
Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца					Суммарный объем в месяц
		1	2	3	4	...	

#### Образец оформления индивидуального месячного (мезоцикла) плана тренировок для танцоров буги-вуги

Тренер							
Танцор (танцевальная пара)							
Этап спортивной подготовки							
Период подготовки							
Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца					Суммарный объем в месяц
		1	2	3	4	...	

**Образец оформления индивидуального недельного (микроцикла) плана тренировок для танцоров буги-вуги**

<b>Тренер</b>									
<b>Танцор (танцевальная пара)</b>									
<b>Этап спортивной подготовки</b>									
<b>Период подготовки</b>									
Основные задачи тренировки	Основные средства тренировки	Числа месяца							Суммарный объем за неделю
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	

*План-конспект тренировочного занятия* составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. Ниже приводится образец плана-конспекта тренировочного занятия.

**Образец оформления плана-конспекта тренировочного занятия**

<b>Тренер</b>			
<b>Группа</b>			
<b>Этап спортивной подготовки</b>			
<b>Период подготовки</b>			
<b>Направленность тренировки</b>			
задачи	содержание	дозировка	организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>			
<b>2. Основная часть</b>			
<b>3. Заключительная часть</b>			

*План подготовки к отдельным соревнованиям* (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т. д.) должны включать в себя:

1) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о танцоре(ах) или общая характеристика группы (команды));

2) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

3) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние танцоров;

4) тренировочные и методические указания;

5) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм танцора(ов).

**Особенности планирования тренировочного процесса на отдельных этапах спортивной подготовки танцоров по буги-вуги.**

Этап начальной подготовки — работа с малоподготовленными детьми с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех

мышечных групп. Далее включаются специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике танца буги-вуги и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие танцоров. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных танцоров и формирование у них интереса к занятиям буги-вуги, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики танца буги-вуги, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В группах тренировочного этапа танцоры должны научиться выполнять соревновательные танцевальные программы за счет постепенного увеличения количества выступлений в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт.

Увеличиваются число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Начало занятий в группах совершенствования спортивного мастерства знаменует более высокую ступень специализированной подготовки с большим объемом тренировочных нагрузок, систематическим совершенствованием спортивного мастерства и подготовкой по программе КМС и мастера спорта.

Основной принцип построения работы в группах совершенствования спортивного мастерства — последовательность в процессе обучения и тренировки, тщательный выбор средств при решении конкретных задач, соблюдение требований индивидуального подхода к каждому танцору.

На данном этапе подготовки программа несет обучающий характер уже в

меньшей степени, чем в тренировочных группах. Большой удельный вес падает на процесс совершенствования и шлифовки техники и элементов танца буги-вуги. Танцоры выводятся на более высокий уровень специальной и физической подготовленности.

Тренировочный процесс в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планируется на основе учебного плана. На период обучения в указанных группах составляются индивидуальные перспективные планы. В этих планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

В годовых планах, составленных в соответствии с перспективными, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

#### **4.4. Программный материал для практических занятий буги-вуги**

##### **4.4.1. Физическая подготовка**

Физическая подготовка спортсменов — это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки танцоров буги-вуги. Она подразделяется на общую и специальную.

##### **4.4.1.1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка спортсмена по буги-вуги должна включать в себя разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта,

но, так или иначе, обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первоначальную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия, предусмотренные правилами соревнований по буги-вуги. Общую физическую подготовку в процессе подготовки спортсменов по буги-вуги необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос и по возможности исключить или нивелировать отрицательный перенос.

В современной спортивной тренировке спортсменов по буги-вуги общая физическая подготовка связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость) и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в буги-вуги.

Средствами общей физической подготовки в буги-вуги являются физические упражнения из своего и других видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба, прыжки, подскоки, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка спортсменов по буги-вуги должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. Она необходима спортсмену любого возраста и спортивной квалификации. Примеры упражнений общей физической подготовки представлены в таблице 32.

## Рекомендуемые средства общей физической подготовки танцоров буги-вуги

Ходьба	Ходьба на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, коротким, средним и длинным шагом, змейкой, с остановкой, в полуприседе, с поворотами, левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.
Бег	Бег на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны, со сменой направляющего, левым, правым боком приставным шагом, на носках, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с выпрыгиванием вверх, с поворотами на 180°, 360°, махами ног вперед, семенящий бег. Бег в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи).
Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Построение в колонну, круг, шеренгу, в две шеренги, в две колонны и обратно, по определенному сигналу, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки. Расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!» «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на «1-2» и т. п.
Общеразвивающие упражнения для верхнего плечевого пояса	<i>Для пальцев и кисти:</i> сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев. <i>Для сгибателей и разгибателей предплечья:</i> из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) — сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.
Общеразвивающие упражнения для туловища	<i>Для мышц туловища:</i> движения ногами в упорах сидя сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног (прямых, согнутых) из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.
Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей	<i>Для мышц бедра:</i> приседание на двух и на одной ноге (с опорой на партнера); ходьба в полуприседе; прыжки на месте и с продвижением вперед из положения полуприсед; наклоны в разные стороны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; из положения лежа на животе сгибания-разгибания коленей; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. <i>Для мышц таза:</i> передвижение вперед, назад, в сторону в упоре сидя; поднимание таза из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, в стороны, кисти вниз. <i>Для стопы и голени:</i> поднимание на носки, стойка на пятках; ходьба на полупальцах, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя, вправо, влево.
Общеразвивающие упражнения для увеличения подвижности в суставах	<i>Для увеличения подвижности шейного отдела:</i> наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой. <i>Для увеличения подвижности в кистях:</i> движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, ладони вместе, опускание рук через стороны вниз, не меняя положения кистей; хлопки из положения локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя направление кистей (пальцы внутрь, наружу, вперед, назад);

	<p>в упорах присев, сидя на пятках, опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.</p> <p><i>Для увеличения подвижности в плечевых суставах:</i> рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращение плеч прямыми или согнутыми руками; сгибая и разгибая ноги из упора лежа сзади; стоя на коленях, руки вперед, пружинящие движения туловища; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.</p> <p><i>Для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:</i> из положения стойка ноги врозь, круговые движения таза; пружинящие покачивания в выпадах; маховые движения ног; приседания колени в стороны; наклоны в разные стороны из положения сед, сед ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны вперед к стопам.</p> <p><i>Для увеличения подвижности в суставах:</i> сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой, стоящей сзади ноги; в стойке ноги врозь перенос тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (ноги на ногу).</p> <p><i>Для увеличения подвижности позвоночника:</i> наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны (руки вверх, в стороны, на пояс); повороты туловища.</p>
Общеразвивающие упражнения для расслабления мышц	<p><i>Для расслабления мышц туловища и шеи:</i> расслабленное опускание головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, плечевого пояса, туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание частей тела с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.</p> <p><i>На расслабление мышц рук и плечевого пояса:</i> свободные, круговые дугообразные движения рук в полуприседе, выпаде, полунаклоне; размахивание свободно висящими руками при повороте в стороны туловища; потряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные опускания рук с акцентом на расслабление.</p> <p><i>Для расслабления мышц ног:</i> свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине, ноги вверх; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя, в упоре на предплечьях скольжением стоп по полу с акцентом на расслабление; в положении лежа на животе свободные потряхивания стопами; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).</p>
Упражнения для укрепления суставно-связочного аппарата	<p><i>Укрепление голеностопного сустава:</i> ходьба на внешней части стопы; ходьба на внутренней части стопы; ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы; круговые движения стопы на месте; подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке; сидя на полу, движения стопы на себя, от себя; сидя на полу, движения стопы из стороны в сторону.</p> <p><i>Укрепление коленных суставов:</i> наклоны вперед; выпад вперед — назад; выпад в левую, правую стороны; ходьба в полуприседе; сидя, круговые движения в коленных суставах; стоя, круговые движения в коленях.</p> <p><i>Укрепление тазобедренного сустава:</i> круговые движения с разворотом бедра на 90°; круговые движения туловищем; стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую; лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями, из стороны в сторону; лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90° по кругу.</p>
Прыжки	<p>Прыжки на месте на одной и двух ногах; с одной ноги на две; с двух ног на одну; с поворотами (180°, 90°); ноги вместе — ноги врозь; через линии, через предметы, скакалку, веревочку; в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах); с продвижением вперед; из кружка в кружок, вокруг предметов; вверх с доставанием подвешенных предметов; в длину с места.</p>

#### 4.4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка спортсмена по буги-вуги должна быть направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике буги-вуги.

В буги-вуги предъявляются определенные требования к физической подготовленности спортсменов — уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. Значимость отдельных компонентов физической подготовки приведена в таблице 33.

Таблица 33

##### Влияние физических качеств на результативность спортсменов по буги-вуги<sup>18</sup>

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	значительное влияние
Сила	среднее влияние
Выносливость	значительное влияние
Координация	значительное влияние
Гибкость	среднее влияние

В подготовленности танцоров буги-вуги выделяют следующие основные физические качества и их виды проявления:

1. Выносливость — способность противостоять утомлению.
2. Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях.
3. Быстрота — способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой.
4. «Прыгучесть» — скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания.
5. Координационные способности — способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости — способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой.
6. Гибкость — подвижность в суставах — способность выполнять движения

<sup>18</sup> В соответствии с требованиями «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 августа 2019 года № 687.

по большой амплитуде пассивно и активно.

7. Равновесие — способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

*Основными принципами специальной физической подготовки спортсменов по буги-вуги являются:*

- соразмерность — оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность — применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям буги-вуги;
- опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке танцоров по буги-вуги.

*Основными средствами специальной физической подготовки являются общеразвивающие и соревновательные упражнения, специально-подготовительные и специальные упражнения:*

- на ловкость — подвижные игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения;
- на гибкость — упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч, пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу — упражнения на развитие силы рук, ног и туловища: сгибание и разгибание рук; отведение и приведение рук, ног; круговые движения руками, ногами; бег, прыжки, выпады, приседы и т. д.;
- на быстроту — упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на «прыгучесть» — упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие — сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре и т. п.;
- на выносливость — выполнение различных заданий на фоне утомления.

*Основными методами специальной физической подготовки танцоров по буги-вуги являются повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.*

*Организация специальной физической подготовки танцоров по буги-вуги осуществляется в следующих формах:*

- комплекса специальных упражнений;
- круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышеизложенного рекомендуется следующая последовательность выполнения упражнений в одном тренировочном занятии на развитие и оценку физических качеств:

- 1) на гибкость;
- 2) на быстроту;
- 3) на прыгучесть;
- 4) на координацию;
- 5) на равновесие;
- 6) на силу;
- 7) на выносливость.

Осуществляя и оценивая специальную физическую подготовку, важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств (таблица 34).

**Примерные чувствительные периоды развития физических качеств  
детей и подростков, занимающихся буги-вуги**

Физические качества и физические способности	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Сила								+	+		+	+
Быстрота			+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые способности				+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробная)			+	+						+	+	+
Выносливость (анаэробная)										+	+	+
Скоростная выносливость										+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности (ловкость)				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

К специальной физической подготовке танцоров относятся еще такие виды подготовки, как специально-двигательная и функциональная подготовка.

Специально-двигательная подготовка — это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения танцевальных упражнений в паре. К таким специальным способностям относят:

- 1) тактильную чувствительность — «чувство партнера»;
- 2) координацию (согласование) движений тела, для развития координационных способностей используют упражнения в непривычных исходных положениях, ассиметричные движения, движения с несколькими партнерами;
- 3) распределение внимания на движение своего тела и тела партнера, для развития данной способности используют упражнения с двумя партнерами, параллельная и ассиметричная работа с партнером по танцу.

Функциональная подготовка — это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого

вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки танцоров могут быть:

- бег в среднем и медленном темпе (кросс 30-50 мин.), плавание;
- 15-20-минутные комплексы аэробики;
- танцы любого стиля и направления в течение 15-20 минут;
- прыжки со скакалкой;
- сдвоенные соревновательные танцевальные комбинации;
- круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами

отдыха.

Рекомендуемые средства специальной физической подготовки танцоров приведены в таблице 35.

Таблица 35

**Рекомендуемые средства специальной физической подготовки танцоров  
буги-вуги на этапах спортивной подготовки**

<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
Упражнения на развитие силовых способностей	Упражнения с гантелями (250 г), набивными мячами (500 г), резиновыми амортизаторами. Отжимания от скамейки, стула, тумбы; упражнения с гантелями — наклоны, приседания. Упражнения на пресс (из положения лежа на спине — подъем туловища в сед, наклон к ногам; поднимание ног в угол 90° или 180° за голову — «складка») до 8-10 раз за один подход. Упражнения для мышц ног: приседания (до 10-15 раз за один подход); выпады (10 раз на каждую ногу); подъемы голеностопом (20 раз на двух ногах, по 10 раз на каждой). Упражнения для мышц спины: разгибание туловища с поворотом влево и вправо, прогнувшись назад, — «лодочка» до 20 раз; упражнение в позе «лодочка» (20 с.).
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег 10, 20, 30 м на время; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 25 см. Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 1 мин. Многоскоки, бег с препятствиями, игры и эстафеты с бегом и прыжками.
Упражнения на развитие выносливости	Чередование ходьбы и бега на дистанции до 800 м, бег до 600 м (без учета времени), бег до 5 минут.
Упражнения на развитие гибкости	Упражнения с короткой и длинной скакалкой, с мешочками с песком, с гимнастическими палками. Маховые движения ногами, руками с полной амплитудой, «складка» из положения сед ноги вместе (врозь), упражнения «рыбка», «качалки», гимнастические шпагаты, «мостики».

Упражнения на развитие координационных способностей	<p>Равновесия — стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты.</p> <p>Акробатические упражнения — группировки из положения сидя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад, из гимнастического моста поворот налево (направо).</p> <p>Бег, ходьба с внезапными остановками, изменениями направления движения по сигналу, спиной вперед; полоса препятствий; броски и ловля мяча большого, малого в различных положениях; игры и эстафеты на развитие координационных способностей.</p>
Упражнения на развитие равновесия	<p>Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной горке).</p> <p>Статическое «Равновесие»: и. п. — о. с.  1 — поднять ногу, стопа и бедро параллельно полу, руки согнуты в локтях перед собой;  2 — медленно выпрямить ногу и руки;  3-4 — медленно опустить руки и ногу, то же самое другой ногой.</p> <p>Методические указания: нога поднимается на 90°, нужно стремиться к этому.</p> <p>Упражнение «Ласточка»: и. п. — о. с.  1-4 — наклон вперед, прямая нога назад, руки в стороны.  Фиксировать позу 20 с. То же самое другой стороной.</p> <p>Упражнение «Пистолет»: и. п. — о. с.  1 — присед на правой ноге, левую ногу прямую вперед, руки перед собой или в стороны (балансируют), упрощенный вариант выполнения с опорной рукой;  2 — выпрямить правую ногу, встать;  3-4 — то же самое на левой ноге.</p>
Подвижные игры	<p>«Белые медведи», «Волки во рву», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Тяни в круг», «Прыгуны и пятнашки», «Салки», «Бег за флажками», «Займи свое место», «Морская фигура на месте замри».</p> <p>Подвижные игры с элементами акробатического рок-н-ролла: «Стоп-кадр», «Веселый поход».</p>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b>	
Упражнения на развитие силовых способностей	<p>Упражнения с отягощениями (гантели, эспандер, амортизаторы), приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания вверх из положения присед, упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, упражнения в парах.</p> <p>Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места, с разбега и в высоту.</p>
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<p>Бег 20, 30 м на время; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 3×10 м.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 35-40 см.</p> <p>Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 3 мин.</p> <p>Многоскоки, бег с препятствиями, игры и эстафеты с бегом и прыжками.</p>
Упражнения на развитие выносливости	<p>Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 метров, бег до 600 м (без учета времени), бег до 10 минут (девочки), 12 минут (мальчики).</p>

Упражнения на развитие гибкости	<p>Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p>
Упражнения на развитие координационных способностей	<p>Разнонаправленные движения рук и ног.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие.</p> <p>Перевероты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках.</p> <p>Упражнения на снарядах (размахивания, перевероты, подъемы и т. д.).</p>
Упражнения на развитие равновесия	<p>Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной горке).</p>
<b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
Упражнения на развитие силовых способностей	<p>Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.</p> <p>Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.</p>
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<p>Бег на время 30 м; бег с ускорением (30 м); бег с хода (30 м); челночный бег 5×10 м.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 50 см.</p> <p>Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 5 мин. Многоскоки, бег с препятствиями.</p>
Упражнения на развитие выносливости	<p>Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, бег до 1000 м (без учета времени), бег до 10 минут (девушки), 12 минут (юноши).</p> <p>Кроссовый бег 35-40 мин.</p>
Упражнения на развитие гибкости	<p>Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост из положения стоя.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p>
Упражнения на развитие координационных способностей	<p>Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие.</p> <p>Перевероты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках.</p> <p>Упражнения на снарядах (размахивания, перевероты, подъемы и т. д.).</p>
Упражнения на развитие равновесия	<p>Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); удержание позы с опорой на ограниченную поверхность; упражнения в динамике (ходьба и бег различным шагом по линии, скамейке, бревну).</p>

<b>ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
Упражнения на развитие силовых способностей	Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы), жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами (2000 г). Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.
Упражнения на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег на время 100 м; бег с ускорением (50 м); бег с хода (30 м); челночный бег 10×4 м. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через препятствие (барьер или натянутую резинку), высота до 50-60 см. Прыжки на скакалке: прыжки на месте на двух ногах, на левой, на правой ноге, с чередованием левой-правой ног, без остановки до 5-7 мин. Многоскоки, бег с препятствиями.
Упражнения на развитие выносливости	Чередование ходьбы и бега на дистанции до 3000-5000 м, бег до 2000 м (без учета времени), бег до 10 минут (девушки), 12 минут (юноши). Кроссовый бег 40-50 мин.
Упражнения на развитие гибкости	Маховые упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т. д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост из положения стоя. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты», круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения на развитие координационных способностей	Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т. д.).
Упражнения на развитие равновесия	Упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях, на руках, на одной руке); удержание позы с опорой на ограниченную поверхность; упражнения в динамике (ходьба и бег различным шагом по линии, скамейке, бревну).

## Рекомендуемые подвижные игры

### «Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры:

1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь».
2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим — выбегать за границы площадки.

### «Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгива-

ют через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки. После 3-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки», и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры:

1. Перепрыгивание через ров обязательно.
2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

### **«Команда быстроногих»**

Подготовка. Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры.

Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, обгибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры:

1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя.
2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.
3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об

пол, громко считая.

4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

### **«Лиса и куры»**

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это «насест». Выбираются один водящий — «лиса» — и один «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лиса», подобравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймаёт «лису», выбирается новый «лиса». Играют 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры:

1. Забежав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

### **«Кто дальше бросит?»**

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец

своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры:

1. Каждый может бросить только один мешочек.
2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя.
3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

### **«Тяни в круг»**

Подготовка. Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы.
2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры.
3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

### **«Перетягивание через черту»**

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии

и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры:

1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки.
2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

### «День и ночь»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой — «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) — дом.

Содержание игры. Тренер неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнить различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т. п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры:

1. Игроков разрешается салить только до черты дома.
2. Остальные продолжают участвовать в игре.

3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### **«Прыгуны и пятнашки»**

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м, — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5-2 м.

Содержание игры. По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры:

1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков.
2. Касание засчитывается только до момента отталкивания.
3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

### **«Бег за флажками»**

Подготовка. Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями — одна напротив другой. Расстояние между командами — 20-30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2-3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

Содержание игры. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде они возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле.
2. Запрещается отнимать флажки друг у друга.
3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя.
4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

### **«Салки»**

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде преподавателя «Раз, два, три — лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется. Так же, как в «Салках», только двое водящих.

### **«Займи свое место»**

Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух

рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три — беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой — в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.

### **«Стоп-кадр»**

Цель: снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств. Участники располагаются по всему залу и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру.

2-й вариант — с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».

Музыка: веселая, зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.

