

УДК 37.0; 793.3

## ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА-ТАНЦОРА ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ КОМАНДЫ ФОРМЕЙШН В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ: ХАРАКТЕРИСТИКА СУЩНОСТИ

© Татьяна Сергеевна **ЗИНОВЬЕВА**

Тамбовское областное государственное бюджетное  
учреждение культуры Государственный ансамбль бального танца  
«Цвета радуги», г. Тамбов, Российская Федерация,  
балетмейстер-постановщик, e-mail: zt83@mail.ru

Рассмотрены виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации, необходимые для достижения высоких результатов в танцевальном спорте. В обобщенном виде изложены сущность и содержание тренировочного процесса в ансамблях спортивного бального танца, проанализировано понятие «формейшн», выявлены основные составляющие интегральной подготовки спортсмена-танцора. Для достижения высоких результатов в танцевальном спорте необходимо не только в совершенстве овладеть значительным числом разнообразных движений и их сочетаний, но и развивать основные физические качества, такие как: сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация и др., благодаря которым спортсмен-танцор обретает технику и ансамблевость исполнения, осмысленность композиционного перестроения, выносливость в соревновательной деятельности. Проанализировано содержание спортивной подготовки и выделены следующие виды и подвиды: физическая (общефизическая, специально-физическая), техническая (индивидуальная, парная, командная, хореографическая), психологическая (базовая, к тренировкам, к соревнованиям), тактическая (индивидуальная, парная, командная), теоретическая (лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная работа), соревновательная подготовки (соревнования, модельные тренировки, показательные выступления). В этой связи, изучение сущности и структуры тренировочного процесса танцора высшей квалификации исполнительства в ансамбле по европейской и латиноамериканской программе и формирование на этой основе видов подготовки спортсмена представляется актуальной задачей.

*Ключевые слова:* спортсмен-танцор; виды подготовки; формейшн; тренировочный процесс; соревновательная деятельность; спортивные танцы.

DOI: 10.20310/1810-0201-2015-20-12(152)-79-85

К спортсменам в технико-эстетических видах спорта предъявляются определенные требования, удовлетворение которых предполагает наличие специальной подготовки. Речь идет о культуре движений, музыкальности, выразительности и артистизме исполнения. А также о необходимости музыкально-двигательной, танцевальной и хореографической подготовки, грамотном композиционном оформлении соревновательных программ, проявлении индивидуального исполнительского стиля и создании на площадке эмоционально-двигательного образа [1].

Спортивные танцы, наряду с фигурным катанием и художественной гимнастикой, относятся к группе сложнокоординационных видов спорта, и многие научные достижения, методические принципы этих видов могут и, по мнению А.А. Коваленко, должны быть использованы адаптированно к спортивным танцам [2]. Как отмечает Л.А. Карпенко, в содержании спортивной подготовки гимнасток принято выделять: физическую, техниче-

скую, психологическую, тактическую, теоретическую, соревновательную подготовки [3].

Проанализируем виды спортивной подготовки танцоров высшей квалификации команды формейшн.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники танцевальных движений, и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности че-

ловека и направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие спортсмена-танцора, повышение работоспособности и развитие физических качеств без учета специфики бального танца [4].

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры. По мнению ряда специалистов (В.Н. Платонов, В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский и др.), в сложно-координационных видах спорта общая физическая подготовка должна обеспечивать готовность к овладению сложнейшими упражнениями. Ведущими физическими качествами в сложнокоординационных видах спорта являются: координация, гибкость, сила, выносливость, быстрота, равновесие.

Квалифицированные тренеры (В.П. Коркин, М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков), учитывая собственный практический опыт, отмечают чрезвычайную важность гибкости и координации. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движения, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Развитие силы в спортивных танцах влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы, что в первую очередь необходимо в выступлениях по формейшн. В современной литературе силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [5].

Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т. е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений [6].

Значительное место в тренировке танцоров должно быть уделено воспитанию выносливости. Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена. Выносливость может быть общей и специальной.

Быстрота – это способность производить движения за минимально короткое время. Проявляется быстрота в скорости отдельного движения, количестве движений, выполняе-

мых за единицу времени (темп танца), и во времени двигательной реакции. Под последним понимают время, которое проходит от сигнала к действию до самого действия. Чем меньше время двигательной реакции, тем больше скорость.

