

ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ ХХІ СТОЛІТТЯ: СУЧАСНІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ

Мирослав Кеба

Київський національний університет культури і мистецтв

Анотація

Мета статті — розкрити методи посилення фізичних можливостей танцюристів на основі аналізу закордонних наукових джерел та окреслити можливості використання в танцювальному спорті традиційних методик підготовки інших складно-координаційних видів спорту та систем, пов'язаних із дослідженням та удосконаленням мистецтва руху. *Методологія*. Застосовані загальнонаукові методи дослідження, зокрема метод теоретичного аналізу та узагальнення, системний та структурно-функціональний метод, типологічний метод, метод порівняльного аналізу. *Результати і висновки*. Сучасний стан і тенденції розвитку танцювального спорту на світовому рівні вимагають переосмислення та розширення спектра методик навчання для підвищення витривалості танцюристів, покращення технічного та естетичного рівня їхньої підготовки. Танцювальний спорт характеризується різноманіттям і багатством форм рухів, особливою технікою виконання вправ — фізична і технічна підготовка не підкорена удосконаленню рухових функцій в основному спортивному русі, як у швидкісно-силових видах спорту. Встановили, що адаптування певних стратегій покращення професійних якостей з аеробіки, фігурного катання, художньої та спортивної гімнастики до сучасних методик навчання в танцювальному спорті суттєво підвищить рівень фізичних можливостей танцюристів, а застосування елементів біомеханіки посилять ефективність тренувань і занять. *Наукова новизна*. Досліджені популярні в західній теорії і практиці танцювального спорту методики навчання; проаналізовані традиційні для складно-координаційних видів спорту стратегії у контексті доцільності включення до сучасних програм підготовки танцюристів; введені до наукового обігу маловідомі матеріали для наповнення вітчизняної теоретичної бази.

Ключові слова: танцювальний спорт; складно-координаційні види спорту; навчальні програми; методика; мистецтво руху; фізичні тренування

Для цитування

Кеба, М. (2022). Танцювальний спорт ХХІ століття: сучасні методики навчання. *Вісник КНУКіМ. Серія: Мистецтвознавство*, 46, 169-174. <https://doi.org/10.31866/2410-1176.46.2022.258633>

ВСТУП

Під час підготовки майбутнього спеціаліста конкурсних бальних танців актуальні завдання, пов'язані з професійним навчанням, вихованням особистості та розвитком тіла танцюриста, покращенням фізичних можливостей і рухових навичок. За тривалий час хореографічне мистецтво накопило значний обсяг теоретичних знань про рухи, зокрема оригінальні ідеї та методики навчання видатних танцівників Р. фон Лабана, В. Лерда та ін.

Змагальна галузь бального танцю — танцювальний спорт — ставить високі фізіологічні та психологічні вимоги до танцюристів, проте педа-

гогічні ресурси для спортивного бального танцю обмежені. У цьому контексті доцільним є звернення до традиційних для інших естетичних видів спорту стратегій навчання й інтегрування окремих аспектів у навчальні програми зі спортивного бального танцю.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Танцювальний спорт як сучасний та популярний культурний феномен відкриває нову галузь досліджень. Удосконалення її методології шляхом розроблення і верифікації навчальної моделі поєд-

нує підходи хореографічного мистецтва і спорту на сучасному етапі.

У західному науковому вимірі питанню покращення методики викладання присвячено чимало публікацій, наприклад, різноманітні аспекти підготовки професійних танцюристів окреслені в наукових статтях Ю. Кудакіса та А. Ямартаса «Танцюрист як спортсмен: фізіологічні міркування» (Koutedakis & Jamurtas, 2004), Ю. Коутедакіса, О. Оволабі та М. Апостолоса «Біомеханіка танцю: інструмент для контролю здоров'я, фізичної форми та тренування» (Koutedakis et al., 2008), Д. Оутевського та Б. Мартіна «Методики підготовки до танцювального спорту: дослідження уроків гімнастики, фігурного катання та концертного танцю» (Outevsky & Martin, 2015), М. Захіу, М. Маноса та Г. Драгічі «Координація в формейшн танцювального спорту на початковому рівні» (Zahiu et al., 2020) та ін.

