

Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 233-239.  
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 233-239.

Научная статья  
УДК 793.38:796.015.682  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_233

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ С УЧЁТОМ СПЕЦИФИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ



Дмитрий Евгеньевич Чубанов

Московская государственная академия физической культуры  
Малаховка, Россия

Аспирант

тел.: +7(916)294-63-15, e-mail: chubanoff1994@gmail.com  
ORCID 0009-0001-8177-3149

**Аннотация.** В статье представлены комплексы упражнений совершенствования танцевальной техники спортсменов, применяемые в процессе подготовки по разработанной автором методике совершенствования технического мастерства танцоров 9-12 лет на этапе спортивной специализации. Применяемые комплексы упражнений разработаны с учётом выявленной специфики техники европейской программы танцев, применялись в течение годичного цикла тренировок в экспериментальной группе юных танцоров в ходе педагогического эксперимента. С целью определения уровня технической подготовленности при реализации методики совершенствования техники в европейской программе спортивных бальных танцев проведена экспертная (балльная) оценка. Предложена трёхбалльная система ошибок в танцевальных технических двигательных действиях юных танцоров, которая была рекомендована экспертам для оценки технического мастерства танцевальных пар. Итоговой оценкой технического мастерства пары являлся средний балл 10 экспертов по каждому компоненту танца. Для каждой пары был определён коэффициент конкардации Кендалла, позволяющий определить степень согласованности мнений экспертов.

С целью выявления эффективности применяемых комплексов специально-подготовительных и соревновательных упражнений осуществлялся контроль функционального состояния юных танцоров. Контроль функциональных показателей проводился с помощью инструментального метода стабилотрии. В качестве итогового контроля уровня техники европейской программы танцев проанализированы результаты соревнований и рейтинг каждой танцевальной пары в конце сезона.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, европейская программа, методика совершенствования техники, техническая подготовка, комплекс упражнений, танцевальные двигательные действия.

**Для цитирования:** Чубанов Д. Е. Комплексы упражнений для совершенствования техники европейской программы спортивных бальных танцев с учётом специфики двигательных действий // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 233-239. DOI: 10.47438-1999-3455\_2023\_2\_233.

### Введение

Класс мастерства спортсменов в танцевальном спорте в совокупности складывается из уровней разного вида подготовок: общей и специально-физической (ОФП и СФП), технической (ТП), тактической (ТактП), интеллектуально-психологической (ИПП), функционально-двигательной (ФДП), музыкально-ритмической (МРТП), хореографической (ХГП) [1]. Как показал обзор литературы, специалисты танцевального спорта единогласны во мнении, что спортивный результат во многом определяется уровнем технической подготовленности [2-4].

Авторы отмечают, что степень разработанности научно обоснованных методик технической подготовки спортсменов - танцоров еще далека от совершенства.

Конкретизация структуры и содержания таких методик, разработка новых сочетаний (комбинаций) средств и методов в ходе подготовки спортсмена, с учетом специфики вида спорта, позволят повысить эффективность тренировочного процесса [5, 6].

Развитие танцевального спорта не стоит на месте. Анализ личного участия в соревнованиях различного уровня по спортивным бальным танцам, ретроспективный анализ видеоматериалов за последние 10 лет танцоров различной классификации и возраста, протоколов соревнований, нормативно правовых документов федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСАРР), позволяют выявить тенденции, особенно ярко проявившиеся за последние 5 лет:

1. Замедление музыкального танцевального ритма на 0,5 – 1 удар в минуту.

2. Дополнение фигур из международной базисной программы в танцевальные хореографии танцоров.

3. Добавление в танцевальную программу соревнований шестого танца – «Basic», состоящего из фигур международной базисной программы.

Эти нововведения требуют своевременного внесения изменений в процесс подготовки юных спортсменов-танцоров, поскольку именно на этапе начальной специализации формируются и совершенствуются основные технические навыки.

**Цель** – составить комплексы специализированных упражнений, ориентированных на специфику техники европейской программы танцев, с целью повышения уровня их технической подготовки и результативности в соревнованиях.