Равновесие определяется как состояние телесной устойчивости, характеризующееся взаимоисключением противоположных сил, действующих на тело. Как отмечает М.С. Колтунов, в хореографии под термином равновесие (устойчивость или *aplomb*) понимают умение танцовщика сохранять необходимое положение тела в равновесном состоянии, что позволяет ему четко, свободно и красиво владеть своим телом в танце [7].

Таким образом, знание современных требований о состоянии и значимости отдельных физических качеств позволяет не только грамотно осуществлять педагогический контроль над подготовкой спортсменов, но и целенаправленно подбирать средства и методы для их совершенствования.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Говоря о подготовке спортсменов, исполняющих программу по формейшн, нужно отметить значение специальной выносливости, которая направлена на развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии функциональных возможностей организма. Важность и трудоемкость подготовки танцоров, исполняющих программу по формейшн, тесным образом связана с рациональным планированием учебно-тренировочного процесса и учетом деления его на микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

На крупных международных соревнованиях сильнейшие танцоры мира для разминки и снятия психологического напряжения исполняют свои соревновательные комбинации по 2–3 раза (некоторые и больше) до выхода на паркет. Программа соревновательного дня в направлении формейшн состоит из двух спаренных репетиций на разминке, а также трех выходов на площадку. Таким об-

разом, функциональные возможности ведущих спортсменов ансамбля при подготовке к крупным соревнованиям должны обеспечивать выполнение от 10 до 14 соревновательных комбинаций за один тренировочный день.

С выносливостью и силой связана быстрота, поэтому все упражнения на развитие этих физических качеств (повторные движения и максимальные скорости) увеличивают быстроту. Наибольшего развития быстрота достигает в возрасте 13–15 лет. Позже она увеличивается только в результате упорной специальной тренировки. Чтобы быстрота не перестала развиваться, упражнения на скорость движений необходимо чередовать с упражнениями на время двигательной реакции.

Техническая подготовка – это процесс формирования техники движений и совершенствования ее до возможно высокой степени. В процессе технической подготовки решаются задачи по приобретению необходимых для успешной соревновательной деятельности знаний, двигательных умений и двигательных навыков [3].

В спортивных танцах действия спортсмена характеризуются относительно произвольным управлением движений. Поэтому одной из основных задач индивидуальной технической подготовки является овладение искусством владения своим телом. Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, необходимых для занятий спортивными танцами [8].

Основные танцевальные движения легче понять, зная и используя основы анатомии и биомеханического анализа [9]. При построении тренировочного процесса и для повышения мастерства спортсменов необходимо исследование биомеханических закономерностей, лежащих в основе технических элементов в спортивных танцах [10].

Наряду с индивидуальной техникой существует техника парная. В работе А.А. Безиковой, посвященной непосредственно содержанию и особенностям гармонизации взаимодействия партнеров, основной упор делается именно не столько на качество индивидуального исполнительского мастерства каждого партнера, сколько на исполнительское мастерство пары как единого, неделимого целого [11]. Дуэтность отличается взаимопо-

ниманием партнеров, синхронностью выполнения парой танцевальных движений, способностью проникновенного понимания творческого процесса создания неповторимого, глубоко эмоционального танцевального образа, в результате объединения, слияния движений партнеров в единое целое.

Отличительной особенностью подготовки команды по формейшн является добавление в тренировочный процесс командной технической подготовки. Это связано с тем, что целостное представление команда показывает лишь в том случае, когда все пары формейшн независимо от перестроений и переходов в определенные рисунки должны демонстрировать высокое танцевальное качество. Этого эффекта трудно достичь, т. к. из-за специфики ансамблевого танцевания некоторые фигуры и позы отклоняются от привычных норм, чтобы позволить добиться определенного рисунка на площадке. Для переходов в определенные точки и заранее определенные места для создания оптического целостного рисунка привычные объемы и степени поворотов лишь для некоторых пар ансамбля могут быть изменены, направления взгляда также будут зависеть от линий и от требований равнения, а значит отклоняться от привычных в парном танцевании норм. А самое главное: размеры шагов у танцоров одной команды в один и тот же момент времени будут различными исходя из хореографических соображений.

Все, что в спорте связано с движением под музыку, имеет под собой хореографическую основу. Хореографическая подготовка – это процесс обучения технике хореографических движений, элементов и соединений четырех танцевальных систем: классического, историко-бытового, народно-сценического и современного танца. Как отмечает В.А. Шароватова, хореографическая подготовка воспитывает культуру движения, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся [12].

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая включает систему психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование умения сохранять оптимальное психологическое состояние (спокойствие, самообладание) при сильном нервном напряжении: при усталости,

серьезной конкуренции, неудачах, лидировании и др. [13].