Серед українських дослідників вивчення тематики танцювального спорту (наукові праці Д. Атаманюк та О. Немелівського, Д. Базели, В. Сосіної, Т. Осадціва та ін.) ще на початковому етапі. Одне із небагатьох питань вдосконалення фізичної підготовки спортсменів-танцюристів аналізує Т. Тракалюк (2020) у дослідженні «Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей». Авторка виявляє провідні рухові якості спортсменів-танцюристів з урахуванням вимог латиноамериканської та європейської програм танцювального спорту та розробляє диференційовану програму їхнього розвитку.

Нестача у спеціалізованій літературі аргументованих прийомів і методів покращення технології навчання ускладнює теоретичне узагальнення та практичну реалізацію професійної підготовки з танцювального спорту.

Мета статті — розкрити методи посилення фізичних можливостей танцюристів на основі аналізу закордонних наукових джерел та окреслити можливості використання в танцювальному спорті традиційних методик підготовки інших складно-координаційних видів спорту та систем, пов'язаних із дослідженням та удосконаленням мистецтва руху.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У хореографічному мистецтві місце танцювального спорту неоднозначне. Провідні фахівці сприймають спортивний бальний танець як самостійну хореографічну систему з власною школою виконавської майстерності і художньою ідеєю, вважають його соціальним явищем. Водночас нині спортивна складова бальних танців сприяє динаміці розвитку і модернізації техніки виконання, рухових здібнос-

тей і виконавської майстерності танцюристів спортивного бального танцю.

Дослідники наголошують на тому, що хоча під час змагань танцюристи ранжуються відповідно до художнього виконання та технічних вимог будь-якої модальності, фізіологічні та психологічні вимоги до виконання значно зросли (Berndt et al., 2012; Outevsky & Martin, 2015).

Одними з перших у західній теорії хореографічного мистецтва увагу на цьому питанні зосередили Я. Кутедакіс та А. Джамуртас, які для означення танцюристів під час змагань використали термін «performing athletes» (Koutedakis & Jamurtas, 2004, с. 652).

Бальний танець — популярний вид танцю і дисципліна всесвітньо визнаних змагань, внесених до списку World Dance Sport Federation.

Всесвітня федерація танцювального спорту (WDSF) як провідна міжнародна організація займається танцями як професійним видом спорту та регулює темп і тривалість виконання танців. У програму змагань з танцювального спорту входять десять танців латинського і стандартного стилів: повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот і квікстеп; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль та джайв).

Танцювальний спорт — досить специфічний вид спорту, в якому складно-координовані дії виконуються у відносно постійних умовах, з оцінюванням майстерності танцюристів за технічними показниками окремих фігур, музичних та ритмічних варіацій танцю. Партнери зберігають позицію, тримаючись за руки, і рухаються як один протягом усього виконання танців (Zaletel et al., 2010a, с. 47). Замість індивідуальної техніки судді оцінюють загальне художнє виконання під час змагань. Унікальною особливістю цього виду спорту є те, що напрямок кроків партнерів або однакові (у відкритому положенні), або кроки є дзеркальним відображенням партнерів (у закритому положенні) (Pittman et al., 2015, с. 53), а концепція полягає в тому, що шлях і пройдена відстань під час кроків рівні (Zaletel et al., 2010b, с. 88) — в інших випадках порушується техніка, що ставить під загрозу художнє виконання. У таких випадках фактори механічного навантаження, що впливають на інтенсивність (абсолютна частота кроків, тривалість і швидкість) однакові.

Специфіка танцювального спорту визначається великою кількістю різноманітних рухових дій, які синхронно виконуються танцювальними партнерами під музичний супровід. У процесі просування паркетом паралельно чи послідовно поєднуються повороти та обертання, підйоми та спуски, нахили, певні рухи рук та ніг, голови, послідовні рухи окре-

мих частин корпусу. У зв'язку з цим танцюристи мають постійно опановувати нові технічні елементи, підвищувати власну кваліфікацію.