### **«Веселый поход»**

Цель: дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально-экспрессивного стереотипа, а также ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Участники строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом какое-то движение, остальные повторяют. Затем «командир отряда» уходит в конец колонны, и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

Музыка: любая танцевальная, темп быстрый, в стиле буги-вуги, модерна,

модерн-джаза, джаза, вальса, фокстрота, брейка (верхний, нижний), самбы, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа и т. п.

### **«Танцуют все»**

Цель: разогреть организм, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на активную тренировку. Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Музыка: любая ритмичная, темп средний, в стиле буги-вуги, модерна, модерн-джаза, джаза, вальса, фокстрота, брейка (верхний, нижний), самбы, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа, crip-walk, локинга, крампа и т. п.

### **«Эстафета»**

Цель: разогреть организм, воспитать соревновательный дух среди участников; на соревновательном принципе улучшить технику базовых движений, создать настрой на работу. Одна из самых распространенных игр. Участники делятся на 2-3 команды. И под музыку соревнуются на основных элементах, чья команда победит в состязании, например, туда участник перемещается на «кик-бол-ченче» (броски на 5 и 6), а обратно на бросках «кик-степ, кик-степ» (броски на 1 и 2 и на 3 и 4). Элементами перемещения «туда-обратно» может быть любое базовое движение буги-вуги: вращения, кувырки, основной ход и т. п.

Музыка в стиле буги-вуги, модерна, модерн-джаза, джаза, вальса, фокстрота, брейка (верхний, нижний), самбы, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа, crip-walk, локинга, крампа и т. п.

#### 4.4.2. Техническая подготовка танцоров

Техническая подготовка спортсмена по буги-вуги должна быть направлена на обучение его технике движений и доведения их до совершенства. Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена. В практике многолетний процесс технической подготовки спортсмена условно делится на 3 стадии:

1. Стадию базовой технической подготовки.
2. Стадию углубленного технического совершенствования и достижения высшего спортивно-технического мастерства.
3. Стадию сохранения спортивно-технического мастерства.

Основная направленность технической подготовки на каждой стадии представлена в таблице 36.

Таблица 36

**Стадии и направленность технической подготовки в процессе многолетней тренировки спортсменов по буги-вуги**

Стадии технической подготовки в процессе многолетней тренировки (продолжительность стадии, лет)	Основная направленность технической подготовки на каждой стадии	Этапы спортивной подготовки	Год обучения
Стадия базовой технической подготовки (5-6 лет)	Создание широкого фонда разнообразных умений и навыков. Овладение основами техники буги-вуги	Этап начальной подготовки	1-3-й год обучения
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-3-й год обучения
Стадия углубленного технического совершенствования и достижения высшего спортивно-технического мастерства (6-8 лет)	Детализированное изучение техники движений. Увеличение количества технических приемов и их разнообразия. Обеспечение высокой эффективности техники спортивных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, условий их выполнения и состояния организма спортсмена	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5-й год обучения
		Этап совершенствования спортивного мастерства	1-6-й год обучения
Стадию сохранения спортивно-технического мастерства (6 и более лет)	Сохранение технического мастерства применительно к достигнутому уровню тренированности	Этап совершенствования спортивного мастерства	7-8-й год обучения
		Этап высшего спортивного мастерства	1-4-й год обучения

**Содержание технической подготовки танцоров буги-вуги  
на этапах спортивной подготовки**

<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
1-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Разучивание техники подготовительного хода «Сингл тайм», скорость исполнения — до 34 тактов в минуту;</li> <li>– изучение техники выполнения основных танцевальных позиций: открытые: с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши;</li> <li>– изучение техники линейных базовых фигур (кроме «Свингаут» (Swing Out) и «Шугар пуш» (Sugar push): выход в открытую позицию (Send out), заход в близкую позицию (Send in), смена с проходом справа (Right side pass), смена с проходом слева (Left side pass);</li> <li>– изучение сольных джазовых движений;</li> <li>– формирование основ музыкальной грамотности.</li> </ul>
2-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Сингл тайм» и его вариаций «Сингл тайм тач» и «Дабл тайм», рекомендуемый темп — до 38 тактов в минуту;</li> <li>– изучение техники выполнения основных танцевальных позиций: открытые: с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши; с контактом в правых руках «хеллоу позишн» («hello position»), с контактом в левых руках; с контактом в 2 руках («параллельный хват»); близкая позиция параллельная («Face to face position»); близкая позиция «V-образная»; близкая позиция «Сайд бай сайд» («Side by side»);</li> <li>– повторение и закрепление техники линейных базовых фигур (кроме «Свингаут» (Swing Out) и «Шугар пуш» (Sugar push): выход в открытую позицию (Send out), заход в близкую позицию (Send in), смена с проходом справа (Right side pass), смена с проходом слева (Left side pass);</li> <li>– разучивание техники «Ведение и следование»: «Ведение телом»;</li> <li>– изучение базовых вариантов хватов между партнерами;</li> <li>– изучение сольных джазовых движений;</li> <li>– освоение техники простейших «эдванс фигур» и «хайлайтов»: «дорожка», полушпагаты, фигуры, основанные на юморе и артистизме, движения, заимствованные из других танцев (бальные танцы, сальса, хип-хоп), адаптированные под буги-вуги;</li> <li>– изучение техники базовых вращений на «Дабл тайм»;</li> <li>– формирование основ музыкальной грамотности.</li> </ul>
3-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Сингл тайм» и его вариаций «Сингл тайм тач» и «Дабл тайм», рекомендуемый темп — до 42 тактов в минуту;</li> <li>– изучение техники основного хода;</li> <li>– закрепление техники выполнения танцевальных позиций: открытые: с контактом в левой руке партнера и правой руке партнерши; с контактом в правых руках «хеллоу позишн» («hello position»), с контактом в левых руках; с контактом в 2 руках («параллельный хват»); близкая позиция параллельная («Face to face position»);</li> <li>– изучение техники выполнения основных танцевальных позиций: близкая позиция «V-образная»; близкая позиция «Сайд бай сайд» («Side by side»); вариант хвата позиции «Сайд бай сайд» («Side by side») с опорой на бедро партнерши, с опорой на плечо партнерши; близкая позиция «Корзинка» («Basket position»);</li> <li>– повторение и закрепление техники линейных базовых фигур (кроме «Свингаут» (Swing Out)): выход в открытую позицию (Send out), заход в близкую позицию (Send in), смена с проходом справа (Right side pass), смена с проходом слева (Left side pass);</li> <li>– разучивание техники фигуры «Шугар пуш» (Sugar push);</li> <li>– разучивание техники «Ведение и следование»: «Ведение телом», «Ведение рукой»;</li> <li>– изучение базовых вариантов хватов между партнерами;</li> <li>– изучение сольных джазовых движений;</li> <li>– освоение техники простейших «эдванс фигур» и «хайлайтов»: «дорожка», акробатические фигуры, полушпагаты,</li> </ul>

3-й год обучения	<p>фигуры, основанные на юморе и артистизме, движения, заимствованные из других танцев (бальные танцы, сальса, хип-хоп), адаптированные под буги-вуги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– изучение техники базовых вращений на «Дабл тайм»;</li> <li>– формирование основ музыкальной грамотности;</li> <li>– формирование основ танцевальной презентации, построение соревновательных комбинаций.</li> </ul>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b>	
до 2 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение и закрепление техники подготовительного хода «Сингл тайм» и его вариаций «Сингл тайм тач» и «Дабл тайм»;</li> <li>– повторение и закрепление техники основного хода, повышение темпа танцевания до 46 тактов в минуту;</li> <li>– повторение и совершенствование техники «Ведение и следование»: «Ведение телом», «Ведение рукой», «Ведение взглядом»;</li> <li>– повторение и совершенствование техники базовых вариантов хватов между партнерами;</li> <li>– повторение и совершенствование техники выполнения основных танцевальных позиций: близкая позиция «V-образная»; близкая позиция «Сайд бай сайд» («Side by side»); вариант хвата позиции «Сайд бай сайд» («Side by side») с опорой на бедро партнерши, с опорой на плечо партнерши; близкая позиция «Корзинка» («Basket position»); «Теневая» («Тандем») позиция;</li> <li>– повторение и закрепление техники базовых фигур;</li> <li>– разучивание техники фигур «Свингаут» (Swing Out) и «Шугар пуш» (Sugar push);</li> <li>– изучение вариаций базовых фигур;</li> <li>– изучение более сложных «эдванс фигур»: «Duck walk», внутренние твисты в близкой позиции, «Переглядка»;</li> <li>– изучение более сложных «хайлайтов»: акробатические фигуры, «лифт», поддержка, вариация «круга», шпагаты, фигуры, основанные на юморе и артистизме, движения, заимствованные из других танцев (аргентинское танго, бальные танцы, сальса, брейк-данс, хип-хоп, джаз и т. п.), адаптированные под буги-вуги, и работа над уникальностью этих элементов;</li> <li>– формирование основ танцевальной презентации, построение соревновательных комбинаций без акробатических элементов;</li> <li>– изучение музыкальных структур танца буги-вуги;</li> <li>– формирование навыков сольной импровизации.</li> </ul>
свыше 2 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повышение темпа танцевания до 52 тактов в минуту;</li> <li>– совершенствование навыков сольной и парной танцевальной импровизации;</li> <li>– совершенствование навыков танцевания в разные музыкальные структуры;</li> <li>– работа над уникальностью элементов танца буги-вуги;</li> <li>– работа над танцевальной презентацией;</li> <li>– освоение программы «слоу» (в случае перехода из возрастной категории «юниоры и юниорки» в категорию «мужчины и женщины»);</li> <li>– построение соревновательных комбинаций без акробатических элементов.</li> </ul>
<b>ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
весь период	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствование техники основного хода;</li> <li>– совершенствование взаимодействия в паре, ведения и следования;</li> <li>– совершенствование навыков музыкальной импровизации;</li> <li>– усложнение акробатических элементов;</li> <li>– создание уникальных танцевальных фигур;</li> <li>– совершенствование навыков танцевальной презентации;</li> <li>– построение соревновательных комбинаций с акробатическими элементами.</li> </ul>

**Ход «Сингл тайм» (Single time)** — это комбинация танцевальных шагов, являющаяся подготовительным этапом в освоении основного хода. Состоит

также из 6 счетов и выполняется в комбинации следующих шагов: «степ-степ»

— «сингл-степ» — «сингл-степ»:

- 1) «Степ-степ» («и 1, и 2»).
- 2) «Сингл-степ» («и 3, и 4»).
- 3) «Сингл-степ» («и 5, и 6»).

## Техника выполнения хода «Сингл тайм»:

### 1. ПАРТНЕР:

**«Степ-степ»** И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на правой ноге, движение «баунса» направлено вниз:  
(счеты «и 1, и 2»)

- 1) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение направо;
- 4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги на пол с небольшим смещением вправо, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

**Первый**  
**«сингл-степ»**  
(счеты «и 3, и 4»)

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы в левую сторону, перенос веса тела на левую ногу;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 4) на счет «4» «баунс» направлен вниз за счет амортизации в левой стопе (вес остается на левой ноге), при этом правая стопа находится в воздухе в районе левой лодыжки.

**Второй**  
**«сингл-степ»**  
(счеты «и 5, и 6»)

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, за счет чего происходит небольшое приподнимание веса тела на левой ноге, при этом правая нога начинает плавное движение направо, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется постановка правой ноги в правую сторону, перенос веса на правую ногу;
- 3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 4) на счет «6» «баунс» направлен вниз за счет амортизации в правой стопе (вес остается на правой ноге), при этом левая стопа находится в воздухе в районе правой лодыжки.

## 2. ПАРТНЕРША:

*«Степ-степ»  
(счеты «и 1, и 2»)*

И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение налево;
- 4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги на пол с небольшим смещением влево, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

*Первый  
«сингл-степ»  
(счеты «и 3, и 4»)*

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы в правую сторону, перенос веса тела на правую ногу;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 4) на счет «4» «баунс» направлен вниз за счет амортизации в правой стопе (вес остается на правой ноге), при этом левая стопа находится в воздухе в районе правой лодыжки.

*Второй  
«сингл-степ»  
(счеты «и 5, и 6»)*

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, за счет чего происходит небольшое приподнимание веса на правой ноге, при этом левая нога начинает плавное движение влево, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляются постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса на левую ногу;
- 3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 4) на счет «6» «баунс» направлен вниз за счет амортизации в левой стопе (вес остается на левой ноге), при этом правая стопа находится в воздухе в районе левой лодыжки.

**Вариация «Сингл тайм тач»** — вариация хода «Сингл тайм», где при исполнении «сингл степов» на счеты «4» и «6» добавляется «тач», и получается следующая комбинация шагов: «степ-степ» — «степ-тач» — «степ-тач».

- 1) «Степ-степ» («и 1, и 2»).
- 2) «Степ-тач» («и 3, и 4»).
- 3) «Степ-тач» («и 5, и 6»).

## Техника выполнения хода «Сингл тайм тач»:

### 1. ПАРТНЕР:

*«Степ-степ»  
(счеты «и 1, и 2»)*

И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на правой ноге, движение «баунса» направлено вниз:

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение направо;
- 4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги на пол с небольшим смещением вправо, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

*Первый  
«степ-тач»  
(счеты «и 3, и 4»)*

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса тела на левую ногу;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, осуществляется касание («тач») правой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной левой ногой.

*Второй  
«степ-тач»  
(счеты «и 5, и 6»)*

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется постановка правой ноги в правую сторону, перенос веса на правую ногу;
- 3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, осуществляется касание («тач») левой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной правой ногой.

### 2. ПАРТНЕРША:

*«Степ-степ»  
(счеты «и 1, и 2»)*

И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;

3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение влево;

4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги на пол с небольшим смещением влево, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

**Первый  
«степ-тач»  
(счеты «и 3, и 4»)**

1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, постановка стопы в правую сторону, перенос веса тела на правую ногу;

3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, осуществляется касание («тач») левой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной правой ногой.

**Второй  
«степ-тач»  
(счеты «и 5, и 6»)**

1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса на левую ногу;

3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, осуществляется касание («тач») правой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной левой ногой.

**Ход «Дабл тайм» (Double time)** — это комбинация танцевальных шагов, являющаяся подготовительным этапом в освоении основного хода. Состоит из 6 счетов и выполняется в комбинации следующих шагов: «степ-степ» — «тач-степ» — «тач-степ»:

1) «Степ-степ» («и 1, и 2»).

2) «Тач-степ» («и 3, и 4»).

3) «Тач-степ» («и 5, и 6»).

## Техника выполнения хода «Дабл тайм»:

### 1. ПАРТНЕР:

*«Степ-стен»*  
(счеты «и 1, и 2»)

- 1) И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на правой ноге, движение «баунса» направлено вниз;
- 2) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 3) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;
- 4) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;
- 5) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение направо;
- 6) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги на пол с небольшим смещением вправо, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

*Первый «тач-стен»*  
(счеты «и 3, и 4»)

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется касание («тач») левой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной правой ногой;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, осуществляется постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса тела на левую ногу.

*Второй «тач-стен»*  
(счеты «и 5, и 6»)

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется касание («тач») правой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной левой ногой;
- 3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, осуществляется постановка правой ноги в правую сторону, перенос веса тела на правую ногу.

### 2. ПАРТНЕРША:

*«Степ-стен»*  
(счеты «и 1, и 2»)

- И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:
- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

**«Стен-стен»**  
(счеты «и 1, и 2»)

И. п. — ноги на ширине тазобедренных суставов, вес на передней части стопы, основной вес на левой ноге, движение «баунса» направлено вниз:

- 1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, на опорной ноге, пятка не касается пола, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;
- 2) на счет «1» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной левой ноги, при этом происходит постановка правой ноги под центр тела с использованием проката стопы и переноса веса тела на нее;
- 3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена, при этом центр тела начинает движение влево;
- 4) на счет «2» движение «баунса» направлено вниз за счет опорной правой ноги, при этом происходит постановка левой ноги на пол с небольшим смещением влево, с использованием проката стопы и переноса веса на нее.

**Первый**  
**«тач-стен»**  
(счеты «и 3, и 4»)

1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

2) на счет «3» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется касание («тач») правой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной левой ногой;

3) на счет «и» движение «баунса» направлено вверх на опорной ноге, осуществляется отрыв правой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

4) на счет «4» «баунс» направлен вниз, осуществляется постановка правой ноги в правую сторону, перенос веса тела на правую ногу.

**Второй**  
**«тач-стен»**  
(счеты «и 5, и 6»)

1) На счет «и» движение «баунса» направлено вверх, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

2) на счет «5» движение «баунса» направлено вниз, осуществляется касание («тач») левой ноги пола (вес на нее не переносится) рядом с опорной правой ногой;

3) на счет «и» «баунс» направлен вверх за счет движения опорной ноги, осуществляется отрыв левой ноги от пола, траектория движения колена — наверх, стопа расслаблена;

4) на счет «6» «баунс» направлен вниз, осуществляется постановка левой ноги в левую сторону, перенос веса тела на левую ногу.

### **4.4.3. Хореографическая подготовка**

Под хореографической подготовкой в буги-вуги понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры танцоров, на расширение их арсенала двигательных действий (элементов, фигур), используемых в танце буги-вуги.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеподготовитель-

ных задач в процессе многолетней подготовки танцоров буги-вуги. Так, например, применение в спортивной тренировке народных и исторически сложившихся танцев (русских, украинских, кавказских танцев, твист, чарльстон, рок-н-ролл и т. п.), а также современных танцев, возникших в последнее время в разных странах (хип-хоп, брейк-данс, crip-walk, локинг, крамп, хастл и др.), приобщает юных танцоров буги-вуги к достижениям культуры различных народов. Использование музыки на тренировочных занятиях знакомит их с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности танцоров буги-вуги.

Хореографическая подготовка танцоров буги-вуги является важным средством эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией танцоры ближе всего соприкасаются с искусством. У танцоров воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Также на занятиях по хореографии развиваются гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости.

Наряду с этим на тренировках по хореографии решается ряд задач в технической подготовке танцоров: освоение различных фигур, элементов, дорожек и их комбинаций.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в буги-вуги можно считать условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия, поддержки и их сочетания являются основным «языком» как в классической хореографии (балетной), так и в танце буги-вуги.

На тренировочных занятиях по хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно

носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т. е. способности создавать индивидуальной образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т. д.

В современной практике танцевальных и художественно-эстетических видов спорта специалистами выделяются следующие понятия — «классическая хореография» и «современная хореография».

*Классическая хореография* направлена на объединение теоретических и практических знаний и умений исполнения основных танцевальных движений, на основе определенных принципов их сочетания и изучения разнообразных танцевальных «па».

*Современная хореография* — стиль танца, которому присущи ритмика, пластика, музыкальность и четкость движений под модную и актуальную музыку. Одна из задач современной хореографии — донести до зрителя настроение, используя определенные движения, а также другие элементы (например, актерское мастерство, силовые упражнения, музыку), чтобы создать эффект интересного шоу.

Начальная базовая хореографическая подготовка танцоров в буги-вуги должна базироваться главным образом на классической основе. Однако она может иметь ряд характерных особенностей, которые прежде всего определяются различиями целей и задач, стоящих перед танцорами буги-вуги, в отличие от танцоров, например балета.

Хореографическая подготовка в буги-вуги является частью тренировочного процесса танцоров и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки танцоров буги-вуги, это и определяет ее специфику.

Основные задачи хореографической подготовки танцоров буги-вуги:

- выработка правильной осанки, а также ее коррекция;
- формирование мышечного корсета, который призван предохранять позвоночник от искривления;

- развитие гибкости и физической выносливости;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- снижение массы тела и поддержание оптимального веса;
- нормализация работы вестибулярного аппарата.

Включение занятий хореографией в спортивную подготовку юных танцоров рекомендуется с этапа начальной подготовки (в том числе и на физкультурно-оздоровительном этапе), поскольку это способствует не только гармоничному физическому развитию ребенка, тренировке вестибулярного аппарата, формированию правильной, грациозной осанки, но и воспитывает в танцоре дисциплинированность и трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели и стремление к совершенству.