В настоящее время существует целая серия изданий Н.В. Рубштейн, ведущего специалиста гештальт-терапии в сфере танцевального спорта, посвященных танцевальной психологии [14]. В данных работах освещены такие вопросы, как режиссура танца, отношения в паре, родительское участие, особенности работы с разными возрастными группами и др. В системе психологической подготовки принято выделять: базовую психологическую подготовку, психологическую подготовку к тренировкам, психологическую подготовку к соревнованиям.

Базовая психологическая подготовка включает: развитие важных психологических функций и качеств (внимания, представления, ощущения мышления, памяти, воображения); развитие профессионально важных способностей (координации, музыкальности, эмоциональности, способность к самоанализу); формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности); психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного); формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением [15].

Подготовка к тренировкам должна решать две основные задачи: формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы, создание благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям, к режиму питания и пр.

Психологическая подготовка к соревнованиям должна начинаться задолго до соревнований. Она опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности, постановка адекватных задач;
- овладение методикой формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями;
- разработка и освоение индивидуальной системы непосредственной подготовки к выступлению;

- совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- сохранение нервно-психической свежести, профилактика психических перенапряжений.

В связи с применением больших тренировочных нагрузок и значительной специфической нагрузкой на опорно-двигательный аппарат в системе подготовки танцоров высшего класса должны быть предусмотрены восстановительные мезо- и микроциклы, восстановительно-реабилитационные занятия или по меньшей мере фрагменты последних.

Тактическая подготовка – это процесс вооружения спортсменов способами и формами ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Особенность ее в данном виде спорта заключается в том, что осуществляется она главным образом в предшествующее соревнованиям время, т. к. противник рядом и, показывая мастерство, может оказать неблагоприятное влияние на спортсмена, готовящегося к старту.

Содержание индивидуальной тактики в спортивных танцах, также как и спортивной акробатике составляют такие способы ведения состязаний, которые позволяют спортсменам наиболее эффективно реализовывать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Содержание групповой тактики (пара является в данном случае уже малой группой) составляют действия, позволяющие паре достичь максимально возможных спортивных результатов. Наравне с танцевальным шоу, где также делается упор на определенные тактические принципы, можно выделить следующие приемы:

- 1) подбор в пару спортсменов, обладающих примерно равными весо-ростовыми показателями, физической и технической подготовленностью, исполнительским стилем;
- 2) выбор движений, соответствующих классу мастерства и возрасту, составление конкурсной программы с учетом физических, технических и эмоциональных возможностей спортсменов;
- 3) рациональное использование индивидуальных возможностей каждого из спортсменов;

4) разработка способов поведения в экстремальных ситуациях при той или иной ошибке, потере взаимодействия в паре, чтобы свести сбивку до минимума и как можно быстрее;

5) внешнее оформление пары – костюмы, прически, выход на площадку, поклон также имеют значение.

Содержание командной тактики составляют действия, позволяющие команде искусно вести борьбу за высокие спортивные результаты. Командная тактика основывается на индивидуальной, но не сводится к ней. Элементами командной тактики являются:

1) целесообразная расстановка пар в команде – обычно 1-я линия состоит из стабильных, опытных и надежных пар, а 2-я – состоит из пар более низкого уровня и имеющих более низкий класс мастерства;

2) подчинение личных интересов командным, что требует большой воспитательной работы со всеми спортсменами;

3) подчинение интересов всех членов коллектива созданию наиболее благоприятных условий для новых и неопытных спортсменов в составе;

4) создание благоприятного психологического климата в команде, что помогает каждому танцору в целом;

5) «ошеломление» новизной в технике, темпе, музыкальном сопровождении, композициях, особой выразительности.

Практическое обучение тактическим приемам осуществляется во время составления соревновательных программ, на тренировочных занятиях, во время прикидок и на соревнованиях. Решение многообразных задач тактической подготовки приучает спортсменов не только действовать самостоятельно, но и коллективно. Творческие дискуссии по тактическим схемам и действиям создают единство мнений и образуют климат тактической совместности, объединяя команду взаимопониманием и станцованностью.

Теоретическая подготовка – это процесс овладения специальными знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности: историей физической культуры и видов спорта, теорией и методикой физической, технической, психологической и тактической подготовок, основами техники и методикой изучения основных движений, основами музыкальной грамоты и композиций, психогигиены танцора, правилами соревнований и методикой судейства. Н.Г. Озолин утверждает, что «только через знания путь к высшему совершенству в спорте» [16].