Хореографічна підготовка в танцювальному спорті базується, переважно, на класичній балетній основі з характерними особливостями. У тренувальному процесі спортсменів-танцюристів застосовують різноманітні форми: партерну гімнастику, екзерсис; навчальні танцювальні комбінації та ін. Класичний бальний танець у спортивних бальних танцях є лише частиною навчально-тренувального процесу (кожна вправа несе конкретне технічне та виховне навантаження), взаємодіє з іншими видами підготовки танцюристів.

Професійна підготовка майбутніх спеціалістів у галузі танцювального спорту як складно-координаційний вид невід'ємно пов'язана з фізичним удосконаленням людського тіла, зокрема з розвитком координації рухів, з «акцентом на високій координації, вмінні тримати рівновагу й естетично виконувати складні за своїм виконанням рухи, виразно виконувати технічні дії та комбінації загалом» (Тракалюк, 2020, с. 24).

У танцювальному спорті культивується велика кількість різноманітних за формою, технікою виконання, складністю та ступенем доступності вправ, які мають власні характерні па, положення, позиції, стійки, ходи, переміщення, а на їхній базі конструюються складніші елементи та комбінації. Наголошено, що будь-який метод навчання у конкретного педагога набуває специфіки його особистості, якостей та здібностей, що проявляється в підходах до опрацювання того чи іншого прийому, методу і засобу. Водночас спільним є те, що всі дії танцюриста мусять допомагати і сприяти грамотному, комфортному руху з раціональним використанням фізичних сил та енергії.

Танцювальний спорт, як і розділи спортивної гімнастики, є техніко-комбінаторним видом спорту, пов'язаним із розвитком координації. Координація розвивається через три аспекти: якість навчання, універсальність та різноманіття ситуацій, в які потрапляє суб'єкт. Для розвитку координаційних компонентів необхідно удосконалювати перцептивні здібності людини — рівень тренуваності відповідає рівню рухових здобутків (так званий руховий репертуар). Тобто рівень прояву координаційних здібностей пропорційний кількості рухових ситуацій, в які поставлений індивід (Masovei, 2019, с. 34). Координацію априорі можна розглядати як якісну характеристику рухової активності, яку неможливо виміряти, а лише умовно визначити. В різних визначеннях також використовуються такі терміни як спритність, точність, акуратність, витонченість, грація, майстерність та ін.

Перцептивні та когнітивні завдання, такі як увага, візуальне сприйняття, прогнозування та ін. є основою здібностей для багатьох видів спорту. Зокрема у танцювальному спорті для досягнення найкращих показників досвідчені танцюристи поєднують просторові елементи танцювальної фрази з іншими елементами.

Закордонні педагоги пропонують такі засоби навчання:

– для розвитку координації та елементів техніки тіла використовувати характерні для різних танцювальних стилів танцювальні кроки, варіації кроків, стрибки на місці і в русі, а також сегментарні рухи типу згинання-розгинання, піднімання-опускання, скручування;

– для розвитку ритмічності та рухової музичності використовувати прості рухи, які виконуються верхньою та нижньою частинами тіла під супровід музики різних стилів: кожен жест має чітко визначену тривалість, що відповідає значенню музичної ноти, а також ритмічні вправи зі зміною кроків, вправи на ритмічну ходьбу, що супроводжується рухами рук, верхньої частини тіла та вправи на сприйняття варіацій ритму в різних стилях танцю;

– для розвитку просторово-часового орієнтування використовувати ігри на розмежування та визначення простору, індивідуальні та групові вправи в часі та просторі, рухливі ігри за різними маршрутами з обертанням тіла навколо осі та зупинкою у фіксованій точці, вправами з фігурними рухами та ін.;

– для розвитку рівноваги використовувати елементи статичної та динамічної рівноваги, повороти та піруети (Zahiu et al., 2020, с. 274).