Разработанные комплексы упражнений, составленные с учетом выявленной специфики техники танцев европейской программы, были включены в методику совершенствования технической подготовки танцоров и состояли из набора специально-подготовительных и соревновательных упражнений (КСПУ и СУ) [10]. Их применение осуществлялось в экспериментальной группе в течение 48-недельных микроциклов в переходном, подготовительном и соревновательном периодах подготовки юных танцоров 9-12 лет. В таблице 1 представлен вариант комплекса

В табл. 1 представлен вариант комплекса специально- подготовительных и соревновательных упражнений для совершенствования техники танца медленный вальс, который применялся при апробации методики. Аналогичные комплексы разработаны для каждого танца европейской программы и составлены на ос-

нове общепризнанных дидактических принципов обучения и принципов спортивной тренировки, а также с учетом специфики двигательных действий. В таблице представлены задачи и методические рекомендации при выполнении комплексов упражнений в танце медленный вальс [7].

Количество повторений упражнения должно быть таким, чтобы не вызывать излишнего напряжения и скованности, зажатости мышц, чтобы движение имело свободный, раскованный характер. Как показала практика, данный временной промежуток должен быть в интервале 30-40 сек. Более длительное исполнение приводит к проявлению усталости и, как следствие, потери контроля над работой мышц, «замыливание» технического действия. Выполнение упражнения на уровне предельных усилий тем точнее, чем выше уровень исполнителя.

В нашей методике **соревновательные упражнения** (табл. 2) имеют двухуровневый характер и представляют хореографические вариации, характерные для европейской программы танцев. На подготовительном этапе разучивались соревновательные упражнения первого базового уровня сложности, по мере овладения простыми композициями, далее на этапах предварительных и основных соревнований, осваивались соревновательные упражнения второго базового уровня сложности.

Перечень фигур составлен на основе положения Российского танцевального союза о базисной международной программе исполняемых фигур и вариаций, который соответствует решению Всемирного танцевального совета от 2001 года и является руководством для тренеров и педагогов.

Таблица 1 – Комплекс упражнений в танце медленный вальс

№ упражнения	Содержание	Элемент специфики двигательного действия	Задачи	Методические рекомендации
1	Спуск на опорной ноге с выносом и удлинением свободной ноги назад.	Перенос веса тела с ноги на ногу, постановка корпуса относительно площади опоры, постановка стоп и их работа	Совершенствовать осанку при выносе свободной ноги назад; развивать силу опорной ноги.	Контролировать сохранение вертикального положения корпуса на протяжении всего упражнения. Свободная нога находится в выпрямленном состоянии – носок вытянут. Вес тела преимущественно остается на опорной ноге.
2	Спуск на опорной ноге и подготовка выноса свободной ноги вперед.	Перенос веса тела с ноги на ногу, постановка корпуса относительно площади опоры, постановка стоп и их работа	Совершенствовать осанку при выносе свободной ноги вперед; развивать силу опорной ноги.	Следить за сохранением вертикального положения корпуса на протяжении всего упражнения. При выносе свободная нога начинает скольжение на внутреннем крае подушечки ступни, а заканчивает на каблук, нога в колене полностью не выпрямляется. Вес тела полностью остается на опорной ноге.
3	Подъем на шаге в сторону со сбором ног, упражнение выполняется на полупальцах.	Перенос веса тела с ноги на ногу, постановка корпуса относительно площади опоры	Совершенствование осанки при переносе веса при шаге в сторону (вправо и влево), достижение плавности переноса веса при спуске и подъеме с ноги на ногу, удержание равновесия (баланса), укрепление вестибулярной устойчивости, развитие (укрепление) силы мышц ног.	Следить за сохранением вертикального положения корпуса на протяжении всего упражнения. Упражнение выполняется на подушечках больших пальцев ног. Отрабатывать согласованность действия сбора ноги со спуском и подъемом.
4	Подъем на шаге в сторону со сбором ног и усложненной работой в корпусе, упражнение выполняется на полупальцах.	Перенос веса тела с ноги на ногу, постановка корпуса относительно площади опоры, работа корпуса	Совершенствование осанки при работе корпуса; достижение точности линий рук при работе корпуса; развитие силовой выносливости мышц корпуса, проработка глубоких мышц корпуса, отвечающих за его стабилизацию.	Контролировать сохранение вертикальности положения корпуса на протяжении всего упражнения. Упражнение выполнять на подушечках больших пальцев ног. Добиваться согласованного действия сбора ноги со спуском и подъемом. Следить за усложненной работой корпуса: гармоничное сочетание действия наклона (sway) и поворота (rotation) в корпусе.
5	СУ с остановкой и опусканием позиции на счет «3», выполняется в паре.	Позиция танцоров в паре, взаимодействие в паре, баланс в паре	Стремиться контролировать позицию в паре в самой верхней точке подъема; развивать специальную силовую выносливость.	Следить за стабильностью положения партнера и партнерши при опускании рук.
6	СУ в замедленном темпе в паре, без рук.	Позиция танцоров в паре, взаимодействие в паре, баланс в паре	Совершенствование «партнерства» - согласованность действий в паре, совершенствование плавности, скорости и точности переноса веса; развитие силовой выносливости мышц ног.	Контролировать: стабильность и неизменность площади контакта между танцорами: в бедрах и грудной клетке; стабильность положения партнера и партнерши при непрерывном замедленном движении; сохранение равновесия и осанки каждого из партнеров в паре на каждом шаге. Руки в сторону-книзу, во взаимодействии и движении не участвуют, но повторяют работу корпуса.