Занятия хореографией у юных танцоров включают в себя:

- работу у станка,
- физическую подготовку мышц,
- растяжку,
- упражнения на координацию движений,
- выносливость.

К элементам «хореографической школы» танцоров буги-вуги, т. е. простейших навыков, с которых начинается базовая хореографическая подготовка, относятся:

- элементы классического танца у опоры (плие, этандр, релеве, соте, элансе, турне), затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп — от медленного до среднего);

- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического танца у опоры, на середине постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги этих танцев;

- элементы исторических и современных танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галлопа, полонеза, танго, фокстрота, самбы, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа, crip-walk, локинга, крампа и т. п., соединения

основного хода и шагов из других видов танца;

- равновесие на двух ногах, на одной ноге;
- владение техникой поворота на двух ногах, на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой приземления после прыжка;
- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;
- владение техникой последовательных и одновременных движений рук и тела;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега, подскоках), в подвижных играх, в играх под музыкальное сопровождение.

**Изучение элементов классического танца** способствует более тонкому восприятию музыки танцором, наполняет смыслом каждое движение танца, помогая создавать единый образ, передавать чувства в каждом движении тела.

Тренировки по хореографии обогащают внутренний мир юных танцоров, прививают галантные манеры, формируют чувство вкуса. Классический танец всегда ассоциируется с благородством, изяществом и глубиной чувств.

Занятия классической хореографией являются базой для начинающих танцоров буги-вуги, а также неотъемлемой частью самосовершенствования профессионалов. Путем многократного повторения основных движений оттачивается искусство правильной постановки рук, ног, корпуса и головы. Хореография позволяет мастерски овладеть «языком» тела, чтобы в танце точно передать состояние души.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные и основные.

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: демиплие, гранплие, батман тандю сэмпль, батман тандю сутеню, батман тандю демиплис, батман тандю жете, батман тандю жете пуанте, батман ффраппе, батман фондю, рон де жамб партер, ронд лее жамб ан лер, гран батман жете и его разновидности, батман девлоппе и др.

Выполнение подготовительной группы движений требует соблюдения определенных технических норм, а именно: определенных позиций ног, рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы, ритмического сочетания движений с музыкой.

На этапе начальной спортивной подготовки танцоров и спортивно-оздоровительном этапе подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию.

На тренировочном этапе и последующих этапах спортивной подготовки подготовительные движения все чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся *равновесия, повороты, прыжки*.

*Равновесия* наиболее просты в исполнении на двух ногах. Весьма сложны равновесия на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно:

- овладение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища;
- умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном корпуса, разновидности ходьбы;
- владение основными движениями у опоры и на середине зала.

Наиболее распространенными *поворотами* на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием, скрестные. Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу.

Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге. В структуре сложных поворотов можно выделить четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота и завершающая фаза. В подготовительной фазе, как правило, выполняется полуприсед на двух или одной ноге, руки при этом делают замах. В фазе разгона выполняется маховое

движение руками и вращательное — туловищем, в некоторых случаях маховое движение свободой ногой. После ускорения свободных звеньев тела следует притормаживание, накопленное вращение передается на остальные звенья тела, в результате чего начинается, собственно, поворот. Вращательное движение поворотной фазы совершается по инерции и облегчается за счет уменьшения связи с опорой — подъемом на носок. Действия в фазе завершения направлены на остановку поворота, что достигается путем опускания на всю стопу и движения руки в сторону.

Возможна также и пассивная остановка поворота, при которой вращение постепенно «угасает» вследствие трения на опоре.

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой — налево, на правой — направо), и разноименными.

Выполнение поворотов на одной ноге требует от танцора хорошей координации и движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владения равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах.

*Прыжки* делятся на простейшие (подскоки), для которых характерны малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки.

При освоении собственно прыжков основное внимание уделяется правильному разбегу и толчку, он должен быть рациональным, легким, изящным, грациозным. Значительные признаки различия в технике разбега и толчка возникают при выполнении высоких (вертикальных) прыжков, как например: перекидные с поворотами, прыжки махом одной ноги с поворотом кругом, со сменой ног в шпагат и др., и высоко — далеких (шагом, сгибая — разгибая, шагом кольцом и др.). В первом случае на последнем шаге разбега плечи сильно наклоняются назад, толчковая нога выносится вперед для ярко выраженного «стопорящего» движения, руки поднимаются вверх. Во всех прыжках сохраняется правило «короткого» отрыва, что обеспечивается небольшим сгибанием ног в фазе подседания, быстрым разгибанием в фазе отталкивания, активной работой голеностопных суставов.

**Изучение элементов народного танца.** Народные танцы складывались на основе национальных особенностей быта, труда, религиозных соображений и семейных праздников. В процессе эволюции народные танцы в значительной мере обогатилась элементами классического танца, что привело к техническому усложнению первого.

В системе хореографической подготовки юных танцоров буги-вуги на этапах начальной подготовки могут использоваться народные танцы и их элементы, которые могут раскрыть индивидуальность танцоров, развить свободу движений, непосредственность, легкость. Это могут быть танцы русские, украинские, белорусские, молдавские, польские, венгерские, испанские, итальянские и другие. При обучении народным танцам тренеру не следует допускать смещения стилей, это может привести к утрате национального колорита.

**Изучение элементов исторических и современных танцев** является одной из форм хореографической подготовки танцоров буги-вуги, включающей в себя как современные, так и историко-бытовые танцы прошлых веков. Данные танцы представляют собой художественно ценную переработку народного танцевального материала и применяются для развития танцевальности, воспитания культуры движений у танцоров буги-вуги.

**Формирование ритмико-пластических навыков** направлено на воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега, подскоках).

*Ходьба, бег.* Применение ходьбы и бега в занятиях способствует развитию силы мышц ног, воспитанию правильной осанки.

Наиболее часто применяются следующие виды ходьбы: ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, острым шагом, пружинным шагом, выпадами.

В отличие от ходьбы, бег имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующее терминологическое определение. Среди разновидностей бега часто применяется бег на носках в различных направлениях, с поворотами, со сменой ног впереди, сгибая ноги назад и др. Движения рук и ног при выполнении

ходьбы и бега могут быть различными. Характер шага или бега следует подчинять характеру музыки.

*Движения с расслаблением* применяются для устранения излишней координационной и тонической напряженности, воспитания свободных, незакрепощенных движений, а также для снятия нервного напряжения и стимуляции процессов восстановления.

В зависимости от групп мышц, охваченных расслаблением, различают общее расслабление (расслабление всего тела или более двух трети его) и местное (расслаблены отдельные группы мышц). Обучение движениям на расслабление проходит в несколько этапов. На первом этапе овладевают расслаблением после напряжения требуемых мышц до отказа. На втором — расслаблением отдельных частей тела, «падением, потряхиванием», «размахиванием». На третьем — умением расслаблять отдельные группы мышц.

*Волны и взмахи.* Волны делятся на работу руками, туловищем и на целостные. Бывают обратными, боковыми, вперед. Наибольшая трудность возникает при выполнении целостных волн: прямых, обратных, боковых. В исполнении целостных волн принимают участия все звенья тела. При этом движения туловища, рук, кистей подчиняются «волновой» координации, т. е. последовательному сгибанию и разгибанию в суставах. Для прямой целостной волны характерны «закрытая» в начале волны голова и округлая спина. Движение выполняется последовательным разгибанием коленного сустава вперед, после чего в движение включаются таз, поясница, грудной отдел туловища, плечи, наконец, голова. Обратная волна начинается движением верхних звеньев тела: наклон назад, затем включаются нижние отделы кинематической цепи; после чего прогнутое положение туловища сменяется закрытым (округлым). Для боковой волны характерны пружинные движения ногами, небольшой наклон туловища в сторону и круговое движение тазом во фронтальной плоскости. Боковая волна может выполняться в стойке на двух ногах, в стойке на одной с передачей тяжести тела с одной на другую ногу.

Более сложными движениями являются *взмахи*. Взмах включает в себя две основные фазы действий. Первая фаза — ускоренное движение свободных

звеньев; вторая фаза — движение маховых звеньев по инерции. Взмах может выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах) вперед, в сторону.

Следует отметить, что на этапах спортивной подготовки танцоров буги-вуги элементы «хореографической школы» решают одну из основных и наиболее сложных задач становления мастерства танцоров в буги-вуги — это проблема воспитания выразительности движений (таблица 38).

Таблица 38

**Содержание и рекомендуемые средства хореографической подготовки танцоров буги-вуги**

<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>Рациональная осанка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — лежа на спине, прижать к полу лопатки и поясницу;</li> <li>– шаги с продвижением вперед на высоких носках, колени выпрямлены, руки согнуты за спиной, хватом за локоть (30 с.);</li> <li>– и. п. — стоя спиной к стенке (30 с.), контроль осанки осуществляется приставным шагом от стенки с сохранением прямого тела;</li> <li>– упражнение с предметом (выполняется в движении или на месте): и. п. — основная стойка, гимнастическая палка за спиной на уровне лопаток, кисти сверху, повороты туловища вправо, влево.</li> </ul>
<b>«Выворотность» ног</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — лежа на животе, пятки вместе, прижаты к полу, подъем передней части стопы;</li> <li>– и. п. — сед упор сзади, пятки прижаты, разведение и сведение стоп (разведение до касания пола коленами);</li> <li>– и. п. — о. с. лицом к стенке, внутренняя часть стопы прижата (первая позиция ног), упражнение можно выполнять стоя и сидя.</li> </ul>
<b>«Натянутость» ног</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — сед на коленях, пятки вместе, опираясь руками об пол, приподнять колени, фиксировать это положение (упражнение на подъем стопы);</li> <li>– и. п. — сидя упор сзади, отрыв пяток от пола (за счет напряжения мышц бедра);</li> <li>– и. п. — стойка на нижней рейке гимнастической стенки, лицом к стенке, максимальное опускание пяток с одновременным отведением таза назад, спина назад;</li> <li>– и. п. — стойка, правая параллельно полу на гимнастической стенке, наклоны вперед, сгибание опорной ноги;</li> <li>– и. п. — стойка, правая параллельно полу на гимнастической стенке, прыжки на опорной ноге.</li> </ul>
<b>Движения ног</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — лицом к опоре (станку), полуприседы в шестой позиции;</li> <li>– Деми плие (demi plie) — полуприседы до предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец, колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций, спина держится прямо, упражнение выполняется в I, II, III позициях на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта, в V и IV позициях только у станка;</li> <li>– приседы в I, II, III позиции у станка, на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта; в V и IV позициях только у станка;</li> <li>– то же, на носках.</li> </ul>

<p><b>Движения рук и тела</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Движения руками выполняются как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении, от себя или к себе, вверх и вниз; вперед, назад;</li> <li>– и. п. — о. с., поочередные подъемы плеч, руки прижаты к туловищу;</li> <li>– и. п. — о. с., подъем локтей поочередно или одновременно;</li> <li>– пор де бра (port de bras);</li> <li>– и. п. — сед, левая в сторону, наклон туловища в сторону прямой ноги, правая рука касается левой стопы, то же в другую сторону.</li> </ul>
<p><b>Повороты на двух ногах</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повороты приставлением ноги выполняются на 45°, 90°, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на носке) и приставлением другой;</li> <li>– повороты переступанием на носках на месте с продвижением по диагонали, дуге, кругу. В повороте с продвижением первый шаг на носок указывает направление движения, в подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально, во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в и. п.;</li> <li>– скрестные повороты скрестным шагом одной ногой впереди или сзади другой ноги на 180°, 360°;</li> <li>– скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад, правую (левую) ногу поставить впереди (сзади) опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на носки, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога;</li> <li>– спиральный поворот скрестным поворотом шагом вперед с волной. Поворот выполняется из полуприседа с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе.</li> </ul>
<p><b>Ритмика</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передвижения под музыкальное сопровождение (по прямой, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали);</li> <li>– прыжки-подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе);</li> <li>– импровизированные упражнения на заданную и свободную тему под музыкальное сопровождение;</li> <li>– пантомимические движения (позы, жесты);</li> <li>– художественные образы.</li> </ul>
<p><b>Динамическая осанка</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Смена положений рук. На пояс — в стороны — на пояс. На пояс — вверх — на пояс;</li> <li>– прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах, руки в стороны/вверх;</li> <li>– прыжки под музыку (темп 46-48 т/м) на двух ногах со сменой положений рук: в стороны — на пояс/перед грудью, вверх — на пояс/перед грудью;</li> <li>– и. п. — шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Поднимание колен попеременно перед собой, перепрыгивая с ноги на ногу (темп 46-48 т/м);</li> <li>– и. п. — шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Пружинка на одной ноге: одна нога остается стоять на полу, а другая поднимается на носок, со сменой ног, под музыку (46-48 т/м);</li> <li>– и. п. — то же, руки перед грудью. На счет «1» полуприсед, ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны — вверх / в стороны — вниз в стороны; на счет «2» фиксировать положение. Выполняется под музыку (36-48 т/м);</li> <li>– и. п. — то же. На счет «1-2-3-4» 4 прыжка на двух ногах; на счет «5» полуприсед, ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны/вверх — в стороны / вниз — в стороны; на счет «6-8» фиксировать и. п. Выполняется под музыку (36-48 т/м);</li> <li>– и. п. — бег на месте с высоким подниманием бедра под музыку 36-48 т/м, руки зафиксированы перед грудью/на пояс или открываются в различные положения (вверх, в стороны, в диагональ) на каждый нечетный счет и возвращаются в и. п. на каждый четный счет.</li> </ul>

<p><b>Экзерсис у опоры и на середине</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Grand plie (гранд плие) — лицом к опоре в I, II, V позициях;</li> <li>– battement tendu (батман тандю) — крестом: вперед — спиной или лицом к опоре, в сторону и назад — лицом к опоре;</li> <li>– battement tendu gete (батман тандю жете) — крестом: вперед — спиной к опоре, в сторону и назад — лицом к опоре;</li> <li>– rond de jamb par terre (ронд де жамб пар терр) — лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);</li> <li>– relevent (релевелянт) — крестом: вперед — спиной к опоре, в сторону и назад — лицом к опоре;</li> <li>– grand battement (гранд батман) — крестом: вперед — спиной к опоре, в сторону и назад — лицом к опоре;</li> <li>– пассе у опоры;</li> <li>– пассе на середине (шаги назад с фиксацией согнутой ноги — носок у колена, колено максимально в сторону);</li> <li>– пассе — с подниманием на носок (п/п);</li> <li>– пассе в подскоке на опорной ноге и т. д. (выполнять в полуприседе, не прыгать вверх).</li> </ul>
<p><b>Партерная хореография</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола.</li> <li>– И. п. — сед с прямыми ногами, сгибание-разгибание стоп.</li> <li>– И. п. — сед углом, сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.</li> <li>– И. п. — сед с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в первую позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.</li> <li>– И. п. — сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.</li> <li>– И. п. — то же, поочередно правой, левой стопой.</li> <li>– И. п. — то же, но в положении лежа на спине.</li> <li>– И. п. — лежа на животе, согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх («кузнечик»).</li> <li>– И. п. — сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и. п.). То же с другой ноги.</li> <li>– И. п. — то же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и. п.). То же с другой ноги.</li> <li>– И. п. — то же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинистым движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.</li> <li>– И. п. — лежа на животе, поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассе).</li> <li>– И. п. — то же, но в упорах на предплечьях.</li> <li>– И. п. — сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед, согнувшись (с круглой спиной).</li> <li>– И. п. — то же, наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.</li> <li>– Упражнения, аналогичные предыдущим, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.</li> <li>– И. п. — то же, но упражнения выполняются в седе — прямые ноги вперед, в стороны.</li> <li>– И. п. — сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.</li> <li>– И. п. — стойка на коленях, сед на правом бедре, вернуться в и. п., сед на левом бедре.</li> <li>– И. п. — то же, согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — упор на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).</li> <li>– И. п. — стойка, колени врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и. п.</li> <li>– И. п. — лежа на животе, поднять одну ногу назад пяткой вверх, колено прямое, то же с другой ноги, руки вытянуты перед собой.</li> <li>– И. п. — то же, но одновременно поднять вверх ногу и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.</li> <li>– И. п. — сед с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с., расслабить мышцы.</li> <li>– И. п. — в положении лежа на спине, с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с., расслабить мышцы.</li> <li>– И. п. — лежа на спине, махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с отянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.</li> <li>– И. п. — то же, из различных и. п.: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами об пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).</li> <li>– И. п. — сед, согнув ногу, с захватом руками голени, другая нога вперед. Махи прямой ногой вперед.</li> <li>– И. п. — то же, в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье, махи.</li> <li>– И. п. — сед с прямыми ногами, одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.</li> </ul>
<p><b>Элементы танцев</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического танца у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере народных танцев, основные шаги танцев (русские, украинские, белорусские, молдавские, польские, венгерские).</li> <li>– Элементы исторических и современных танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, соединения основного хода и шагов из других видов танца.</li> <li>– «Полька», подводящие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>– приставные шаги вперед с правой и с левой ноги;</li> <li>– приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках);</li> <li>– подскок с продвижением вперед на левой ноге, правая нога вперед книзу;</li> <li>– подскок с переступанием в продвижении вперед на левой ноге, правая нога вперед книзу (то же самое с правой ногой);</li> <li>– шаг «польки» (вперед, в повороте на месте);</li> <li>– шаг «польки» в продвижении назад и в повороте на месте;</li> <li>– шаг «польки» (вперед, в повороте на месте);</li> <li>– шаг «польки» в продвижении назад и в повороте на месте.</li> </ul> </li> <li>– Шаг «галоп» (м/р 2/4), подводящие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>– приставные шаги вправо (влево);</li> <li>– приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);</li> <li>– приставные шаги на носках;</li> <li>– приставные шаги в подскоке;</li> <li>– шаг «галоп» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза);</li> <li>– сочетание шага «польки» с шагом «галоп».</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подскоки (м/р 2/4), выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения:</li> <li>– шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз;</li> <li>– то же самое с подниманием на полупальцы (носки);</li> <li>– то же самое в подскоке.</li> <li>– «Переменный» шаг: 3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу.</li> <li>– «Переменный» шаг: 3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок.</li> <li>– «Припадание»: из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед.</li> </ul>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b>	
<b>Рациональная осанка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — лежа на спине, прижать к полу лопатки и поясницу;</li> <li>– и. п. — стоя спиной к стенке (30 с.), контроль осанки осуществляется приставным шагом от стенки с сохранением прямого тела;</li> <li>– упражнение с предметом (выполняется в движении или на месте): и. п. — основная стойка, гимнастическая палка за спиной на уровне лопаток, кисти сверху, повороты туловища вправо, влево.</li> </ul>
<b>«Выворотность» ног</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — лежа на животе, пятки вместе, прижаты к полу, подъем передней части стопы;</li> <li>– и. п. — сед упор сзади, пятки прижаты, разведение и сведение стоп (разведение до касания пола коленами);</li> <li>– и. п. — о. с. лицом к стенке, внутренняя часть стопы прижата (первая позиция ног), упражнение можно выполнять стоя и сидя.</li> </ul>
<b>«Натянутость» ног</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — сед на коленях, пятки вместе, опираясь руками об пол, приподнять колени, фиксировать это положение (упражнение на подъем стопы);</li> <li>– и. п. — сидя упор сзади, отрыв пяток от пола (за счет напряжения мышц бедра);</li> <li>– и. п. — стойка на нижней рейке гимнастической стенки, лицом к стенке, максимальное опускание пяток с одновременным отведением таза назад, спина назад;</li> <li>– и. п. — стойка, правая нога параллельно полу на гимнастической стенке, наклонны вперед, сгибание опорной ноги;</li> <li>– и. п. — стойка, правая нога параллельно полу на гимнастической стенке, прыжки на опорной ноге.</li> </ul>
<b>Движения ног</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Деми плие (demi plie) — полуприседы до предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец, колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций, спина держится прямо, упражнение выполняется в I, II, III позициях на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта, в V и IV позициях только у станка;</li> <li>– приседы в I, II, III позиции у станка, на середине, в паре, лицом, спиной друг к другу, в контакте и без контакта; в V и IV позициях только у станка;</li> <li>– то же, на носках.</li> </ul>
<b>Движения рук и тела</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Пор де бра (port de bras);</li> <li>– и. п. — о. с., движения руками выполняются как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении, от себя или к себе, вверх и вниз; вперед, назад;</li> <li>– и. п. — о. с., поочередные подъемы плеч, руки прижаты к туловищу;</li> <li>– и. п. — о. с., подъем локтей поочередно или одновременно;</li> <li>– и. п. — сед, левая нога в сторону, наклон туловища в сторону прямой ноги, правая рука касается левой стопы, то же в другую сторону.</li> </ul>