Потреба в бездоганному виконанні спортивного бального танцю зумовила використання педагогами і хореографами ефективних і витончених методів підготовки. Так, наприклад, для дослідження актуальних потреб танцюристів використовують такі методи біомеханіки як техніка захвату руху, м'язової функції та м'язової сили. Це зазвичай пов'язано з покращенням аспектів танцювальної техніки, що допоможе запобігти травмуванню і продовжити танцювальну кар'єру. На думку Я. Кудетакіса, біомеханіка також сприятиме оцінюванню рівня фізичної підготовки, контролю перетренованості або «вигорання», а також посиленню ефективності тренувань і занять (Koutedakis et al., 2008, с. 88-89).

Варто зазначити, що в біомеханіці виділяють окремих розділ «біомеханіка хореографічних вправ», який досліджує закономірності рухових дій під час хореографічного тренажу, елементів танцювальної композиції, визначає перспективи розвитку здібностей танцюристів. Технічний рівень танцюриста безпосередньо пов'язаний з його рівнем фізичної під-

готовки. Методи біомеханіки сприяють посиленню фізичної готовності м'язів до складнокоординаційних дій, а опанування технікою є навичками керування танцювальними рухами.

На думку Д. Утевського та Б. Мартіна, планування періодизації макроциклів, аеробна та анаеробна підготовка, тренування діапазону рухів і м'язової витривалості, а також методи психології сценічного виступу мають потенціал для адаптації до танцювальних тренувань (Outevsky & Martin, 2015, с. 239).

На сучасному етапі ступінь інтенсивності, амплітуди та складності танцювальних рухів у спортивних бальних танцях щороку зростає. Для досягнення високих результатів танцювальний дует повинен демонструвати винятковий рівень технічної майстерності та фізичної підготовки. Особливе значення у цьому контексті має амплітуда рухів, що посилює сприйняття від виконання танцю. Специфікою виконання танців європейської програми на етапі вищої спортивної майстерності є так звана «гра об'ємів», яка посилює виразність рухів і формує «Шейп». Це поняття поєднує різноманітні форми ліній у позиціях, утворених за допомогою узгоджених рухів високої амплітуди у верхній частині тіла. Відповідно танцюристи високої кваліфікації мусять удосконалювати еластичні м'язи і рухомість суглобів плечового поясу і хребта.

Гнучкість визначається як «фізична характеристика, що відповідає за довільне виконання максимального діапазону рухів в одному або кількох суглобах у морфологічних межах без ризику травмування» (Dantas, 2005, с. 13). За ступінь гнучкості суглобів передусім відповідають чотири фактори: рухомість, еластичність, пластичність та піддатливість. Формування гнучкості в процесі підготовки фахівців зі спортивних бальних танців відбувається за допомогою двох процесів — розтягування та гнучкості з використанням різноманітних технік зі спортивної гімнастики.

Я. Кутедакіс та А. Джамуртас наголошують на тому, що навіть на піку професійної кар'єри танцюристів їхня аеробна потужність, м'язова сила, м'язовий баланс, цілісність кісток та суглобів є «ахілловими п'ятами» системи відбору та навчання, що складається виключно з танців, частково демонструючи необґрунтовану думку про те, що будь-яке тренування, не пов'язане з танцями безпосередньо, погіршує естетичний вигляд танцюриста (Koutedakis & Jamurtas, 2004, с. 653). Дослідники акцентують на результатах нещодавніх досліджень про те, що додаткові фізичні вправи сприятимуть покращенню певних параметрів фізичної підготовки та знизять кількість танцювальних вправ, не впливаючи на ключові художні та естетичні вимоги.

З точки зору енергії танцювальний спорт є високоінтенсивним та енерговитратним. Відповідно у процесі навчання майбутніх професійних танцюристів хореографічна підготовка, спрямована на посилення естетизації витончених ліній та позицій, пластичності рухів танцюристів, повинна поєднуватися з цілеспрямованим тренуванням на посилення витривалості і фізичної функції.

Процес навчання в танцювальному спорті передбачає засвоєння знань і навичок з техніки, стилю та манер спортивного бального танцю; розвиток творчого мислення засобами опанування найкращих зразків, методик і технік різних напрямів танцювального спорту; формування професійних навичок і вмій у вивченні стилістичних особливостей, лексичного матеріалу і виконавської майстерності.