При разучивании упражнений реализуется сложный алгоритм взаимосвязи образа упражнения и его практического исполнения, с применением методов словесного, наглядного расчленения упражнения на части.

Таблица 2 – Содержание соревновательных упражнений базовых уровней 1 и 2 в танце медленный вальс

Уровень 1	Уровень 2
1. Натуральный поворот (Natural turn) 2. Закрытая перемена с ПН (Closed change RL) 3. Обратный поворот (Reverse turn) 4. Закрытая перемена с ЛЛ (Closed change LL)	1. Натуральный спин - поворот (Natural spin turn) 2. S Обратный поворот (S Reverse turn) 3. Обратный поворот (Reverse turn) 4. Виск вперед (Whisk fwd) 5. Шассе из ПП (Chasse from PP)

Сначала поступает информация об упражнении, представление о нем (этап словесного метода), затем через ощущения, восприятие, индивидуальную мыслительную деятельность танцора она перерабатывается, создается основание для осознанного выполнения танцевального движения (показ, демонстрация). Результат этого воспроизведения зависит от четкости сформированного образа и физических способностей самого участника движения, от его уровня владения частями тела. Большое значение имеет взаимодействие всех сенсорных систем: двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной.

Первое выполнение упражнений может быть ошибочным, неправильным, неточным в силу недопонимания техники танцевального движения, недисциплинированности, отсутствия целеустремленности, сконцентрированности, внимательности. Задача на этом этапе помочь усвоить танцевальное упражнение в кратчайшие временные интервалы. Для этого при разучивании танцевального упражнения из предлагаемого комплекса мы используем такие методические приемы, как временная фиксация тела или отдельных частей в конкретной фазе движения.

Рис. 1 демонстрирует выполнение переноса веса тела и фиксации в фазах движения.



Рис. 1 – Перенос веса тела в фазах движения

Применение комплекса упражнений сопровождалось контролем за совершенствованием техники танцоров, с помощью которого частично определялась эффективность процесса технической подготовки [8, 9].

Контроль уровня технической подготовленности методом экспертной оценки выявил более высокий прирост экспертной оценки у юных танцоров экспериментальной группы ( $p \leq 0,05$ ) в следующих компонентах техники европейской программы танцев: драйв экшн (1 балл), подготовка к движению (0,8 балла), свинг (0,8 балла), работа ступней и позиция стоп (0,7 балла), соединение пары (0,6 балла). В то время как прирост этих же компонентов техники у контрольной группы имели низкие значения и составили: 0,6; 0,6; 0,2; 0,5; 0,3 баллов соответственно. Для каждой пары был определен

коэффициент конкардации Кендалла, который варьируется в диапазоне от 0,66 до 0,71, что является показателем достаточно высокой степени согласованности мнений 10 экспертов.