<b>Равновесия, прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Равновесие — нога вперед, с удержанием баланса руками;</li> <li>– равновесие — нога в сторону с удержанием одноименной рукой;</li> <li>– вертикальное равновесие на носках, маховая нога вперед, в сторону, назад;</li> <li>– различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, си-сон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну ногу, другая нога назад, вперед, в сторону);</li> <li>– прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока;</li> <li>– прыжок шагом с разбега;</li> <li>– вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°;</li> <li>– прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180°, 360°;</li> <li>– «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной ногой;</li> <li>– прыжок согнувшись с прямыми ногами;</li> <li>– то же — с падением в упор лежа;</li> <li>– прыжки махом ноги с поворотом кругом.</li> </ul>
<b>Повороты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повороты приставлением ноги, выполняются на 45°, 90°, 180° с поворотом на одной ноге (на всей ступне, на носке) и приставлением другой;</li> <li>– повороты переступанием на носках на месте с продвижением по диагонали, дуге, кругу. В повороте с продвижением первый шаг на носок указывает направление движения, в подготовительной фазе поворота голова держится прямо, взгляд направлен горизонтально, во время вращения голова вначале задерживается в первоначальном положении (взгляд направлен как до поворота), затем поворачивается быстрее и, опережая туловище, возвращается в и. п.;</li> <li>– скрестные повороты скрестным шагом одной ногой впереди или сзади другой ноги на 180°, 360°;</li> <li>– скрестный поворот на 180° шагом вперед или назад правую (левую) ногу поставить впереди (сзади) опорной ноги так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на носки, выполнять поворот кругом на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределить на обе ноги). Скрестный поворот на 360° шагом вперед, в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной ноге. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога;</li> <li>– спиральный поворот скрестным поворотом шагом вперед с волной. Поворот выполняется из полуприседа с опережающим движением ног относительно туловища и с наклоном его во второй фазе;</li> <li>– повороты: шэнэ в быстром темпе;</li> <li>– поворот сотеню (скрестный поворот направо или налево);</li> <li>– одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая — в положении пасса на 360°, 540°;</li> <li>– поворот махом ноги вперед, назад;</li> <li>– то же в равновесие на всей стопе;</li> <li>– повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.</li> </ul>
<b>Ритмика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Передвижения под музыкальное сопровождение (по прямой, боком, спиной, вправо, влево, по диагонали);</li> <li>– прыжки-подскоки (на месте, по кругу, по прямой, с различными вариациями положения рук, самостоятельно и в группе);</li> <li>– импровизированные упражнения на заданную тему под музыкальное сопровождение для развития образного мышления и эмоциональности;</li> <li>– художественные образы — выполнение любых танцевальных движений с различными эмоциями.</li> </ul>

<p><b>Динамическая осанка</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– И. п. — шестая позиция, руки на пояс/перед грудью. Смена положений рук. На пояс — в стороны — на пояс. На пояс — вверх — на пояс;</li> <li>– прыжки под музыку (темп — 46-48 т/м) на двух ногах, руки в стороны/вверх;</li> <li>– прыжки под музыку (темп — 46-48 т/м) на двух ногах со сменой положений рук: в стороны — на пояс/перед грудью, вверх — на пояс/перед грудью;</li> <li>– и. п. — шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Поднимание колен попеременно перед собой, перепрыгивая с ноги на ногу (темп — 46-48 т/м);</li> <li>– и. п. — шестая позиция, руки на пояс/перед грудью/в стороны. Пружинка на одной ноге: одна нога остается стоять на полу, а другая — поднимается на носок, со сменой ног, под музыку (46-48 т/м);</li> <li>– и. п. — то же, руки перед грудью, на счет «1» полуприсед ноги врозь (вторая невыворотная позиция), руки в стороны — вверх/в стороны — вниз в стороны; на счет «2» фиксировать положение. Выполняется под музыку (36-48 т/м);</li> <li>– и. п. — бег на месте с высоким подниманием бедра под музыку 36-48 т/м, руки зафиксированы перед грудью/на пояс или открываются в различные положения (вверх, в стороны, в диагональ) на каждый нечетный счет и возвращаются в и. п. на каждый четный счет.</li> </ul>
<p><b>Экзерсис у опоры</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение и совершенствование техники: плие (plier); этандр (etendre); релеве (relevé); соте (sauter); турне (tourner);</li> <li>– закрепление техники: батман тандю (battement tendu); батман жете (battement jeté); рон де жамб партер (rond de jambe par terre), о en dehors, о en dedans; батман фондю (battement fondu); батман фραπε (battement frappe); батман пике (battement piqué); батман релеве лян (battement relevé lent).</li> </ul>
<p><b>Экзерсис на середине</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами;</li> <li>– элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гранд плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением;</li> <li>– изучение и закрепление техники элементов: гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттитюд, тербушон;</li> <li>– изучение тан лие на 45° с подготовкой к пируэту;</li> <li>– прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюд;</li> <li>– выполнение серии прыжков с поворотом;</li> <li>– прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты»;</li> <li>– прыжки шагом с поворотом.</li> </ul>
<p><b>Прыжки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствование прыжков: соте, эшапе, гранд жете, шагом касаясь, стигая и разгибая ногу;</li> <li>– изучение прыжков: жете, сиссон симпл, шашман де пье, эштапе, глиссад, ассамбле.</li> </ul>
<p><b>Вращения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Тур лян — медленный поворот на одной ноге в больших позах arabesque, attitude, à la seconde, croisée и effacée вперед, écartée. Поворот выполняется на целой стопе, на носке и также на demi plié;</li> <li>– шенé — поворот вокруг своей оси, выполняется на носках во всех направлениях. Одна нога обгоняет другую, и в результате получается непрерывное вращение (цепочка);</li> <li>– тур шене — следующие друг за другом слитные полуповороты с ноги на ногу на носках с продвижением вперед, в сторону или назад.</li> </ul>
<p><b>Элементы танцев</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Элементы народного танца: изучение и совершенствование технических элементов движений народных сценических танцев у опоры, на середине, движения руками в характере народных танцев, основные шаги танцев (русские, украинские, белорусские, молдавские, польские, венгерские, кавказские, татарские, испанские, итальянские и другие);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Полька» (м/р 2/4), в продвижении вперед, назад и в повороте на месте и в повороте на 180° в продвижении;</li> <li>– «подскоки» (м/р 2/4), выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте;</li> <li>– «переменный» шаг: 3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу;</li> <li>– «переменный» шаг: 3 шага вперед с фиксацией ноги назад на носок;</li> <li>– «припадание»: из стойки на носках шаг в сторону в полуприсед;</li> <li>– элементы исторических и современных танцев: изучение и совершенствование технических элементов танцев: вальса, фокстрота, самбы, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа, step-walk, локинга, крампа и т. п., соединения основного хода и шагов из других видов танца.</li> </ul>
<b>ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
<b>Рациональная осанка</b>	Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
<b>«Выворотность» ног</b>	Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
<b>«Натянутость» ног</b>	Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
<b>Движения ног</b>	Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
<b>Движения рук и тела</b>	Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
<b>Равновесия, прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений на равновесие;</li> <li>– совершенствование техники выполнения хореографических прыжков: соте, шашман де пье, эштапе, глissад, ассамбле;</li> <li>– совершенствование прыжковых связок с элементами буги-вуги.</li> </ul>
<b>Повороты</b>	Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
<b>Вращения</b>	Совершенствование техники выполнения хореографических вращений: тур лян, шенэ, тур ан деор, тур ан дедан.
<b>Ритмика</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Импровизированные упражнения на заданную тему под музыкальное сопровождение для развития образного мышления и эмоциональности;</li> <li>– художественные образы — выполнение любых танцевальных движений с акцентами на выразительность и эмоциональность.</li> </ul>
<b>Динамическая осанка</b>	Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений.
<b>Экзерсис у опоры</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствование техники: плие (plier); этандр (etendre); релеве (relever); соте (sauter); турне (tourner);</li> <li>– совершенствование техники: батман тандю (battement tendu); батман жете (battement jete); рон де жамб партер (rond de jambe par terre), о en dehors, о en dedans; батман фондю (battement fondu); батман фραπε (battement frappe); батман пике (battement pique); батман релеве лян (battement releve lent).</li> </ul>
<b>Упражнения на середине</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Совершенствование техники сочетания батман тандю с равновесиями, поворотами;</li> <li>– совершенствование техники элементов классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гранд плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением;</li> <li>– прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттетюде, прыжок шагом кольцом;</li> <li>– выполнение серии прыжков с поворотом;</li> <li>– прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты»;</li> <li>– прыжки шагом с поворотом.</li> </ul>

<b>Элементы танцев</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Элементы народного танца: совершенствование технических элементов народных сценических танцев у опоры, на середине, основные шаги танцев (русские, украинские, испанские, итальянские и другие);</li> <li>– элементы исторических и современных танцев: совершенствование технических элементов танцев: модерна, модерн-джаза, джаза, фокстрота, брейка (верхний, нижний), самбы, ча-ча-ча, линди-хопа, твиста, чарльстона, рок-н-ролла, хип-хопа, stir-walk, локинга, крампа и т. п., соединения основного хода и шагов из других видов танца.</li> </ul>
------------------------	---

### **Примерный комплекс упражнений, направленный на развитие опорно-двигательного аппарата (экзерсис у опоры)**

– Плие (plier) — сгибание ног в коленях, плавное приседание во всех известных позициях ног (может быть половинным и глубоким), направленное на разогрев мышц и связок.

– Батман тандю (battement tendu) — скольжение носка по полу с напряжением всей ноги и вытягиванием подъема (разрабатывает ахилл и способствует общему развитию мышц).

– Батман жете (battement jete) — невысокий бросок носка, сопровождающийся резким разрывом ног и напряжением в паховой области (развитие тазобедренного сустава и голеностопа).

– Рон де жамб партер (rond de jambe par terre) — рабочая нога описывает круг по полу (данное упражнение способствует развитию выворотности, а также разогревает тазобедренный сустав); о en dehors — движения направлены вперед по отношению к опорной ноге; о en dedans — носок «рисует» круг в обратную сторону.

– Батман фондю (battement fondu) — плавно и пластично опорная нога опускается в положение «деми плие», а рабочая нога в это время сгибается в колене, прикасаясь носком к щиколотке (на подъеме колено опорной ноги вытягивается, а рабочая нога выпрямляется под углом 45°).

– Батман фραπε (battement frappe) — резкое, энергичное движение, в ходе которого рабочая нога «обнимает» стопой щиколотку опорной.

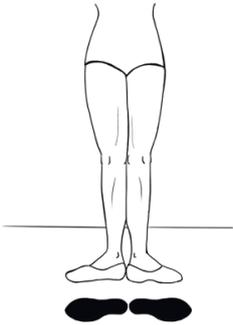
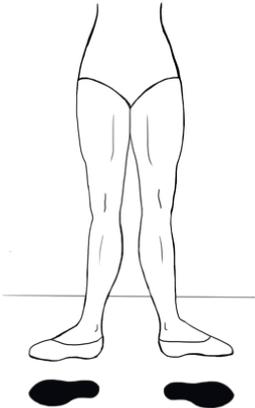
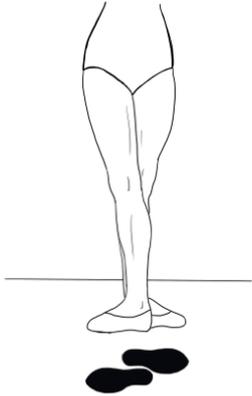
– Батман пике (battement pique) представляет собой резкий и невысокий отрыв ноги от пола.

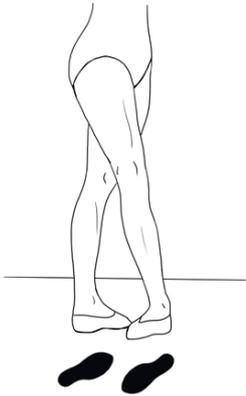
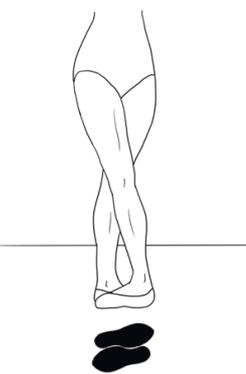
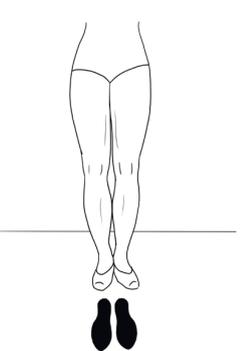
– Батман релеве лян (battement releve lent) — медленный подъем ноги на

высоту не менее чем  $90^\circ$  (положение стоит на несколько секунд зафиксировать, после чего вернуться в исходное положение).

– Гранд батман жете (*grand battement jete*) — упражнение можно считать усложненным вариантом батман жете, в ходе которого происходит резкий большой разрыв между ногами (при этом рабочая нога должна подняться как минимум на  $90^\circ$ ).

### Позиции ног при выполнении хореографических упражнений

<p>I — первая</p>		<p>Сомкнутая стойка, носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.</p>
<p>II — вторая</p>		<p>Широкая стойка, ноги врозь, носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии, на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.</p>
<p>III — третья</p>		<p>Правая стопа приставлена к середине левой стопы (носки наружу).</p>

IV — четвертая		<p>Стойка ноги врозь, правая нога перед левой (на расстоянии одной стопы), носки наружу (выполняется с обеих ног).</p>
V — пятая		<p>Сомкнутая стойка, правая нога перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).</p>
VI — шестая		<p>Стойка пятки и носки сомкнуты.</p>

### **Хореографические термины и их краткая характеристика:**

**Экзерсис** у опоры или на середине — это комплекс тренировочных упражнений, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцора(ов).

**Выворотное (параллельное) положение ног** — положение ступней.

**Форс** — необходимое подготовительное движение руками для выполне-

ния пируэтов.

**Препарасьон (Preparation)** — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

**Крестом** — выполнение элементов в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

**Арч (Arch)** — арка, прогиб торса назад.

**Контракшен (Contraction)** — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе. Окончательное положение называется контракт.

**Сайд стрэтч (Side stretch)** — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

**Ролл даун (Roll down)** — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

**Ролл ап (Roll up)** — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

**Дроп (Drop)** — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

**Флекс (Flex)** — сокращенная стопа, кисть или колени.

**Пойнт (Point)** — вытянутое положение стопы.

**Джаз хэнд (Jazz hand)** — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

**Сюр ле ку-де-пье (Sur le cou-de-pied)** — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

**Аттитюд (Attitude)** — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

**Арабеск (Arabesque)** — поза классического танца, при которой нога отводится назад носком в пол на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

**Кик (Kick)** — бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

**Пике (Pique)** — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и

подъем ноги на заданную высоту.

**Па шассе (Pas chasse)** — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

**Па де бурре (Pas de bourre)** — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-plie*. В модерн танце во время *pas de bourree* положение *sur le coude-pied* не фиксируется.

**Стэп болл чендж (Step ball change)** — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на носках.

**Cote (Saute)** — прыжок классического танца с двух ног на две ноги в I, II, IV и V позициям.

**Сисон уверт (Sisson ouvert)** — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

**Свинг (Swing)** — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

**Томбе (Tombe)** — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi plie*.

**Демп плие (Demi plie)** — неполное приседание.

**Гранд плие (Grand plie)** — глубокое приседание.

**Релеве (Relevé)** — «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в исходное положение в любой позиции ног.

**Батман тандю (Battement tendu)** — «вытянутое» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в исходное положение.

**Батман тандю жете (Battement tendu jeté)** — «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.

**Демп ронд (Demi rond)** — неполный круг, полукруг носком по полу на 45°, 90° и выше градусов.

**Ронд де жамб пар тер (Rond de jamb par terre)** — круг носком по полу,

круговое движение носком по полу.

**Ронд де жамб ан леер (Rond de jamb en l'air)** — круг ногой в воздухе, стойка на левой ноге, правая нога в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.

**Андеор (En de hors)** — круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.

**Андедан (En de dans)** — круговое движение к себе, круговое движение внутрь.

**Сюр ле ку де пье (Sur le cou de pied)** — положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.

**Батман фондю (Battement fondu)** — одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

**Батман фραπε (Battement frappe)** — короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.

**Пти батман (Petit battement)** — поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

**Ботю (Battu)** — мелкие, короткие непрерывные удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

**Пассе (Passe)** — «выворотное» положение согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена.

**Релевелиант (Relevé)** — на счеты «1-4», «1-8» медленное поднятие ноги вперед, в сторону или назад и выше.

**Батман сотеню (Battement soutenu)** — из стойки на носках с полуприседом на левой ноге, правую ногу скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в исходное положение.

**Девелопе (Développe)** — из стойки на одной ноге, другую ногу скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше. Avelope — обратное движение.

**Адажио (Adagio)** — медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

**Аттитюд (Attitude)** — поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой ноге, правую ногу в сторону-назад, голень влево.

**Тербушон (Terboushon)** — поза с положением согнутой ноги впереди (аттитюд впереди), стойка на левой ноге, правую ногу вперед, голень вниз влево.

**Дегаже (Degaje)** — переход из стойки на левой ноге, правую ногу вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой ноге, левую ногу назад, на носок. Из стойки на левой ноге правая нога в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции, стойка на правой ноге, левая нога в сторону на носок.

**Гранд батман (Grand battement)** — большой бросок, взмах на 90° и выше через положение ноги на носок.

**Томбе (Tombée)** — «падать» из стойки на носках в V позиции, выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в исходное положение скользящим движением.

**Пике (Pisce)** — стойка на левой ноге, правая нога вперед книзу, быстрое многократное «колющее» касание носком пола.

**Пуанте (Pouante)** — «на носок», «касание носком» из стойки на левой ноге, правая нога вперед, в сторону или назад на носок, взмах в любом направлении с возвращением в исходное положение.

**Балансе (Balance)** — «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху-назад книзу, вперед-назад, вперед-назад кверху.

**Аллянже (Allongée)** — «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

**Пор де бра (Pordebras)** — «перегибы» туловища, наклон вперед, назад, в сторону.

**Тан лие (Temps lie)** — маленькое адажио, на счет «1» полуприсед

на левой ноге, на счет «2» правую ногу вперед на носок, на счет «3» перенести центр тяжести на правую ногу, левую ногу назад на носок, на счет «4» и. п., то же самое в сторону и назад.

**Фай (Failli)** — «летающий» прыжок, и. п. — V позиция, правая нога впереди, толчком двумя ногами прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад, левой ногой в сторону, левая рука вверх, правая рука назад — толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на обе руки вниз.

**Аллегро (Allegro)** — часть тренировочного занятия, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

**Тур (Toure)** — вращательное движение в воздухе с продвижением, поворот в воздухе на 360°, 540°, 720° и больше градусов.

**Турляк (tour lent)** — медленный поворот на полу, поворот на носке опорной ноги с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°.

**Пируэт (Pirouettes)** — вращательное движение вокруг своей оси на полу, поворот на полу 360°, 540°, 720°, 1080°.

**Антурнан (En tournan)** — поворот на 360°.

**Фуэте (Fouette)** — «отхлест» шагом левой ноги вперед, взмах правой ноги вперед (книзу) с поворотом на 180°, равновесие или выпад.

**Сотеню (Soutenu)** — поворот, «собирающий» из скрестной стойки, правая нога перед левой, поворот на 180°, 360°.

**Ренверсе (Renverse)** — поворот, «опрокидывающий», вставая на левую ногу, взмах правой ногой в сторону — назад, голень назад внутрь, оттолкнувшись левой ногой, поворот наружу, опуская правую ногу в исходное положение.