Розроблення спеціальної програми вправ для танцювального спорту сприятиме розвитку координаційних компонентів та удосконаленню методики тренувань.

ВИСНОВКИ

Сучасний стан і тенденції розвитку танцювального спорту на світовому рівні вимагають переосмислення та розширення методик навчання для підвищення витривалості танцюристів, покращення технічного та естетичного рівня їхньої підготовки, внутрішнього стану виконавця та ін.

Танцювальний спорт характеризується різноманітністю і багатством форм рухів, особливою технікою виконання вправ. Фізична і технічна підготовка не підкорена удосконаленню рухових функцій в основному спортивному русі, як у швидко-силових видах спорту. Для урізноманітнення методології підготовки професійних танцюристів доцільно використовувати складнокоординаційні види спорту, пов'язані з мистецтвом руху.

Встановили, що адаптування певних стратегій підвищення професійних якостей з аеробіки, фігурного катання, художньої та спортивної гімнастики до сучасних методик навчання в танцювальному спорті суттєво розширить фізичні та психологічні можливості танцюристів. Використання елементів біомеханіки може посприяти посиленню ефективності тренувань і занять.

Поєднання провідних досягнень сучасних та класичних методик на міждисциплінарному рівні, на нашу думку, збагатить теоретичні знання і практики танцювального спорту XXI ст.

Наукова новизна. Досліджені популярні в західній теорії і практиці танцювального спорту методики навчання; проаналізовані традиційні для складно-координаційних видів спорту стратегії

у контексті доцільності включення до сучасних програм підготовки танцюристів; введені до наукового обігу маловідомі матеріали для наповнення вітчизняної теоретичної бази.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Тракалюк, Т. О. (2020). *Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей* [Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання і спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України]. Інституційний репозитарій Національного університету фізичного виховання і спорту України. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2937>
- Berndt, C., Strahler, J., Kirschbaum, C., & Rohleder, N. (2012). Lower stress system activity and higher peripheralinflammation in competitive ballroom dancers. *Biological Psychology*, 91(3), 357-364. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.08.006>
- Dantas, E. H. M. (2005). *Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento* (5^a ed.). Shape.
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: Physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651-661.
- Koutedakis, Y., Owolabi, O., & Apostolos, M. (2008). Dance biomechanics: a tool for controlling health, fitness, and training. *Journal of Dance Medicine & Science*, 12(3), 83-90.
- Macovei, S. (2019). *Kinantropologie: Particularități și capacități motrice în ontogeneză* (2-a ed.). Discobolul.
- Outevsky, D., & Martin, B. C. (2015). Conditioning methodologies for dancesport: lessons from gymnastics, figure skating, and concert dance research. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(4), 238-250. <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.4043>
- Pittman, A. M., Waller, M. S., & Dark, C. L. (2015). *Dance a While: A Handbook of Folk, Square, Contra, and Social Dance* (10th ed.). Waveland Press.
- Zahiu, M., Manos, M., & Drăghici, G. F. (2020). Coordination in formation dancesport at beginner level. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(3), 271-288. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.3.6>
- Zaletel, P., Vučkovič, G., James, N., Rebula, A., & Zagorc, M. (2010a). A time-motion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system. *Kinesiology Slovenica*, 16(3), 46-56.
- Zaletel, P., Vučkovič, G., Rebula, A., & Zagorc, M. (2010b). Analiza obremenitve plesnih parov pri izbranih standardnih in latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT. *Šport*, 58(3-4), 85-91.