Для овладения техникой танцор должен отчетливо представлять, как совершается каждое отдельное движение и все движения в совокупности, уметь мысленно воспроизвести их, знать биомеханические основы. Хороший уровень теоретической подготовки дает возможность танцору понимать сущность тренировочного процесса, проявлять активность и самостоятельность, помогать тренеру в решении общих задач [3].

Соревновательная подготовка – это процесс формирования соревновательного опыта, устойчивости к соревновательному стрессу, специальных знаний, умений и навыков соревновательной деятельности. Важным звеном соревновательной подготовки является владение композицией танца – это совершенствование соревновательных программ, техники их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма. Как отмечает А.А. Коваленко, подготовка соревновательных и показательных выступлений в видах спорта с субъективным судейством и наличием оценки за артистичность (фигурное катание, синхронное плавание, гимнастики и т. д.) подразумевает принятие определенных постановочных решений, т. е. режиссерскую проработку программы. Это тот случай, когда можно говорить об отличии выступлений команды формейшн от парного танца, где на площадке одновременно находится определенное количество пар [1].

В связи с тем, что у танцоров, занимающихся направлением формейшн, количество соревнований в год достигает примерно 3–4, необходимость в концертной деятельности более чем актуальна, т. к. это – приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений, апробация новой программы.

Отсюда следует, что только гармоничное распределение в тренировочном процессе всех видов подготовки может привести к желаемому результату. Это позволяет сделать вывод о необходимости тщательнее и детальнее изучать и составлять поурочное планирование, а также планирование на годич-

ный цикл. Отсутствие каких-либо разработок по формейшн указывает на необходимость составления учебно-тренировочных программ подготовки спортсменов-танцоров высшей квалификации.

1. Коваленко А.А. План-конспект на тему: «Организация судейства в спортивных танцах» // Спортивные танцы: бюллетень. М., 2000. № 8 (16). С. 17-21.
2. Коваленко А.А. Упражнения на основе технических действий в методике преподавания спортивных танцев // Танцевальные виды спорта: проблемы и тенденции развития: материалы 10 Всероссийской и 3 Динамовской научно-методической конференций. М., 2005. С. 24-27.
3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. СПб., 2009.
4. Ерес'ко И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2005.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., 1977.
6. Сингина Н.Ф. Некоторые аспекты повышения объективности судейства в спортивных танцах // Спортивные танцы: бюллетень. М., 1999. № 4 (6). С. 53-55.
7. Колтунов М.С. Развитие устойчивости на уроках танца. Методика преподавания классического танца. Новосибирск, 2012.
8. Пыльнов К.Е. Разработка комплексов упражнений для воспитания основных физических качеств и способностей в микроциклах специального подготовительного этапа годичного цикла подготовки танцоров // Спортивные танцы: бюллетень. М., 1999. № 5 (7). С. 42-54.
9. Джозеф С.Х. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Выборг, 2007.
10. Тихонова А.В. Совершенствование техники в спортивных балльных танцах в аспекте биомеханического анализа // Теория и практика физической культуры. 2008. № 7. С. 19-23.
11. Безикова А.А., Манжелей И.В. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных балльных танцах // Воспитательные приоритеты образования на современном этапе его реформирования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Тюмень, 2006. С. 127-133.
12. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев // Спортивные танцы: бюллетень. М., 1999. № 5. С. 9-25.

13. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., 1977.
14. Рубштейн Н.В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. Танцор. Пара: в 2 ч. М., 2001.
15. Богомолова Л.В. Социально-психологическая природа хореографических явлений // Спортивные танцы: тезисы 3 Российской научно-методической конференции по проблеме развития спортивных танцев. М., 1999. С. 25-28.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М., 2004.