#### 4.4.4. Базовая акробатическая подготовка танцоров буги-вуги

Акробатическая подготовка танцоров буги-вуги обусловлена тем, что одной из составных компонентов танца буги-вуги являются «эдвамс фигуры» и «хайлайты».

В соответствии с правилами соревнований по буги-вуги «хайлайт» рас-

ценивается как акробатическая фигура, когда присутствует любое из данных условий:

- вращения более чем на  $180^\circ$  вокруг своей оси в воздухе;
- фигура исполняется в паре, один из партнеров находится в воздухе в контакте или без контакта с другим партнером, и бедра первого партнера находятся выше головы второго партнера.

Таким образом, акробатическая подготовка в буги-вуги должна представлять из себя базовую систему упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости и гибкости, на расширение у танцоров арсенала двигательных действий, используемых в танце буги-вуги.

Акробатические движения в танце буги-вуги могут быть представлены в виде элементов при исполнении сложных фигур (например, таких как «лифт», поддержка, вариация «круга»), движения, заимствованные из других танцев, — брейк-данс, хип-хоп и т. п., и в виде собственно акробатических упражнений (например, сальто).

Акробатические элементы всегда зрелищны, эмоциональны и интересны для зрителей и судей. Многообразие форм движений: от самых простых до чрезвычайно сложных, делает акробатику доступной различным контингентам занимающихся.

Последовательность изучения акробатики в процессе спортивной подготовки танцоров буги-вуги должна строиться на принципе «от простых трюков к сложным». Каждое упражнение состоит из главных и второстепенных движений. Первые составляют техническую основу упражнения, от них зависит выполнение упражнения в целом, они отличают его от других сходных упражнений. Второстепенные компоненты техники, или второстепенные звенья динамического стереотипа двигательного навыка, не являются столь решающими, хотя и влияют на ход выполнения упражнения. Таким образом, значение различных движений (действий) в навыке не равноценно.

В каждом акробатическом элементе можно выделить подготовительные,

основные и завершающие действия.

Подготовительные действия позволяют танцору подготовиться к успешному выполнению основных действий. Закончив их, он должен оказаться в исходном положении, удобном для выполнения основных действий. Исходное положение может быть статическим (выполнение прыжка с места) или динамическим (выполнение прыжка с разбега или после предыдущего прыжка). Далее начинаются основные действия. Основные действия определяют выполнение движения в целом, поскольку составляют техническую основу каждого акробатического элемента, т. е. включают в себя ведущие звенья динамического стереотипа двигательного навыка. Затем — завершающие действия, выполняющиеся в момент приземления. Например, если прыжок выполняется обособленно, т. е. в остановку, то завершающие действия направлены главным образом на сохранение равновесия.

Изучение акробатических трюков начинается с простейших упражнений, которые в то же время служат подготовкой к более сложным трюкам. Для правильного использования сложных акробатических прыжков и переворотов необходимо изучить группировку из всех положений. После того как основы акробатики изучены, можно перейти к сложным трюковым элементам, которые выполняются индивидуально, в паре и в группе.

**Обучение акробатическим и трюковым элементам танцоров буги-вуги** осуществляется в 4 этапа. На первом этапе необходимо научиться делать «черновой вариант», то есть преодолеть страх и понять суть элемента, на втором этапе важно делать элемент технично. Третий этап предполагает доведение элемента до автоматизма. При исполнении элемента нужно анализировать каждое движение, но делать его более свободно. То есть, чтобы все ошибки исчезли или стали незначительны. Здесь также необходимо делать элементы с отягощением, в более тяжелых условиях, но без особого ухудшения качества элемента. Важно также пробовать делать разные вариации данного упражнения. Четвертый этап предполагает доведение элемента до совершенства. Прохождение этого этапа предусматривает многократное повторение элемента с повышением «выпрыга», повышением высоты, скорости, четкости движений. В этом

этапе также важна психологическая подготовка, то есть преодоление страха делать элемент на людях, эта особенность вырабатывается путем выступления на соревнованиях, показательных номерах и т. п.

При изучении и внедрении акробатических элементов в танцевальные композиции необходимо учитывать возраст и физическую подготовку танцоров. Не в каждой паре танцоров возможно внедрение акробатических и трюковых элементов.

Танцоров к выполнению акробатических фигур необходимо готовить, важно уделять внимание элементам, развивающим гибкость и координационные способности. Изучение и освоение акробатики можно сочетать с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине.

Акробатические элементы делятся на две группы, могут быть статическими и динамическими.

К динамическим акробатическим упражнениям относятся:

- перекаты,
- кувырки,
- перевороты,
- сальто.

Статические акробатические упражнения:

- стойки,
- мосты,
- шпагаты.

Активно используя указанные акробатические упражнения и трюковые элементы в своих танцевальных программах, танцоры буги-вуги могут вносить в них свою неповторимую индивидуальную пластику и грацию.

В подготовке танцоров могут использоваться практически все акробатические элементы, будь то простейшие перевороты или сложнейшие выбросы.

Танцоры буги-вуги должны модернизировать акробатические элементы так, чтобы они выглядели не как спортивное упражнение, а как танцевальный трюк — «хайлайт».

Акробатические элементы при грамотном комбинировании с другими элементами и с танцевальными движениями украсят и разнообразят любой танец. Важно, чтобы трюковые элементы соответствовали возрастным особенностям танцоров и их физической подготовке (таблица 39).

Таблица 39

**Рекомендуемые средства базовой акробатической подготовки танцоров буги-вуги на этапах спортивной подготовки**

<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	
1-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты назад и вперед в группировке.</li> <li>– Перекат назад в стойку на лопатках из положения седа.</li> <li>– Перекаты назад из упора присев, упора сидя в стойку на лопатках.</li> <li>– Стойка на лопатках, опора производится лопатками, шеей, затылком и локтями, при этом стойка поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи.</li> <li>– Перекаты в сторону: из положения лежа на груди, прогнувшись, руки вверх, перекануться на правый бок, на спину и на грудь, то же самое в другую сторону.</li> <li>– «Мост» из положения лежа на спине, стоя на коленях, наклоном назад, выкрутом.</li> <li>– Полушпагат: одна нога вперед согнута в коленном суставе, другая нога назад.</li> <li>– Подвижные игры: «Тоннель», «Узкий мостик», «Прогулка в горы», «Мы пожарные», «Веселое путешествие».</li> </ul>
2-й и 3-й годы обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекат вперед, прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью (с опорой руками у груди). Обратным движением (перекатом назад) вернуть тело в исходное положение или в упор лежа на бедрах.</li> <li>– Перекат вперед, прогнувшись из стойки на коленях с опорой на руки: из стойки на коленях прогнуться, голову наклонить назад, руки согнуть в локтях и отвести назад так, чтобы кисти были у пояса ладонями вперед; перекат начинается движением вперед с последующим касанием пола бедрами, тазом, животом и грудью; в момент касания пола тазом нужно поставить руки на пол, для того чтобы сдерживать инерцию переката, мышцы спины сильно напрягаются.</li> <li>– Перекат вперед, прогнувшись из стойки на коленях без опоры на руки: из стойки на коленях руки за спину или вдоль туловища, сильно прогибаясь (голову наклонить назад), перекануться вперед на грудь (касаясь пола последовательно бедрами и животом), не разъединяя рук.</li> <li>– Перекат назад в стойку на лопатках из положения седа.</li> <li>– Стойка на лопатках, руки на полу. Из стойки на лопатках, упираясь руками в поясницу, поочередно разогнуть руки и положить их на пол, оставаясь в стойке.</li> <li>– Стойка на лопатках с разнообразной работой ногами.</li> <li>– Кувырки вперед: в сед на колене, с быстрым подъемом.</li> <li>– Кувырки назад: на колени, в упор присев.</li> <li>– Перекаты в сторону: из положения лежа на груди, прогнувшись, руки вверх, перекануться на правый бок, на спину и на грудь, то же самое в другую сторону.</li> <li>– Перекаты в сторону: из стойки на коленях в группировке выполнить перекаты вправо и влево.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Перекаты в сторону: из положения лежа на груди, прогнувшись, руки вверх, выполнить перекат в сторону, во время переката на спину необходимо сгруппироваться.</li> <li>– Круговой перекат: из седа ноги врозь взяться руками за ноги, снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу левой рукой, перекатиться на спину, затем на другой бок (касание должно быть поясницей), сесть в исходное положение лицом в другую сторону.</li> <li>– Опускание в «мост» без помощи.</li> <li>– Переворот боком вправо и влево.</li> <li>– Переворот вперед на две ноги с помощью.</li> <li>– «Мост», стоя на коленях, наклоном назад, выкрутом.</li> <li>– Переход с «моста» на колени, в основную стойку, выкрутом в упор присев.</li> <li>– Шпагат: из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой ногой.</li> <li>– Подвижные игры: все ранее разученные и «Делай точней», «Тоннель».</li> </ul>
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)</b>	
1-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кувырки: в группировке; длинный кувырок; из широкой стойки ноги врозь; из стойки на голове перекатом; из стойки на руках; назад из упора присев, в положение полушпагата; на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.</li> <li>– Стойка на голове силой из исходного положения стоя, согнувшись, ноги врозь.</li> <li>– Стойка на голове из исходного положения упор присев.</li> <li>– Стойка на руках, ноги вместе у опоры.</li> <li>– Переворот вперед на две ноги из упора присев, толчком двух ног с помощью.</li> <li>– Переворот назад на две ноги, толчком двух ног с помощью.</li> <li>– Перевороты колесом: вправо, влево, прыжком.</li> <li>– Опускание в «мост» с помощью на одну руку.</li> <li>– Шпагат: из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой ногой.</li> <li>– Подвижные игры: «Тоннель», «Узкий мостик», «Прогулка в горы», «Делай точней».</li> </ul>
2-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кувырки: назад, согнувшись; назад через стойку; прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).</li> <li>– Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой.</li> <li>– Стойка на руках, ноги вместе с помощью.</li> <li>– Переворот вперед с колен через стойку на локтях.</li> <li>– Переворот боком вправо и влево на одной руке.</li> <li>– Кувырки вперед без рук.</li> <li>– Переворот вперед на две ноги из упора присев, толчком двух ног.</li> <li>– Переворот назад на две ноги, толчком двух ног.</li> <li>– Перевороты колесом: вправо, влево, прыжком, через 1 руку.</li> <li>– Опускание в «мост» без помощи.</li> <li>– Шпагаты: скольжением, вперед из основной стойки.</li> <li>– Подвижные игры: все ранее разученные.</li> </ul>
3-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кувырки: назад, согнувшись; назад через стойку; прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).</li> <li>– Стойка на руках махом одной и толчком другой.</li> <li>– Стойка на руках, ноги вместе с помощью.</li> <li>– Перекат назад через плечо в стойку на груди.</li> <li>– Кувырки вперед без зрительного контроля.</li> <li>– Переворот вперед на две ноги.</li> <li>– Перевороты колесом: через 1 руку, рондат, вперед (арабское).</li> <li>– Опускание в «мост» без помощи на одну руку.</li> <li>– Шпагаты: скольжением, вперед из основной стойки, переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.</li> <li>– Подвижные игры: все ранее разученные.</li> </ul>

4-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кувырки: твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°; твист-кувырок, согнувшись; рондат-твист-кувырок; фляк-твист-кувырок; пируэт-кувырок на 360°).</li> <li>– Стойка на руках махом одной и толчком другой.</li> <li>– Стойка на руках толчком двух ног.</li> <li>– Стойка на руках, ноги вместе без помощи.</li> <li>– Переворот вперед на одну ногу.</li> <li>– Переворот вперед на одну ногу со сменой ног.</li> <li>– Переворот назад на одну ногу со сменой ног.</li> <li>– В стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 90°.</li> <li>– Шпагаты: прыжком, переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку, курбет в шпагат — перемахом.</li> </ul>
5-й год обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кувырки: твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°; твист-кувырок, согнувшись; рондат-твист-кувырок; фляк-твист-кувырок; пируэт-кувырок на 360°).</li> <li>– Стойка на руках без помощи.</li> <li>– В стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 180°.</li> <li>– Переворот назад из седа, махом одной ноги.</li> <li>– Переворот назад на одну руку.</li> <li>– Перевороты колесом: вперед (арабское), вперед прыжком (арабское прыжком), колесо назад, колесо назад из седа (арабское).</li> <li>– Шпагаты: переворотом в сторону в шпагат с опорой на одну руку, курбет в шпагат — перемахом, перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).</li> </ul>
<b>ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
весь период	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кувырки: твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°; твист-кувырок, согнувшись; рондат-твист-кувырок; фляк-твист-кувырок; пируэт-кувырок на 360°).</li> <li>– Стойка на руках без помощи, поворот вокруг себя на 180°.</li> <li>– В стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 180°.</li> <li>– Перевороты колесом: вперед (арабское), вперед прыжком (арабское прыжком), колесо назад, колесо назад из седа (арабское).</li> <li>– Шпагаты: фляк в шпагат, сальто в шпагат.</li> <li>– Поддержки — неподвижное статическое положение верхнего партнера на ногах, руках, плечах нижнего партнера. Упражнения на поддержке — шпагат, стойка и другие.</li> </ul>

## Методика обучения базовым акробатическим упражнениям

### ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ

Группировка, перекаты — основные подготовительные упражнения для кувырков и сальто. Умение группироваться — одно из определяющих условий правильного использования этих упражнений. Поэтому необходимо изучить группировку сидя, в приседе, лежа на спине, а также широкую группировку (захват руками за бедра снизу, снаружи у подколен-

ных впадин, ноги врозь), которая применяется при выполнении некоторых акробатических упражнений, например, круговой перекат, сальто боком. Перекаты изучаются из упора присев, из стойки на голове, лежа на спине, из стойки на коленях, из седа ноги врозь.

Последовательность обучения:

1. *Перекаты в группировке лежа на спине.*

2. *Перекаты из положения группировки сидя на краю мата.*

В положении группировки сидя на краю гимнастического мата ноги максимально согнуты (стопы несколько разведены), кисти захватывают ноги за голени ниже колен и притягивают их к плечам, локти прижаты к туловищу, левая рука захватывает только левую ногу, правая рука — правую, колени слегка разведены, голова максимально наклонена вперед и находится между коленей. Это необходимо, чтобы придать туловищу более «округлое» положение и избежать удара лицом о свои колени во время выполнения кувырка. При перекате назад следует слегка отвести плечи назад (ослабить группировку), а в момент касания лопатками пола опять плотно сжать группировку. Для переката вперед нужно слегка разогнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах и потянуться пятками вперед-вверх. Как только тело начало перекатываться на спину, резко прижать к туловищу ноги, стараясь коснуться пятками пола.

3. *Перекаты в группировке из положения упора присев:* присед, колени вместе, опора руками на ширине плеч на уровне коленей, плечи над кистями, голова прямо, смотреть перед собой.

Перекаты в группировке из положения упора присев могут выполняться:

– на полу (облегченный вариант, при котором разный уровень опоры позволяет спортсменам легче выполнить заключительную часть переката). Исходное положение — упор присев на полу, пятки слегка касаются края мата, перека́т на спину; перека́т в упор присев на полу;

– на гимнастическом мате.

Во время выполнения перекатов важно обращать внимание спортсменов на необходимость постоянно контролировать скорость переката на лопатки и не

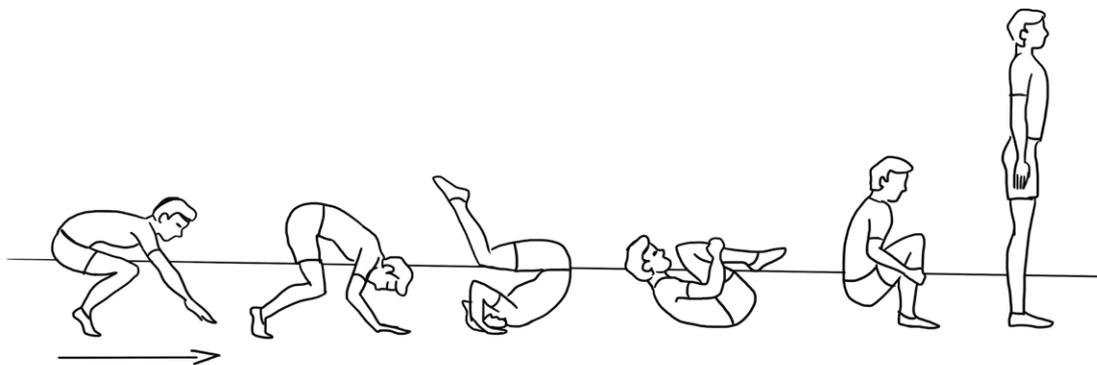
допускать случайного переворачивания через голову.

## **КУВЫРКИ**

Кувырки — вращательные движения тела с последовательным касанием опоры (спиной и ногами) и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед и назад. Кувырки вперед могут осуществляться и с полетом после толчка ногами. Эти упражнения необходимы для тренировки вестибулярного аппарата, развития ловкости, ориентировки в пространстве, с целью самостраховки при падениях.

### **Кувырок вперед из упора присев в группировке.**

Упражнение выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди ступней на полшага, слегка разогнув ноги, начать толчок. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись, перекатиться вперед через голову в положении плотной группировки, коснувшись пола сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и тазом. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и встать (рис. 24).



**Рис. 24.** Последовательность выполнения кувырка вперед из упора присев в группировке.

#### Основные элементы техники:

- толчок ногами в заданном направлении и достаточной силы, обеспечивающий поступательное и вращательное движение;
- группировка, помогающая быстрому переворачиванию и переходу за-

нимающегося в конечное положение.

#### Основные ошибки при обучении кувырку:

- медленное переворачивание и задержка в завершающей фазе кувырка.

Причина — слабый толчок ногами или его отсутствие;

- толчок ногами вверх, а не вперед, в результате — удар спиной о пол.

Это происходит, когда руки при опоре расположены близко к ногам, голова преждевременно наклонена вперед или во время разгибания ног вес тела не передается на руки;

- опора головой о пол. Это случается, когда голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам;

- неправильная группировка:

а) слишком поздняя — захват за ноги выполнен при завершении переката;

б) неполная — недостаточно согнуты ноги и колени не подтянуты к груди;

- в) отсутствует захват руками за ноги;

– неправильное завершение кувырка (преждевременное вставание до прихода в присед), вследствие этого потеря равновесия назад;

- опора руками сзади при завершении кувырка (при вставании).

#### Второстепенные ошибки:

– неправильное положение кистей при опоре (пальцы развернуты кнаружи или внутрь);

– кисти расположены не на ширине плеч (слишком узко или широко) или не на одной линии (одна кисть впереди другой);

– неправильный захват голеней при группировке (за голеностопные суставы или за колени).

#### Подготовительные и подводящие упражнения:

– в упоре присев сгибание рук и наклоны головы до касания затылком пола;

- перекаты вперед и назад в группировке лежа на спине;

- из седа в группировке перекат назад и обратно вперед, отталкиваясь

руками у головы;

- разгибание ног из упора присев в упор стоя согнувшись, перенести массу тела на руки, смотреть на кончики пальцев рук, округлить спину;

- из упора стоя согнувшись сгибание и разгибание рук из упора присев (руки примерно в 1 м от ног) — упор стоя согнувшись с согнутыми руками;

- из упора стоя согнувшись сгибание и разгибание рук из упора присев (руки примерно в 1 м от ног) — упор стоя согнувшись с согнутыми руками;

- и. п. — упор присев, упражнение на четыре счета: счет «1» — разогнуть ноги, поднять спину; счет «2» — согнуть руки; счет «3» — разогнуть руки; счет «4» — вернуться в исходное положение;

- то же упражнение, на два счета: счет «1» — разгибая ноги, поднять спину и одновременно с этим согнуть руки; счет «2» — вернуться в исходное положение.