REFERENCES

- Trakaliuk, T. O. (2020). *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh tantsiurystiv na osnovi rozrobky dyferentsiiovanoi prohramy rozvytku rukhovyykh yakosti* [Improving The Physical Training of Skilled Dancers on The Basis of Developing a Differentiated Program for The Development of Motor Skills] [Abstract of PhD Dissertation, National University of Ukraine on Physical Education and Sport]. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2937> [in Ukraine].
- Berndt, C., Strahler, J., Kirschbaum, C., & Rohleder, N. (2012). Lower Stress System Activity and Higher Peripheralinflammation in Competitive Ballroom Dancers. *Biological Psychology*, 91(3), 357-364. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.08.006>
- Dantas, E. H. M. (2005). *Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento* [Flexibility: Stretching and Flexing] (5th ed.). Shape [in Portuguese].
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The Dancer as a Performing Athlete: Physiological Considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651-661.
- Koutedakis, Y., Owolabi, O., & Apostolos, M. (2008). Dance Biomechanics: a Tool for Controlling Health, Fitness, and Training. *Journal of Dance Medicine & Science*, 12(3), 83-90.
- Macovei, S. (2019). *Kinantropologie: Particularități și capacități motrice în ontogeneză* [Kinanthropology: Particularities and Motor Abilities in Ontogenesis] (2nd ed.). Discobolul [in Romanian].
- Outevsky, D., & Martin, B. C. (2015). Conditioning Methodologies for Dancesport: Lessons from Gymnastics, Figure Skating, and Concert Dance Research. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(4), 238-250. <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.4043>
- Pittman, A. M., Waller, M. S., & Dark, C. L. (2015). *Dance a While: A Handbook of Folk, Square, Contra, and Social Dance* (10th ed.). Waveland Press.
- Zahiu, M., Manos, M., & Drăghici, G. F. (2020). Coordination in Formation Dancesport at Beginner Level. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 59(3), 271-288. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.3.6>
- Zaletel, P., Vučkovič, G., James, N., Rebula, A., & Zagorc, M. (2010a). A Time-Motion Analysis of Ballroom Dancers Using an Automatic Tracking System. *Kinesiology Slovenica*, 16(3), 46-56.
- Zaletel, P., Vučkovič, G., Rebula, A., & Zagorc, M. (2010b). Analiza obremenitve plesnih parov pri izbranih standardnih in latinskoameriških plesih s pomočjo sledilnega sistema SAGIT [Analysis of Dance Couples' Loading During Selected Ballroom and Latin-American Dances Using the SAGIT Tracking System]. *Šport*, 58(3-4), 85-91 [in Slovenian].

DANCE SPORTS OF THE TWENTY-FIRST CENTURY: MODERN TEACHING METHODS

Myroslav Keba

Kyiv National University of Culture and Arts

Abstract

The purpose of the article is to reveal methods of enhancing the physical abilities of dancers based on the analysis of foreign scientific sources and outline the possibilities of using traditional methods of training multiple complex coordination sports and systems related to the research and improvement of the art of movement in dance sports. *Methods.* The author has applied general scientific research methods, in particular the method of theoretical analysis and generalisation, the system and structural-functional method, the typological method, and the method of comparative analysis. *Results and Conclusions.* The current state and trends in the development of dance sports at the world level require rethinking and expanding the range of training methods to increase dancers' endurance and improve the technical and aesthetic level of their training. Dance sports are characterised by various forms of movement, a special technique for performing exercises when physical and technical training is not subject to the improvement of motor functions in the main sports movement, as in speed and power sports. It was found that the adaptation of certain strategies for improving professional qualities in aerobics, figure skating, rhythmic and artistic gymnastics to contemporary teaching methods in dance sports will significantly increase the level of physical capabilities of dancers, and the use of biomechanics elements will increase the effectiveness of training and classes.

Scientific novelty. The author has studied popular teaching methods in the western theory and practice of dance sports; analysed traditional strategies for complex coordination sports in the context of the feasibility of including dancers in modern training programs; introduced little-known materials for filling the National theoretical base into scientific circulation.

Keywords: dance sports; complex coordination sports; training programmes; technique; the art of movement; physical training

Інформація про автора

Мирослав Кеба, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв, вул. Євгена Коновальця, 36, Київ, Україна, 01133, ORCID iD: 0000-0003-4468-0944, e-mail: keba.kiev@ukr.net

Information about the author

Myroslav Keba, Associate Professor, Kyiv National University of Culture and Arts, 36 Ye. Konovaltsia St., Kyiv, 01133, Ukraine, ORCID iD: 0000-0003-4468-0944, e-mail: keba.kiev@ukr.net