1. Kovalenko A.A. Plan-konspekt na temu: "Organizatsiya sudeystva v sportivnykh tantsakh" // Sportivnye tantsy: byulleten'. M., 2000. № 8 (16). S. 17-21.
2. Kovalenko A.A. Uprazhneniya na osnove tekhnicheskikh deystviy v metodike prepodavaniya sportivnykh tantsev // Tantsval'nye vidy sporta: problemy i tendentsii razvitiya: materialy 10 Vserossiyskoy i 3 Dinamovskoy nauchno-metodicheskoy konferentsiy. M., 2005. S. 24-27.
3. Karpenko L.A. Osnovy sportivnoy podgotovki v khudozhestvennoy gimnastike. SPb., 2009.
4. Eres'ko I.E. Metodika sovershenstvovaniya trenirovochnogo protsessa tantsorov 7–9 let na osnove ispol'zovaniya sredstv khoreografii: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Khabarovsk, 2005.
5. Matveev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki. M., 1977.
6. Singina N.F. Nekotorye aspekty povysheniya ob'ektivnosti sudeystva v sportivnykh tantsakh // Sportivnye tantsy: byulleten'. M., 1999. № 4 (6). S. 53-55.
7. Koltunov M.S. Razvitie ustoychivosti na urokakh tantsa. Metodika prepodavaniya klassicheskogo tantsa. Novosibirsk, 2012.
8. Pyl'nov K.E. Razrabotka kompleksov uprazhneniy dlya vospitaniya osnovnykh fizicheskikh kachestv i sposobnostey v mikrotsiklakh spetsial'nogo podgotovitel'nogo etapa godichnogo tsikla podgotovki tantsorov // Sportivnye tantsy: byulleten'. M., 1999. № 5 (7). S. 42-54.
9. Dzhozef S.Kh. Telo tantsora. Meditsinskiy vzglyad na tantsy i trenirovki. Vyborg, 2007.
10. Tikhonova A.V. Sovershenstvovanie tekhniki v sportivnykh bal'nykh tantsakh v aspekte biomekhanicheskogo analiza // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2008. № 7. S. 19-23.
11. Bezikova A.A., Manzheley I.V. Garmonizatsiya vzaimodeystviya partnerov v sportivnykh bal'nykh tantsakh // Vospitatel'nye priority obrazovaniya na sovremennom etape ego

- reformirovaniya: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Tyumen', 2006. S. 127-133.
12. *Sharovatova V.A.* Metodicheskie aspekty urokov klassicheskoy khoreografii dlya ispolniteley sportivnykh tantsev // Sportivnye tantsy: byulleten'. M., 1999. № 5. S. 9-25.
  13. *Puni A.Ts.* Psikhologicheskie osnovy volevoy podgotovki v sporte. L., 1977.
  14. *Rubshcheyn N.V.* Chto nuzhno znat', chtoby stat' pervym. Psikhologiya tantseval'nogo sporta. Tantsor. Para: v 2 ch. M., 2001.
  15. *Bogomolova L.V.* Sotsial'no-psikhologicheskaya priroda khoreograficheskikh yavleniy // Sportivnye tantsy: tezisy 3 Rossiyskoy nauchno-metodicheskoy konferentsii po probleme razvitiya sportivnykh tantsev. M., 1999. S. 25-28.
  16. *Ozolin N.G.* Nastol'naya kniga trenera: Nauka pobezhdat'. M., 2004.

Поступила в редакцию 21.11.2015 г.

UDC 37.0; 793.3

TYPES OF HIGHEST QUALIFICATION SPORTSMAN-DANCER'S PREPARATION OF FORMATION TEAM IN SPORTS DANCING: ESSENCE CHARACTERISTICS

Tatyana Sergeevna ZINOVYEVA, Tambov Regional State Budget Institution of Culture State Ensemble of Ball Dance "Tsveta Radugi", Tambov, Russian Federation, Choreographer-Producer, e-mail: zt83@mail.ru

Types of highest qualification sportsman-dancer's preparation, necessary for achievement of high results in dancing sport are reviewed. In general form the essence and content of training process in sport ballroom dance ensemble are stated, the notion "formation" is analyzed, the basic content of integral preparation of sportsman-dancer is revealed. To achieve high results in dancing sport it is necessary not only to master perfectly the significant amount of different movements and their combinations but also to develop basic physical qualities such as: strength, endurance, flexibility, speed, coordination and etc. due to which the sportsman-dancer gets the technique and ensemble ability of performing, thinking over the compositional rebuilding, endurance in competitive activity. The content of sports preparation is analyzed and the following types of and subtypes are marked: physical (general-physical, special-physical), technical (individual, paired, team, choreographic), psychological (basic, for training, for competitions), tactical (individual, paired, team), theoretical (lecture, practical lessons, self-independent work), competitive preparation (competitions, model training, demonstrating performance). According to this, the study of essence and structure of training process of highest qualification dancer of performing in ensemble in European and Latin-American program and formation on this basis of preparation types of sportsman is relevant question.

*Key words:* sportsman-dancer; types of preparation; formation; training process; competitive activity; sports dances.

DOI: 10.20310/1810-0201-2015-20-12(152)-79-85