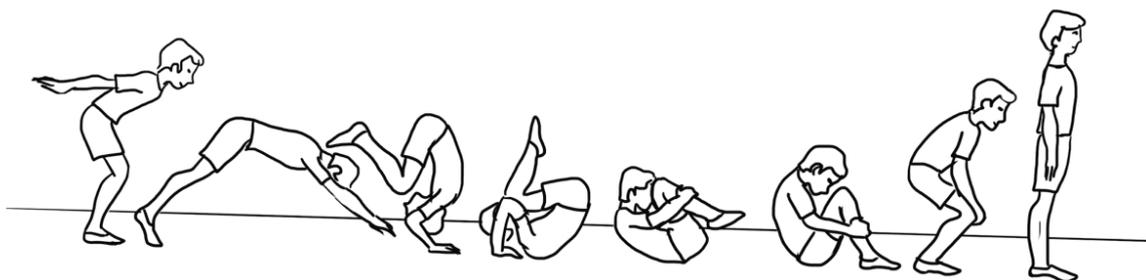
### Страховка.

Страховщик находится сбоку от выполняющего упражнение, одной рукой поддерживает его под плечо, помогая контролировать упор на согнутых руках, другой рукой — под колени, помогая перевернуть тело через точку опоры (стрелками обозначены места поддержки).

### **Усложненные варианты выполнения кувырка вперед:**

#### **Длинный кувырок вперед.**

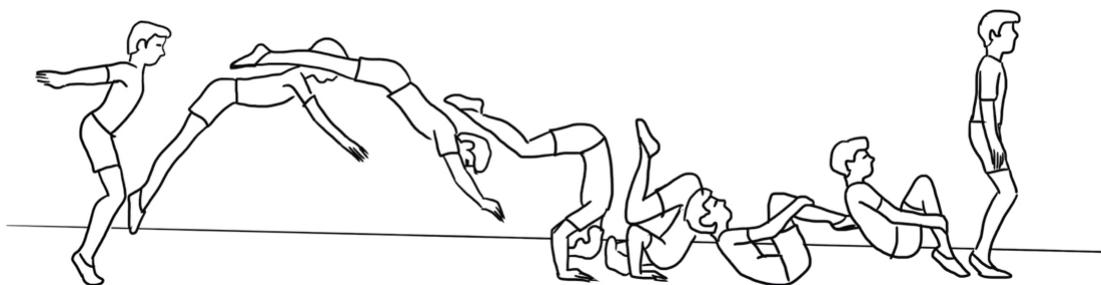
Кувырок в длину осуществляется из полуприседа (рис. 25), руки назад, махом рук вперед, разгибаясь, необходимо оттолкнуться ногами и, опираясь руками как можно дальше от ног, выполнить кувырок в группировке. Фаза полета отсутствует.



**Рис. 25.** Последовательность выполнения длинного кувырка вперед.

### **Кувырок вперед прыжком.**

Из полуприседа (руки назад) махом руками вперед и толчком ногами сделать прыжок вперед (в безопорном положении тело согнуто в тазобедренных суставах) и приземлиться на руки; наклонив голову вперед и сгибая руки, перекатиться на лопатки, сгруппироваться и закончить кувырок. При выполнении кувырка вперед прыжком с разбега необходимо в первой фазе полета прогнуться и развести руки в стороны. Во второй половине полета нужно очень быстро перевести руки вверх, голову наклонить вперед и согнуться, затем коснуться руками пола, перенести на них тяжесть тела и, упруго их сгибая, выполнить перекат (рис. 26).



**Рис. 26.** Последовательность выполнения кувырка вперед прыжком.

### **Кувырок назад в группировке из упора присев.**

Упражнение выполняется из упора присев, оттолкнувшись руками от пола, садясь на пол ближе к пяткам, сгруппироваться, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед и начать перекат назад. Перекатываясь на спину, лопатки и на шею, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцами к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову, прийти в упор присев. Во время кувырка ноги не разгибать.

#### Основные элементы техники:

- активный перекат назад в группировке, получаемый за счет толчка руками и потери равновесия назад, обеспечивающий вращательное движение тела назад;
- опора руками, способствующая правильному завершению кувырка

(в положение упора присев).

При обучении могут встретиться следующие основные ошибки:

– трудность в переворачивании через голову — происходит при неправильной опоре руками и при разгибании ног в тазобедренных и коленных суставах во время переворачивания через голову;

– болезненные ощущения мышц шеи, что бывает при отсутствии активной опоры на руки во время переворачивания через голову.

Подготовительные и подводящие упражнения:

– в стойке на лопатках опускание прямых ног до касания пола;

– выпрямление рук из упора присев на руках и голове;

– перекаты вперед и назад:

– из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками на уровне головы (пальцы к плечам); при обратном движении сгруппироваться и перекатом вперед вернуться в упор присев;

– из упора присев выполнить перекат назад с опорой руками за головой, прямыми ногами коснуться мата за головой;

– используя гимнастический мостик, накрытый гимнастическим матом, из упора присев выполнить кувырок назад в группировке в упор присев.

– кувырки назад из различных исходных положений:

– из седа выполнить кувырок назад в стойку на коленях и в упор присев, предварительно нужно сделать наклон вперед;

– из основной стойки быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад;

– кувырок назад с шага назад;

– из стойки лицом к мату прыжком выполнить поворот кругом в присед и кувырок назад.

## **СТОЙКИ**

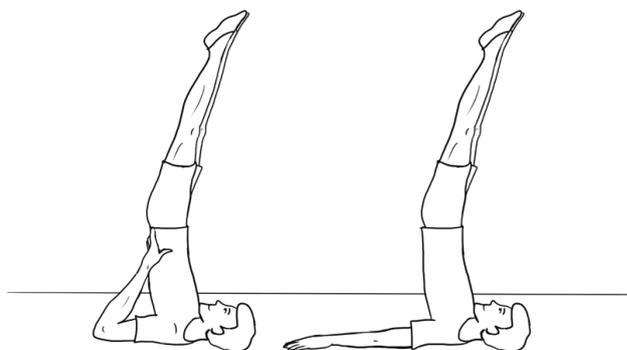
### **Стойка на лопатках.**

Данный элемент выполняется из следующих положений —

из положения лежа на спине в группировке и согнувшись, после переката назад, из упора присев и седа, а также из упора стоя ноги врозь, кувырком вперед. Стойку можно выполнять с опорой руками о поясницу и с опорой о пол прямыми руками, и без опоры руками (рис. 27).

Методика обучения:

И. п. — лежа на спине, подняв таз вверх, руки вдоль тела, ладонями вниз, страхующий поднимает за носки прямое тело спортсмена до стойки, затем спортсмен подставляет руки под поясницу большими пальцами вперед, локти при этом широко не разводить. После того как спортсмен прочувствовал прямое положение тела в стойке, можно приступать к самостоятельному выполнению из различных исходных положений.



**Рис. 27.** Стойка на лопатках с опорой руками о поясницу, о пол прямыми руками и без опоры руками.

**Стойка на руках и голове.**

Выполнять стойку можно из положения седа на пятках, из упора присев, из упора стоя ноги врозь, в группировке и согнувшись, толчком и силой. При выполнении стойки руки и голова (ставящаяся на лобную часть) должны образовывать равносторонний треугольник.

Методика обучения:

Выполнять стойку в группировке из седа упора присев, при выполнении стойки из упора стоя согнувшись не следует разгибаться ногами назад — в этом случае стойка получается диагональная. Необходимо при выполнении разводить ноги в стороны и выполнить стойку ноги врозь, а лишь затем сое-

динить ноги.

Возможные ошибки при выполнении:

– неустойчивое положение, отсутствует опора руками, т. к. локти разведены в стороны или руки находятся практически в прямом положении из-за того, что спортсмен ставит голову слишком далеко вперед (голова ставится не на лобную часть);

– спортсмен не доходит или падает со стойки (резкое выпрямление ног или разгибание, после постановки головы спортсмен ищет опору руками или делает перекат со лба на затылок, сильно прогнутое положение тела);

– опорная нога ставится не вперед, а под себя, вследствие чего происходит падение на руки;

– при постановке рук спортсмен берет голову на грудь;

– выполняя толчок, спортсмен оттягивается от стойки;

– после постановки рук спортсмен поднимает плечи и сильно прогибается;

– расслабленные и разведенные ноги в стойке.

Подготовительные и подводящие упражнения:

– и. п. — основная стойка, руки вверх, подавая тело вперед, выставить и согнуть опорную ногу так, чтобы руки, тело и маховая нога составляли одну прямую линию;

– продолжая сгибать опорную ногу и поднимая маховую, поставить руки (руки при этом не опускать) — руки, спина и маховая нога составляют одну прямую линию;

– из предыдущего положения, не опуская маховую ногу, выполнить толчок опорной ногой (толчковая нога должна выпрямиться) и опустить ее на то же место;

– выполнение стойки со страховкой (страхующий находится со стороны маховой ноги);

– самостоятельное выполнение стойки у опоры спиной и лицом к ней.

Для совершенствования стоек на лопатках, руках и голове можно выполнять следующие упражнения:

- разведение и сведение ног в стороны, вперед и назад,
- сгибание и выпрямление ног,
- опускание ног до касания носками пола с последующим разгибанием в стойку.

### Страховка.

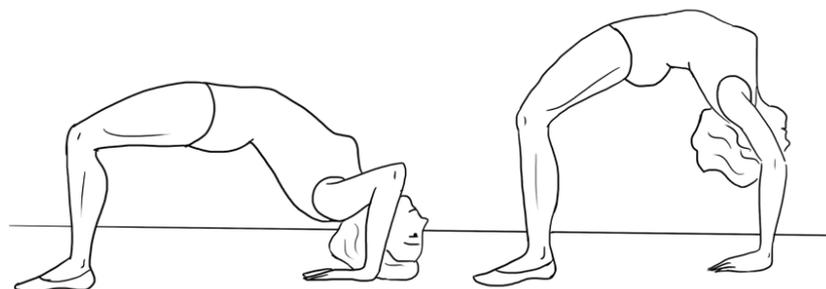
При выполнении упражнения спортсменом стойки на руках тренер должен находиться сбоку от него.

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЙ «МОСТ»**

Данное упражнение выполняется из положения лежа на спине и из положения стоя, при выполнении моста из любого положения плечи должны находиться над кистями, руки и ноги полностью выпрямлены.

### **«Мост» из положения лежа на спине.**

И. п. — лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их, носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки. Зафиксировать позу. Затем сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. Возвращаться в и. п. плавно, без резких движений (рис. 28).



**Рис. 28.** Фрагмент выхода из положения лежа на спине в положение «мост».

### Типичные ошибки.

- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках;

- ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей;
- руки и ноги широко расставлены;
- голова наклонена вперед.
- Последовательность обучения.

1) Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2) Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.

3) Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью тренера.

4) Из положения «мост» перенести вес тела на прямые руки, не сгибая колени.

5) Из положения «мост»:

- перенести вес тела на прямые руки, не сгибая колени;
- поднять одну ногу, прямую или согнутую в колене;
- поочередно поднимать одну руку;
- выполнить передвижение на мостике вперед-назад.

6) В положении «мост» пытаться уменьшать расстояние между прямыми ногами и руками.

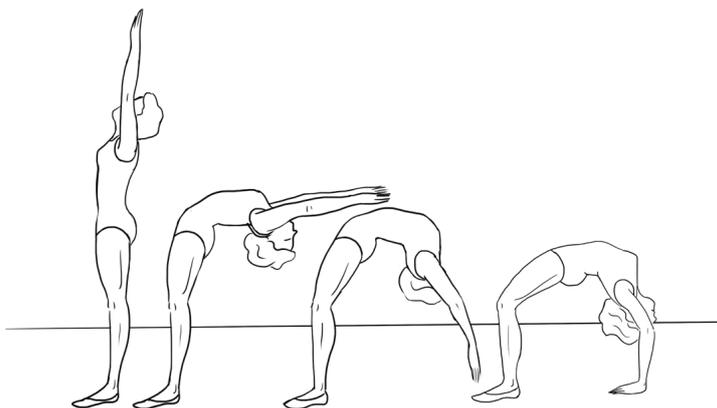
#### Страховка.

Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой — под поясницу.

#### **«Мост» из положения стоя.**

И. п. — основная стойка, руки вверх, максимально прогнуться, подавая таз вперед, не опуская при этом рук, опуститься в мост (руки при этом необходимо видеть) (рис. 29).

Для того чтобы встать с моста, необходимо сделать толчок руками так, чтобы основная масса тела приходилась на ноги, подавая таз вперед, выпрямиться.



**Рис. 29.** «Мост» из положения стоя.

Последовательность обучения.

Обучение «моста» из положения стоя следует начинать у стены или гимнастической стенки:

- 1) И. п. — стоя спиной к гимнастической стойке, ноги на ширине плеч, захватив двумя руками рейку над головой, медленно и поочередно переставлять руки вниз по рейкам. Затем подниматься по рейкам вверх в и. п.
- 2) И. п. — стоя спиной к стене, спускаться с помощью рук по стенке.
- 3) И. п. — основная стойка, руки вверх, постепенно прогибаться назад с поддержкой страхующего до полного касания прямыми руками пола.
- 4) Самостоятельное выполнение «моста» из исходного положения стоя.

Страховка.

Поддержка спортсмена осуществляется под поясницу.

**«Мост» с двух колен.**

И. п. — стойка на двух коленях, руки вверх, прогибаться назад, дотянуться прямыми руками до пяток и упереться на них двумя руками, прогибая туловище вперед-вверх, а голову — вниз, к пяткам.

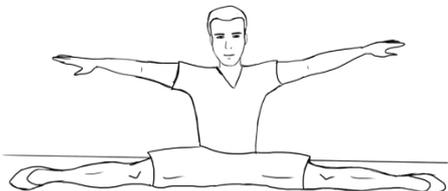
Страховка.

Поддержка спортсмена осуществляется под поясницу.

## ШПАГАТЫ

Это комплексное упражнение, заключающееся в статической фиксации разведенных ног таким образом, чтобы угол между бедрами составлял  $180^\circ$ .

*Фронтальный (поперечный)* — шпагат, при котором внутренняя поверхность бедер расположена на поверхности, колени направлены вперед.



*Продольный (диагональный)* — шпагат, при котором колено ведущей ноги направлено вверх, а колено ведомой ноги лежит на поверхности. В зависимости от ведущей ноги подразделяется на левый и правый, соответственно.



*Полушпагат* — шпагат, при котором ведущая нога согнута в колене, а вторая нога прямая сзади, колено ведомой ноги лежит на поверхности. В зависимости от ведущей ноги подразделяется на левый и правый, соответственно.



### **Шпагат фронтальный.**

Данное упражнение выполняется из положения стоя, медленно расставляя ноги в стороны, выполнить сед, при этом носки должны быть вытянуты, колени выпрямлены и направлены вперед, ноги — на одной прямой линии.

#### Техника выполнения.

Медленно расставлять прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги расставлены на ширине плеч, нужно сделать опору на обе руки. Руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

### Методические особенности обучения:

- упражнение выполняется плавно, с полным ощущением контроля над мышцами, которые вовлечены в работу;
- категорически запрещены любые рывки, резкая смена направления движения, давление на бедра для увеличения амплитуды движения;
- дыхание ровное, спокойное, без смены ритма.

### Подготовительные и подводящие упражнения:

1. Наклоны корпуса вперед на прямых ногах: и. п. — стоя, ноги врозь, носки немного разведены наружу, руки вдоль тела или под углом  $90^\circ$  к туловищу, плавно сделать наклон вперед-вниз, кончиками пальцев коснуться пола перед ступнями, задержаться в этой позе на 3-5 секунд. После медленно вернуться в исходное положение.

2. Наклоны корпуса вперед сидя: и. п. — сед, ноги врозь (развести на  $90^\circ$ ), ноги прямые, колени направлены вверх, плавно сделать глубокий наклон вперед как можно ниже к полу, коснуться пальцев ног, задержать позу на 3-5 секунд. После медленно вернуться в исходное положение.

3. Наклон к одной ноге: и. п. — сед, одна нога прямая, другая согнута и поджата по себя с упором в ягодицы (угол между ног —  $90^\circ$ ), плавно сделать глубокий наклон вперед к прямой ноге, коснуться пальцев ног, задержать позу на 3-5 секунд. После медленно вернуться в исходное положение. То же упражнение делается к другой ноге.

4. Глубокие выпады вперед на левую, правую ноги.

5. Разведение ног в положении стоя на коленях: и. п. — сед на согнутые в коленях ноги, локти на полу, медленно развести колени в стороны, руки упираются локтями и ладонями в пол, спина прямая, задержать позу на 3-5 секунд. После медленно вернуться в исходное положение.

### **Шпагат продольный.**

Данное упражнение выполняется из положения стоя, одна нога вперед, другая назад, медленно расставляя ноги вперед-назад, выполнить сед.

### Техника выполнения.

Медленно расставлять прямые ноги вперед-назад, при этом упереди

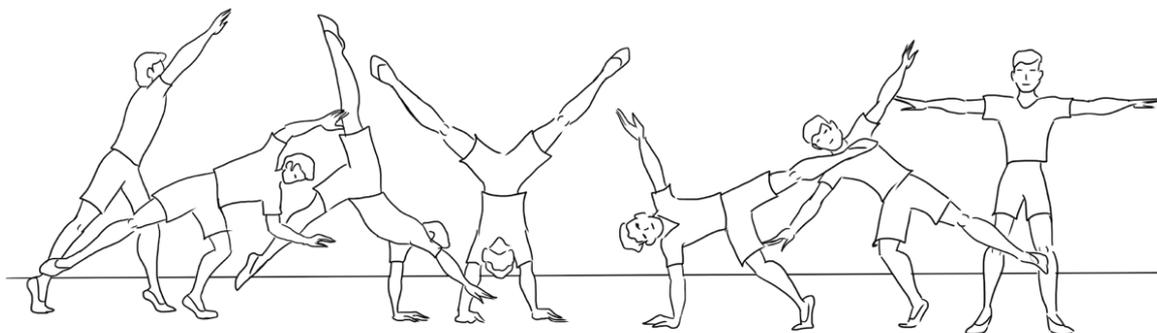
стоящей ноги колено направлено вверх, у задней ноги колено направлено к полу, ноги на одной прямой линии, носки должны быть вытянуты, колени выпрямлены. После поставить руки с двух сторон около ноги, которая выставлена вперед для опоры, сделать несколько пружинных движений и зафиксировать положение.

Подготовительные и подводящие упражнения: те же, что и при обучении фронтальному шпагату.

## ПЕРЕВОРОТЫ

### Переворот в сторону «колесо».

«Колесо» выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Упражнение выполняется по одной линии (рис. 30). Стоя лицом по направлению движения с шагом правой ноги вперед одновременно с махом левой ноги назад наклониться вперед, поворачивая туловище правым плечом вперед на  $90^\circ$ , поставить правую руку кистью вправо. В момент постановки правой руки активным махом левой и толчком правой ноги поставить левую руку кистью вправо и, быстро переворачиваясь через стойку на кистях, ноги широко врозь, поочередно опустить маховую левую и поставить толчковую правую ногу на пол, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь. Заканчивая переворот, поставить стопы развернуто. Выполнение переворота в другую сторону (влево) аналогично, только начинается он с другой ноги и руки.



**Рис. 30.** Переворот в сторону «колесо».

### Основные элементы техники:

- поворачивать туловище нужно в наклоне вперед;
- наклоняясь, сделать мах левой ногой и передать тяжесть тела с ноги на руку толчком правой ноги;
- при опоре двумя руками ноги необходимо держать как можно шире;
- опуская левую ногу, задержать обе руки внизу и последовательно оттолкнуться, передавая тяжесть на ногу;
- левую руку необходимо поставить на пол под тупым углом к плечу, причем несколько согнутую, чтобы было легче переместить на нее тяжесть тела;
- после этого выпрямиться и, подавая таз в сторону, поставить на пол правую ногу на шаг от левой;
- при опускании маховой ноги вниз сгибаться в тазобедренном суставе точно в сторону.

### При обучении могут быть допущены следующие ошибки:

- потеря направления при опоре руками и ногами не по одной линии; сгибании в тазобедренных суставах; сильном прогибании в пояснице; отсутствии толчков руками от пола; расслабленных или согнутых ногах;
- слабое поступательное и вращательное движение при отсутствии толчка руками и ногами;
- одновременная опора руками и толчок;
- слабое маховое движение ногой.

### Подготовительные и подводящие упражнения:

- поочередные махи ногами в сторону до касания ногой руки без наклона вперед, задерживая ноги вверху;
- из стойки ноги врозь, руки в стороны наклон в сторону до опоры рукой о пол, сгибая одноименную наклону ногу и поднимая разноименную;
- выполнение разведения ног широко врозь в прыжке вверх;
- из упора присев, правая нога сзади мах правой в сторону и толчок левой вправо. Не доходя до стойки на кистях, опуститься на правую ногу, сгибая ее, а левую прямую отвести назад. Выполнить то же самое махом

левой и толчком правой. После нескольких попыток можно выполнять это упражнение почти через стойку на кистях;

– перенос веса тела с одного плеча на другое в стойке на руках (ноги врозь) с помощью партнеров, стоящих с двух сторон;

– сохранение вертикального положения в стойке на руках с помощью (не сгибаясь и не прогибаясь).

#### Методика обучения:

1. Шагом вперед стойка на руках махом. Проверить правильность стойки: плечи должны быть над кистями, голова немного приподнята, смотреть на кисти, тело выпрямлено в вертикальном положении, тянуться ногами к потолку. То же, но после проверки стойки с помощью партнеров: развести ноги широко врозь, не прогибаясь и не сгибаясь.

2. Перенесение веса тела с одной руки на другую в стойке на руках ноги врозь. Один занимающийся делает стойку махом, другой поддерживает его со стороны спины, третий — со стороны груди; первый разводит ноги врозь, а второй и третий, поддерживая партнера под бедра или поясницу, переводят вес его тела то на правую руку, то на левую; выполняющий должен напрягать опорную руку и расслаблять или слегка поднимать свободную.

3. Широким шагом вперед стойка махом с помощью других занимающихся. Проверить стойку, развести ноги врозь и с помощью партнеров, поддерживающих с двух сторон, колесом вправо (влево) встать.

4. Шагом левой вперед «колесо» влево. Помогают двое: один, стоя со стороны спины (слева от выполняющего), двумя руками поддерживает за поясницу, другой, стоя со стороны груди, — двумя руками под бедра. Оба сопровождают выполняющего колесо по ходу движения. Страхующий со стороны груди должен предотвратить распространенную ошибку (сгибание тела), удерживая под бедра.

5. «Колесо» с гимнастической скамейки на мат (вначале с двух рядом стоящих скамеек, покрытых гимнастическим матом) без поддержки партнеров. Этот облегченный вариант «колеса» помогает прочувствовать поочередное вставание на ноги, приучает к прямолинейному движению

и ускоряет самостоятельное выполнение элемента.

6. Шагом вперед «колесо» с помощью одного страхующего и самостоятельно.

7. Шагом вперед «колесо» по разметке, нанесенной мелом на полу (шесть кружочков, расположенных на расстоянии небольшого шага один от другого по прямой). Встав на первый кружочек, занимающийся, выполняя «колесо», должен поочередно наступать ногой или рукой на каждый следующий.

#### Страховка:

При выполнении упражнения тренер должен находиться со стороны спины спортсмена во время положения стойки на руках, поддерживая его сзади за пояс, помогая завершить вторую половину переворота.

#### **Переворот с головы.**

Основные компоненты техники этого элемента — толчок и мах ногами с последующим торможением, толчок руками от пола и правильное приземление. Руки следует ставить возможно дальше от ног, без фазы полета, а лбом касаться пола несколько впереди рук (руки и голова образуют вершины равностороннего треугольника). В момент касания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резким толчком руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой спортсмен приземляется на носки прямых ног, опускается на всю стопу и несколько амортизирует приземление, слегка приседая. В этот момент туловище прогнуто, голова наклонена назад, руки вверху. Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно.

Обучение перевороту с головы начинается с повторения стойки на голове. Затем в стойке на голове спортсмену предлагается согнуть прямые ноги почти до касания пола носками и вновь разогнуть в стойку на голове. Следует обращать особое внимание на приземление.

#### Подготовительные и подводящие упражнения:

– стоя в полутора-двух шагах от стены, наклониться назад и опереться руками о стену, руки согнуть, оттолкнувшись от стены руками, наклонить голову назад и, подавая вперед колени и таз, встать, руки вверх;

– упражнение в паре: один спортсмен ложится на спину, поднимает руки вперед, согнутые ноги ставит ступнями на пол на ширине стопы; второй становится у головы первого, берет его за руки; с небольшой помощью второго первый встает, подавая вперед колени и таз и наклоняя голову назад;

– из положения лежа согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, помогающих за руки;

– из стойки на голове согнувшись, носки почти касаются пола, падая назад, резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от пола и вскочить на ноги. Упражнение выполнять с возвышения 3-5 гимнастических матов с поддержкой партнера одной рукой за плечо, другой — под поясницу.

### **Переворот вперед.**

Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка. Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад.

Начинать обучение перевороту следует после того, как спортсмены освоят переворот с головы.

### **Подготовительные и подводящие упражнения:**

- стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги;
- переворот на плечо тренера, спортсмен с разбега делает переворот, а тренер, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет спортсмена к себе на плечо;
- разновидности переворотов: на одну ногу, переворот прыжком и др.;

– переворот на возвышение из 3-4 матов (руки ставить до мата).

### **Прыжок из стойки на руках (курбет).**

Из стойки на руках спортсмен незначительно сгибает ноги и, прогибаясь в поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко разгибаются с последующим торможением, и спортсмен отталкивается руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, занимающийся обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком.

Обучение нужно начинать с повторения стойки на руках без помощи партнера. Для освоения правильного разгибания в тазобедренных суставах необходимо несколько раз проделать опускание ног со стойки на руках в упор стоя согнувшись, затем то же самое на возвышении с последующим резким выпрямлением из этого положения в стойку руки вверх. Затем выполнить это же упражнение с возвышения и рекомендовать толкнуться руками до касания ногами пола. Для совершенствования курбета необходимо выполнять его с приземлением на возвышение из гимнастических матов.

### **Переворот с поворотом (рондат).**

Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5-10 см влево.

Все упражнения исполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры руками

обязательно должна быть фаза полета.

Обучать рондату надо после освоения «колеса» и прыжка с рук на ноги (курбета), повторить также стойку на руках.

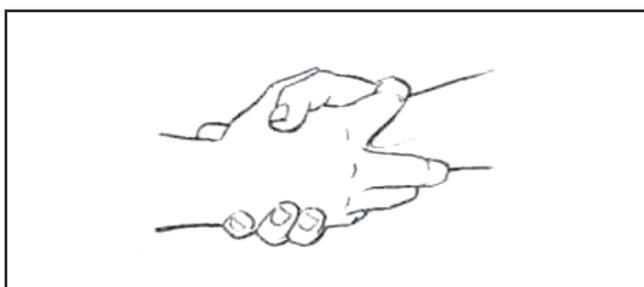
### **Переворот назад (фляк).**

Переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад, прогнувшись, и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине.

Вначале обучают полуприсяду с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад. Далее повторяют курбет.

Обучение непосредственно фляку начинается с медленного переворота через руки двух партнеров. Спортсмен ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на руках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого самостоятельно.

**Хваты**, используемые при выполнении акробатических упражнений.



#### ***Обычный хват (простой хват)***

Партнеры соединяют одноименные руки, второй и третий пальцы разводят и обхватывают ими запястье, при выполнении стоек пальцы соединены.

	<p><b><i>Лицевой хват</i></b>  Правая рука одного партнера соединяется с левой рукой другого партнера, причем кисти первого развернуты наружу, а второго — направлены прямо.</p>
	<p><b><i>Глубокий хват</i></b>  Партнеры держат друг друга за запястье.</p>
	<p><b><i>Плечевой хват</i></b>  Партнеры стоят лицом друг к другу, один партнер держит второго за плечи, второй партнер — первого под локти.</p>
	<p><b><i>Хват пальцами</i></b>  Это обоюдный хват согнутыми пальцами.</p>
	<p><b><i>Хват за большие пальцы</i></b></p>

#### 4.4.5. Теоретическая подготовка

В подготовке спортсменов по буги-вуги важную роль должна играть их теоретическая подготовка. Она должна быть направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей спортсменов, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

В содержание теоретической подготовки спортсменов по буги-вуги входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности, например:

знания мировоззренческого, мотивационного и этического характера, то есть знания, которые формируют правильный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности, общественный и личностный смысл спорта вообще и спортивных высших достижений в частности;

– знания, способствующие воспитанию устойчивых мотивов и правил поведения;

– знания, составляющие научные основы подготовки спортсмена (принципы и закономерности спортивной подготовки и т. п.);

– спортивно-прикладные знания, включающие сведения о правилах соревнований по буги-вуги, спортивной технике буги-вуги, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической и психологической подготовки, методике построения тренировки по буги-вуги, внутренировочных факторах спортивной подготовки танцоров, требованиях к организации общего режима жизни и питания, о восстановительных мероприятиях, правилах контроля и самоконтроля и т. д.

Развитие интеллектуальных способностей спортсменов осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих танцоров к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной танцевальной композиции.

Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся танцоров. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности. Примерный перечень тем и их краткое содержание для проведения теоретических занятий с танцорами буги-вуги представлены в таблице 40.

**Примерный перечень тем для теоретической подготовки танцоров буги-вуги**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этапы подготовки			
			НП	ТЭ	ССМ	ВСП
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	+	+		
2	История развития и современное состояние буги-вуги	Истоки буги-вуги. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития буги-вуги.	+	+		
3	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строении и функциях внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	+	+	+	
4	Режим, питание и гигиена танцоров	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня танцоров. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Рекомендации по питанию танцоров. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение витаминов. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.	+	+	+	
5	Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	+	+	+	+

6	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.		+	+	+
7	Основы музыкальной грамоты	Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер, ритм и мелодия. Темп, музыкальная динамика.	+	+		
8	Методика проведения тренировочных занятий	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.			+	+
9	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования. Виды учета и контроля. Дневник танцора, его значение в общем процессе управления.		+	+	+
10	Общая и специальная физическая подготовка	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.		+	+	
11	Психологическая подготовка танцоров	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	ТЭ (СС), ССМ		+	+
12	Основы составления танцевальных упражнений, композиций	Общие понятия и классификация упражнений. Требования к ним. Техничность, амплитудность, выразительность и танцевальность упражнений. Элементы мастерства и танцевальные дорожки. Принципы составления танцевальных композиций.		+	+	+

13	Основы техники и методика тренировки	Принципы, этапы и методы тренировки. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика тренировки.			+	+
14	Периодизация и особенности тренировки на разных этапах подготовки	Понятие о спортивной форме и этапах ее становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды. Краткая характеристика соревнования, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.			+	+
15	Правила судейства и проведения соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.		+	+	+
16	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.		+	+	+

#### 4.4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсмена, направленных на формирование у них таких психологических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка танцоров буги-вуги предусматривает общую и специальную. Суть общей психологической подготовки

заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий буги-вуги, для достижения каждым спортсменом высокого уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. п.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической подготовкой, но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания, с целью совершенствования своих психологических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование у танцоров буги-вуги психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Компонентами психологической подготовки танцоров по буги-вуги являются:

- психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;
- свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях;
- высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований;
- стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

По виду психологической деятельности буги-вуги относится к координационно-эстетическим видам спорта. Спортсменам, занимающимся буги-вуги, присущи такие качества, как артистичность, чувство риска, смелость, самообладание, решительность, восприимчивость, эстетические и творческие сенсомоторные качества.

Успешность выступления танцоров в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед соревнованием и в ходе самого соревнования.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения танцоров буги-вуги можно применять:

- словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности, — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и т. п.;

- самовоздействия (аутовоздействия) спортсмен — самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности (например: «успокойся», «все в порядке», «возьми себя в руки», «молодец» и т. п.);

- переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции, — чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, позитивных телепередач;

- фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинках природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

- успокаивающая аутогенная тренировка;

- успокаивающий массаж;

- успокаивающая разминка с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша;

- специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психологического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния танцоров должен осуществляться специалистами, работающими со спортсменами, в соответствии с их индивидуальными особенностями.

**Рекомендации по организации психологической подготовки танцоров буги-вуги.**

*Психологическая подготовка танцоров к соревнованиям.*

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактику перенапряжений.

#### *Послесоревновательная психологическая подготовка танцоров.*

После соревнований любой спортсмен переживает очень сложные психические состояния. При значимом для спортсмена успехе он переживает удовлетворение, радость, укрепление веры в себя, желание еще больше тренироваться и достичь еще больших успехов. Но есть реальная опасность переоценки себя, недооценки соперников и, как результат, снижения требовательности к себе, к тренировкам. При неуспехе или поражении типичными являются эмоции огорчения, неудовлетворенности, обиды, которые иногда сопровождаются упадком сил, потерей уверенности, подавленностью, безразличием.

Как в случае успеха, так и в случае поражения, необходима послесоревновательная психологическая подготовка. Ее основные задачи:

- разбор результатов соревнований,
- анализ промахов и ошибок,
- обсуждение возможности их устранения и предупреждения,
- постановка задач на ближайшее будущее;
- отвлекающие, восстановительные и психорегулирующие мероприятия.

Ввиду объемности задач психологической подготовки целесообразно

специально планировать их решение, опираясь на общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

#### **4.4.7. Соревновательная деятельность, инструкторская и судейская практика**

В современной соревновательной практике специалистами выделяются три методических подхода к ведению *соревновательной деятельности*.

Первый связан со стремлением спортсменов стартовать возможно чаще, добиваясь высоких результатов в каждом соревновании.

Второй предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, где основное внимание обращено на подготовку к главным соревнованиям сезона.

И третий подход — соревновательная деятельность должна быть широкой, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования используются лишь как средство подготовки. Задача достигнуть высокий результат в них не ставится — вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и в главных соревнованиях.

При планировании соревнований в течение года очень важно тренеру по буги-вуги оптимально учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе их подготовки.

##### *Инструкторская и судейская практика.*

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка танцоров к роли помощников тренера по буги-вуги, инструкторов, а также участников при организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного и чтения литературы, практических занятий.

Спортсмены, занимающиеся на тренировочном этапе, должны овладеть принятой в буги-вуги терминологией и командным языком для построения занимающихся спортсменов, проведения строевых и порядковых упражнений;

основными методами построения тренировочного занятия; способами разминки, основной и заключительной частью.

Танцоры должны научиться вместе с тренером проводить разминку, овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими танцорами, находить ошибки и уметь их исправлять.

В процессе спортивной подготовки танцоров по буги-вуги, начиная с тренировочного этапа, тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований по буги-вуги, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей во время проведения соревнований, ведения протоколов соревнований (таблица 41).

Таблица 41

**Примерное распределение инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
Овладение принятой в буги-вуги терминологией	+	
Шефство над младшими танцорами	+	+
Помощь при изучении различных упражнений буги-вуги в своей группе	+	
Умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП	+	
Обучение технике упражнения, проведение занятия с группами НП, ТЭ		+
Умение подбирать элементы, музыкальное сопровождение	+	+
Составление произвольных комбинаций для младших танцоров	+	+
Знание правил соревнований буги-вуги, привлечение к судейству в роли помощника судьи, судьи, секретаря	+	+
Умение организовать и провести соревнования, умение составить протокол соревнований	+	+
Участие в судействе соревнований среди танцоров младших разрядов		+
Умение регистрировать спортивные результаты тестирования		+

#### **4.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебный контроль. Совместная работа врача и тренера — это основа эффективности тренировочного процесса. Важная роль в этом принадлежит врачебно-педагогическим наблюдениям, контролю.

Врачебный контроль — это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности спортсменов физическими упражнениями.

Цель врачебного контроля — изучить состояние здоровья танцоров и влияние на их организм физических нагрузок.

Основная форма врачебного контроля — врачебное обследование, которое дает возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы не нанести вред здоровью танцоров.

В задачи врачебного контроля входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям буги-вуги, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе тренировок;
- санитарно-гигиенический контроль за местами занятий;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения танцоров в случае необходимости.

С этой целью проводятся:

- начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, проведение профилактических и лечебных мероприятий;
- текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий;
- проведение с юными танцорами бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию, средствам и методам восстановления, профилактике травматизма.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т. п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля танцоров в сопоставлении с результатами танцоров на тренировках и соревнованиях.

**Педагогический контроль** — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузки.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью тренировочных занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием танцоров;
- контроль за техникой выполнения упражнений;
- учет спортивных результатов;
- контроль за поведением танцоров во время соревнований.

Виды педагогического контроля за проведением тренировочных занятий:

- хронометрирование занятия — выявление плотности (общая или моторная);
- определение физической нагрузки во время занятий (пульсометрия — измерение частоты ударов пульса 8-10 раз в течение одной тренировки, составление кривой);
- контрольные испытания.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки.

Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней. Например:

- 1-й день: оценка морфологических данных;
- 2-й день: оценка технической подготовленности;
- 3-й день: оценка функциональной подготовленности.

**Психологический контроль** — это система психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих оценку психологическо-

го состояния танцора, его готовности к соревновательной деятельности и тренировочным нагрузкам.

Цель психологического контроля: выявление степени психологической готовности танцора(ов) к тренировочному процессу и соревновательной деятельности.

Задачи:

1. Выявление индивидуально-психологических особенностей.
2. Определение наличия специальных психологических знаний и умений: знание типичных предстартовых состояний, методики формирования состояния боевой готовности; умения регулировать психологическое состояние; наличие индивидуальной системы подготовки к соревновательному старту.
3. Оценка степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей для данного вида спорта. Определение морально-волевых качеств, способствующих формированию умения сохранять оптимальное психологическое состояние при сильном нервном напряжении.
4. Определение особенностей взаимодействия партнеров во время выполнения танца.
5. Контроль за формированием спортивной мотивации.

Основные формы психологического контроля — тестирование, беседа, наблюдение за поведением танцоров во время тренировочного процесса и во время соревнований.

Рекомендации по проведению психологического контроля.

Психологический контроль проводит психолог организации. Контроль целесообразно проводить несколько раз в год. Он должен включать в себя базовый психологический контроль и соревновательный психологический контроль.

Базовый психологический контроль проводится около двух раз в год: в начале и в конце спортивного сезона и включает в себя оценку степени развития психических функций, качеств, значимых психомоторных способностей, морально-волевых качеств, определение индивидуально-психологи-

ческих особенностей:

1) особенности нервной системы (силы, подвижности, уравновешенности);

2) темперамент (динамика нервных процессов): сенситивность (чувствительность), реактивность (впечатлительность), пластичность (приспособляемость) и др., а также формирование мотивации к спортивной деятельности.

Соревновательный психологический контроль включает в себя:

– предсоревновательный (психологическая готовность танцора(ов) к соревнованию);

– соревновательный (контроль психологического состояния перед стартом и во время выступления);

– послесоревновательный (отслеживание психологического состояния после выступления, анализ ошибок и изменение стратегии поведения).

Данные виды контроля проводятся несколько раз в год перед важными соревнованиями и во время тренировочного процесса.

**Биохимический контроль.** В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

– текущие обследования (ТО), проводимые ежедневно в соответствии с планом подготовки;

– этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;

– углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

– обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Объектами биохимического исследования являются выдыхаемый воздух и биологические жидкости — кровь, моча, слюна, пот, а также мышечная ткань.

При биохимическом обследовании в практике спорта используются следующие биохимические показатели:

– энергетические субстраты (АТФ, КрФ, глюкоза, свободные жирные кислоты);

- ферменты энергетического обмена (АТФ-аза, КрФ-киназа, цитохромоксидаза, лактатдегидрогеназа и др.);
- промежуточные и конечные продукты обмена углеводов, липидов и белков (молочная и пировиноградная кислоты, кетоновые тела, мочевины, креатинин, креатин, мочевины, углекислый газ и др.); показатели кислотно-основного состояния крови (рН крови, парциальное давление СО<sub>2</sub>, резервная щелочность или избыток буферных оснований и др.);
- регуляторы обмена веществ (ферменты, гормоны, витамины, активаторы, ингибиторы);
- минеральные вещества в биохимических жидкостях (например, бикарбонаты и соли фосфорной кислоты определяют для характеристики буферной емкости крови);
- содержание общего белка, количество и соотношение белковых фракций в плазме крови;
- анаболические стероиды и другие запрещенные вещества в практике спорта (допинги), выявление которых — задача допингового контроля.

#### **4.6. Рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий**

Круглогодично тренерским составом с танцорами буги-вуги должна проводиться разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Спортсмены, занимающиеся буги-вуги на этапах спортивной подготовки, должны дважды в год проходить углубленное медицинское обследование, также, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию.

Тансор(ы) может(гут) быть тестирован(ы) несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса танцоров необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1) ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с тренером, с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидо-

пинговые правила, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2) организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3) проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку.

Проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов, занимающихся буги-вуги, может осуществляться в форме бесед, лекций, викторин, спортивных мероприятий (веселые старты, спортивные праздники и т. п.), а также посредством создания и распространения информационных инструментов (буклеты, постеры, брошюры, информационные карты, плакаты, информация на веб-сайте, видеоматериалы).

Информация, предоставляемая в образовательных просветительских мероприятиях по антидопинговой тематике, должна быть точной и постоянно обновляться с учетом соответствующего российского и международного законодательства. Основное содержание вопросов, рассматриваемых со спортсменами, следующее:

- субстанции и методы, включенные в запрещенный список;
- нарушения антидопинговых правил;
- последствия допинга, включая санкции, а также последствия для здоровья и последствия социального характера;
- процедуры допинг-контроля;
- права и обязанности спортсменов и персонала спортсменов;
- терапевтическое использование;
- осознание риска употребления пищевых добавок;
- вред, наносимый допингом духу спорта;
- применимые требования к предоставлению информации о местонахождении.

Все образовательные мероприятия должны пропагандировать дух спорта, чтобы создавать атмосферу нетерпимости к допингу, а также оказывать долгосрочное влияние на выбор спортсменов и иных лиц.

Обучение и пропаганда по предотвращению применения допинга должны быть прежде всего обращены к юным танцорам, в соответствии с уровнем их возрастного развития, а также к их родителям, взрослым спортсменам, официальным лицам, тренерам, медицинскому персоналу и средствам массовой информации.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БУГИ-ВУГИ

### 5.1. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов по буги-вуги

Комплексный контроль — это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности танцоров по буги-вуги (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований, определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т. д.); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медико-биологические измерения и др.

Комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

Комплексный контроль в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах.

Выделяют три группы тестов.

*Первая группа тестов* — тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т. д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.

Информация, получаемая с помощью тестов первой группы, является

основой для оценки физического состояния спортсменов по буги-вуги.

*Вторая группа тестов* — это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, в течение 1 мин. подтянуться на перекладине 10 раз или выполнить присед на одной ноге 15 раз в течение 30 с. и т. д.). Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении неопределяемой нагрузки, и поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна.

*Третья группа тестов* — это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог и т. п.). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена по буги-вуги, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* — это контроль за оперативным состоянием танцора(ов) по буги-вуги, в частности, за готовностью к выполнению очередной попытки упражнения, танцевальной связки (композиции), танца в целом и т. д. Он направлен на оценку реакций организма танцора(ов) по буги-вуги на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических танцевальных приемов и комбинаций в целом.

*Текущий контроль* — это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности танцора(ов) по буги-вуги, уровня развития его техники и тактики.

*Этапный контроль* — это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности танцоров по буги-вуги, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных

условиях.

На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности танцоров по буги-вуги, внести соответствующие коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения тренера.

Контроль в подготовке танцоров по буги-вуги должен предусматривать прежде всего оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности, состояние танцоров, их подготовленность, спортивные результаты и их поведение на соревнованиях.

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности танцоров (таблица 42).

Таблица 42

**Рекомендуемые сроки проведения различных видов контроля с целью определения уровня подготовленности танцоров по буги-вуги**

Виды контроля	Содержание	Сроки проведения
Входящий контроль	тестирование по ОФП и СФП	сентябрь
Психологический контроль	психодиагностика	январь-февраль
Текущий контроль	тестирование по ОФП и СФП	январь
	тестирование ТП	во время соревнований
Периодический контроль	медосмотр плановый	каждые 6 месяцев
	медосмотр перед соревнованиями	перед каждым соревнованиями
Итоговый контроль	тестирование по ОФП и СФП	апрель-май
Самоконтроль	самодиагностика физического состояния, уровня тренированности	постоянно

## **5.2. Контроль над общей и специальной физической подготовленностью спортсменов по буги-вуги**

Контроль над физической подготовленностью спортсменов по буги-вуги включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей.

Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). При выборе тестов тренеру необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) определить цель тестирования;
- 2) обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
- 3) использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности;
- 4) использовать тесты, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования;
- 5) тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно;
- 6) иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах;
- 7) иметь систему оценок достижений в тестах.

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности.

Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от вида спорта, возраста, пола, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки.

В таблицах 43-46 приводится система контрольных упражнений для спортсменов по буги-вуги с целью оценки их общей физической

и специальной физической подготовленности на различных этапах спортивной подготовки, а также для зачисления в группы на определенный этап.

Таблица 43

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) / нормативы	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,7 с.)	Бег 20 м с высокого старта (не более 5 с.)
Координация	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (не более 16 с.)	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (не более 16 с.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин.)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин.)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия И. п. <sup>19</sup> — стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 5 с.)	Удержание равновесия И. п. — стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 5 с.)
Гибкость	И. п. — сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения — не менее 5 с.)	И. п. — сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения — не менее 5 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 105 см)
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 15 см)
Сила	И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 7 раз)	И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее 4 раз)
	И. п. — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и. п. (не менее 8 раз)	И. п. — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и. п. (не менее 7 раз)

<sup>19</sup> Сокращение, используемое в таблице: «и. п.» — исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,5 с.)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,8 с.)
Координация	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (не более 13 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с.)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин.)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин.)
Вестибулярная устойчивость	Удержание равновесия И. п. — стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с.)	Удержание равновесия И. п. — стойка на одной ноге, другая нога согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (не менее 10 с.)
Гибкость	Упражнение «мост». И. п. — лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (фиксация — не менее 10 с.)	Упражнение «мост». И. п. — лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (фиксация — не менее 10 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 120 см)
Сила	Подтягивания на перекладине. И. п. — вис хватом сверху на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине. И. п. — вис хватом сверху на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)
	И. п. — упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз)	И. п. — упор на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз)
	Подъем туловища. И. п. — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и. п. (не менее 15 раз в течение 30 с.)	Подъем туловища. И. п. — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и. п. (не менее 15 раз в течение 30 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 45

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 20 м с высокого старта (не более 3,8 с.)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с.)
Координация	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (не более 16 с.)	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (не более 16 с.)
Выносливость	Бег непрерывный в свободном темпе (не менее 15 мин.)	Бег непрерывный в свободном темпе (не менее 12 мин.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Сила	Подтягивания на перекладине. И. п. — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине. И. п. — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 6 раз)
	И. п. — вис на гимнастической стенке, поднимание ног до угла 90° (не менее 13 раз)	И. п. — вис на гимнастической стенке, поднимание ног до угла 90° (не менее 8 раз)
	И. п. — упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения (не менее 5 с.)	И. п. — упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения (не менее 5 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 46

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 20 м с высокого старта (не более 3,6 с.)	Бег 20 м с высокого старта (не более 4,3 с.)
Выносливость	Бег непрерывный в свободном темпе (не менее 20 мин.)	Бег непрерывный в свободном темпе (не менее 15 мин.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (не менее 180 см)
Сила	Подтягивания на перекладине. И. п. — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 15 раз)	Подтягивания на перекладине. И. п. — вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее 10 раз)
	И. п. — вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90° (не менее 15 раз)	И. п. — вис на гимнастической стенке. Подъем ног до угла 90° (не менее 10 раз)
	И. п. — упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения (не менее 8 с.)	И. п. — упор на гимнастических стоялках. Подъем ног до угла 90°. Фиксация положения (не менее 8 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### 5.3. Контроль над технической подготовленностью спортсменов по буги-вуги

Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет(ют) делать танцор(ы) буги-вуги и как он(и) выполняет(ют) освоенные движения: хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно.

В процессе контроля оцениваются объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений буги-вуги. Первые два критерия отражают количественную, а последние два — качественную сторону технической подготовленности танцоров буги-вуги.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет(ют) танцор(ы) на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил/не выполнил, умеет/не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, кино съемку.

Разносторонность определяется степенью разнообразия технических танцевальных элементов и приемов, которыми владеет(ют) танцор(ы) буги-вуги. Информативным показателем разносторонности техники является арсенал использования разных технических элементов и танцевальных приемов буги-вуги и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях.

Эффективность техники танцевальных движений буги-вуги определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется: на основе сопоставления с каким-либо эталоном, или с техникой танцоров высокой квалификации, или с результатами в соревновательном и контрольном упражнении, — различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники.

При определении эффективности техники можно применять три вида оценок: интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные.

Интегральные оценивают эффективность техники танца в целом; дифференциальные связаны с оценкой некоторых танцевальных элементов соревновательного или тренировочного упражнения; дифференциально-

суммарные определяются на основе суммирования эффективности отдельных элементов техники танца.

#### **5.4. Организационно-методические основы тестирования танцоров**

Для организации педагогического контроля за уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы танцоры могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния.

На каждой стадии судья оценивает то или иное физическое качество. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование занимающихся танцами буги-вуги должно осуществляться два раза в год: в начале и в конце спортивного сезона.

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности танцоров при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

- контрольные упражнения должны быть доступны для всех танцоров одного возраста;
- контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам;
- контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех танцоров;
- при повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т. д.;
- в связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оцен-

ка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость;

– если участников тестирования много, то, чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств.

Такой же протокол составляется для тестирования по технической подготовке. Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с танцорами и/или их самостоятельной подготовки.

### **Правила и условия выполнения контрольных упражнений (тестов):**

**1. Бег 20 м с высокого старта:** выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Спортсмены стартуют в забеге по 4 человека. Результат фиксируется с точностью до секунды.

**2. Непрерывный бег в свободном темпе:** старт выполняется с высокого положения, по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

**3. Челночный бег 3x10 м:** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии — «Старт» и «Финиш». Спортсмен, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Спортсмены стартуют по 2 человека. Результат фиксируется с точностью до секунды.

**4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:** прыжок выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение:

ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Учащемуся предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**5. Прыжок в высоту с места:** спортсмен становится боком к наклеенной на стену измерительной ленте и вытягивает руку (ближнюю к стене). Точка, до которой он дотягивается в этом положении, фиксируется. Затем испытуемый прыгает в высоту, стараясь коснуться наиболее высокой для себя точки на ленте. Итоговый результат высчитывается как разница между вторым и первым показателями.

**6. Подтягивание из виса на высокой перекладине:** подтягивание на высокой перекладине выполняется из и. п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом тренера. Ошибки: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с. и. п.; одновременное сгибание рук.

**7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:** выполняется из и. п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более  $45^\circ$ , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в и. п. и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 с. и. п.; одновременное разгибание рук.

**8. Поднимание туловища из положения лежа на спине:** выполняется

из и. п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и. п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка»; смещение таза.

**9. Наклон вперед из положения сед, ноги вместе:** выполняется из и. п.: сед, ноги вместе (предварительно на полу обозначается центровая и перпендикулярная линии), ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны. Спортсмен выполняет три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 с., при этом не допускается сгибание ног в коленях. Результат определяется с точностью до 1 см.

**10. Удержание равновесия на одной ноге, другая нога согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх:** выполняется из и. п.: основная стойка, стоя на опорной ноге, поднять вперед другую ногу, согнутую в колене, до угла  $90^\circ$  между бедром и туловищем, руки через стороны поднять вверх. Удерживать позу без вертикальных колебаний не меньше 5 с. Ошибки: покачивание из стороны в сторону, опускание рук, сгибание опорной ноги, опускание согнутой ноги вниз.

**11. Упражнение «мост»:** и. п. — основная стойка, руки вверх, максимально прогнуться, подавая таз вперед, не опуская при этом рук, опуститься в «мост». Фиксировать положение.

**12. Поднимание ног в положение «угол»  $90^\circ$  в висе на гимнастической стенке:** и. п. — спиной к гимнастической стенке вис на руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги не касаются пола. На вдохе сильным движением поднять

прямые ноги в положение «угол» до  $90^\circ$  между бедром и туловищем, стопы и колени держать вместе. На выдохе опустить ноги в и. п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий ног.

**13. Удержание положения «угол» на гимнастических стоялках:** и. п. — сидя на ягодицах, ноги ровные с вытянутыми носками, спина прямая, руки расположены параллельно корпусу, а кисти упираются в стоялки. С помощью упора руками в стоялки и приподнимания плеч оторвать ягодицы от пола, выйти в положение упора. Оторвать прямые ноги от пола и удерживать «угол» максимальное количество времени на весу. Результат фиксируется с точностью до секунды.

## Список использованной литературы

1. Антидопинговое сопровождение московских спортсменов: сборник учебно-информационных материалов / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, П.И. Хорькин. — М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.
2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: методическое пособие. — М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.
3. Антидопинговый справочник спортсмена: методическое пособие. — М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. — СПб.: Издательство «Лань», 2000.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. — Киев: Олимпийская литература, 2002.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. — М.: ФиС, 1986.
8. Жужиков В.А. 650 гимнастических упражнений / В.А. Жужиков. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. — М.: Советский спорт, 2006.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — 4-е изд. — СПб.: Издательство Лань, 2005.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
12. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсме-

нов, тренерами и другим персоналом спортсменов: учебно-методическое пособие / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, Е.В. Антильская. — М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013.

13. Новиковская О.А. Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. Практическое пособие для педагогов и родителей / О.А. Новиковская. — СПб.: Корона-принт, 2005.

14. Нормативные и правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: сборник документов и материалов. Министерство спорта Российской Федерации. — М.: Советский спорт, 2014. — С. 252-258.

15. Программа занятий по акробатическому рок-н-роллу (с методическими рекомендациями) / Общероссийская общественная организация «Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» [Текст]: / Е.Н. Балунова, М.Ю. Баранов и др. — М.: Издательство Кетлеров, 2017. — 320 с., ил.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — М.: Советский спорт, 2005.

17. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2014.

18. Попов Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам / Ю.А. Попов. — М.: Физическая культура, 2010.

19. Психология физической культуры / Под общей редакцией Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. — М.: SPORT, 2016.

20. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — М.: Олимпия Пресс, 2005.

21. 21. Сосина В.Ю. Акробатика для всех / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. — Киев: НУФВСУ, изд-во «Олимпийская литература», 2014.

22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания

- и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. — М.: Академия, 2001.
23. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; под ред. Ж.К. Холодова. — 10-е изд., испр. — М.: Академия, 2012.
24. Терехин В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. — М.: СПОРТ, 2015.
25. Терехина Р.Н. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: хореографическая подготовка / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева и др. — М.: СПОРТ, 2015.
26. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. — М.: СпортАкадемПресс, 2001.
27. Шипилина И.А. Хореография в спорте: учебник для студентов // И.А. Шипилина. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.

#### **Нормативные документы:**

28. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
29. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2014 г. № 273-ФЗ.
30. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 августа 2019 г. № 687 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл».
31. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 января 2017 г. № 56 «Об утверждении Правил вида спорта «Акробатический рок-н-ролл».
32. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 636 «Об утверждении Порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
33. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного

резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

34. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

35. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2017 г. № 919 «Об утверждении положения о присвоении почетных спортивных званий».

36. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 ноября 2017 г. № 990 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»

37. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

38. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

39. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Электронные ресурсы:**

1. Сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская

- Федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» (All Russian Federation of DanceSport and Acrobatic Rock'N'Roll, FDSARR) [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://vftsarr.ru>.
2. Сайт Всемирной федерации танцевального спорта (World DanceSport Federation, WDSF) [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://www.worlddancesport.org>.
  3. Сайт Всемирной конфедерации рок-н-ролла (World Rock'N'Roll Association, WRRС) [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://wrrc.dance>.
  4. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://minsport.gov.ru>.
  5. Сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://www.mon.gov.ru>.
  6. Сайт Департамента спорта города Москвы [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://sport.mos.ru>.
  7. Сайт РУСАДА [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://rusada.ru>.
  8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://infosport.ru>.
  9. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://teoriya.ru>.
  10. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: журнал. — 2019. — Режим доступа: <http://teoriya.ru>.
  11. Советский спорт [Электронный ресурс]: журнал. — 2019. — Режим доступа: <http://www.sovsportizdat.ru>.
  12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://uwgl.ru>.
  13. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <http://docs.cntd.ru>.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА БУГИ-ВУГИ КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
1.1.	Отличительные особенности буги-вуги	3
1.2.	Особенности организации тренировочного процесса по буги-вуги для организаций, осуществляющих программу спортивной подготовки	5
<b>2.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БУГИ-ВУГИ</b>	<b>9</b>
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки по буги-вуги	9
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	13
2.3.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности спортсменов по буги-вуги	15
2.4.	Режимы тренировочной работы	18
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по буги-вуги	24
2.6.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по буги-вуги	25
2.7.	Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов по буги-вуги	28
2.8.	Особенности структуры годового цикла тренировочных занятий по буги-вуги	30
2.8.1.	Планирование годового цикла тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	39
2.8.2.	Планирование годового цикла тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	41
2.8.3.	Планирование годового цикла тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	44
2.9.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях по буги-вуги	45
2.10.	Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку по буги-вуги	49
2.11.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	53
<b>3.</b>	<b>ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БУГИ-ВУГИ И ПРАВИЛА ЕЕ ВЫПОЛНЕНИЯ</b>	<b>56</b>
3.1.	Основной ход (ритм и техника ног)	56
3.2.	Танцевальные позиции	63
3.3.	Ведение и следование	69
3.4.	Базовые танцевальные фигуры и их вариации	73
3.5.	Танцевальные фигуры «эдванс фигуры» и «хайлайты»	88

3.6.	Особенности музыкального сопровождения танца буги-вуги	102
3.6.1.	Структура музыки буги-вуги	103
3.6.2.	Состав музыкальной композиции	106
3.6.3.	Интерпретация музыки	109
3.7.	Танцевальная презентация	110
<b>4.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БУГИ-ВУГИ</b>	<b>111</b>
4.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обучению танцоров буги-вуги	111
4.1.1.	Цели и задачи спортивной тренировки	111
4.1.2.	Характеристика средств спортивной тренировки танцоров буги-вуги	113
4.1.3.	Принципы спортивной тренировки	118
4.1.4.	Основы обучения технике танца буги-вуги и формирования двигательных навыков у танцоров	126
4.1.5.	Структура процесса обучения технике буги-вуги	130
4.2.	Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	134
4.3.	Планирование спортивных результатов	146
4.3.1.	Методика перспективного планирования спортивной подготовки	147
4.3.2.	Методика текущего планирования спортивной подготовки	150
4.3.3.	Методика оперативного планирования спортивной подготовки	157
4.4.	Программный материал для практических занятий буги-вуги	161
4.4.1.	Физическая подготовка	161
4.4.1.1.	Общая физическая подготовка	161
4.4.1.2.	Специальная физическая подготовка	165
4.4.2.	Техническая подготовка танцоров	182
4.4.3.	Хореографическая подготовка	190
4.4.4.	Базовая акробатическая подготовка танцоров буги-вуги	214
4.4.5.	Теоретическая подготовка	241
4.4.6.	Психологическая подготовка	245
4.4.7.	Соревновательная деятельность, инструкторская и судейская практика	249
4.5.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	251
4.6.	Рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий	255
<b>5.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БУГИ-ВУГИ</b>	<b>257</b>
5.1.	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов по буги-вуги	257
5.2.	Контроль над общей и специальной физической подготовленностью спортсменов по буги-вуги	260
5.3.	Контроль над технической подготовленностью спортсменов по буги-вуги	264
5.4.	Организационно-методические основы тестирования танцоров	265



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И  
АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА**