Для определения количественных и качественных изменений в показателях, характеризующих проявление координационных способностей, произошедших в процессе совершенствования техники, был применен инструментальный метод стабилотрии (компьютерный стабиланализатор «Стабилан-01» с биологической обратной связью), позволяющий оценить функциональное состояние систем поддержания вертикальной позы в покое.

Результаты тестов стабилотрии в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах у мальчиков и девочек представлены в табл. 3 и 4 соответственно.

Таблица 3 – Результаты тестов стабилотрии в КГ и ЭГ у мальчиков

Тест	Экспериментальная группа n=10				Контрольная группа n=10				ЭГ	КГ
	ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ			
Открытые глаза	61	9	69	5	62	8	65	6	11.6	4.6
Закрытые глаза	54	11	60	7	53	10	57	9	10.0	7.0
Мишень	56	11	71	5	54	10	64	8	21.1	15.6
Эвольвента (фронталь)	8.2	2.4	6.8	1.7	8.3	2.5	7.4	2.0	17.3	11.0
Эвольвента (сагитталь)	9.1	2.9	7.2	1.9	8.9	2.9	7.7	2.2	20.6	13.6

Таблица 4 – Результаты тестов стабилотрии в КГ и ЭГ у девочек

Тест	Экспериментальная группа n=10				Контрольная группа n=10				ЭГ	КГ
	ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ			
Открытые глаза	60	7	67	8	61	7	64	8	10.4	4.7
Закрытые глаза	61	10	69	6	60	8	65	5	11.6	7.7
Мишень	54	10	62	6	55	9	59	8	12.9	6.8
Эвольвента (фронталь)	9.6	3.2	7.4	2.0	10.2	3.1	8.8	2.5	22.2	14.4
Эвольвента (сагитталь)	10.4	2.7	7.8	2.0	11.0	2.8	9.0	2.6	25.0	18.3

Прирост в тесте «мишень» (в процентах) демонстрирует повышение степени согласованности зрительного восприятия и мышечного контроля, что свидетельствует об эффективном выполнении целенаправленного действия при удержании неподвижной вертикальной позы. Уменьшение разброса в тесте «эвольвента» по фронтали и сагиттали (в процентах) свидетельствует об улучшении следящего движения, что обеспечивает точность выполнения двигательных действий при сохранении равновесия. Увеличение количества процентов в тесте

«открытые глаза» отражает улучшение состояния систем поддержания вертикальной позы в различных вариантах функционирования сенсорных систем. Прирост результата в тесте «закрытые глаза» означает, что у танцоров улучшилось качество функции равновесия при закрытых глазах (устойчивость).

На рис. 2 и 3 видно, что во всех представленных тестах у танцоров экспериментальной группы приросты показателей выше, чем у танцоров контрольной группы.

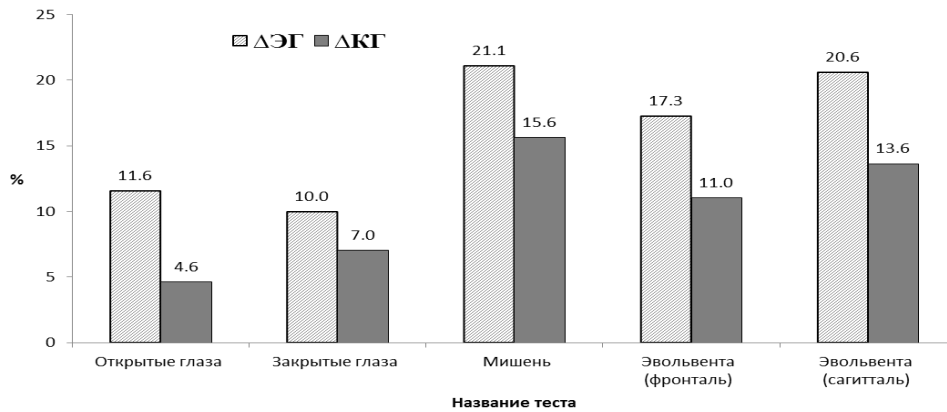


Рис. 2 – Прирост показателей тестов стабилотрии у мальчиков ЭГ и КГ

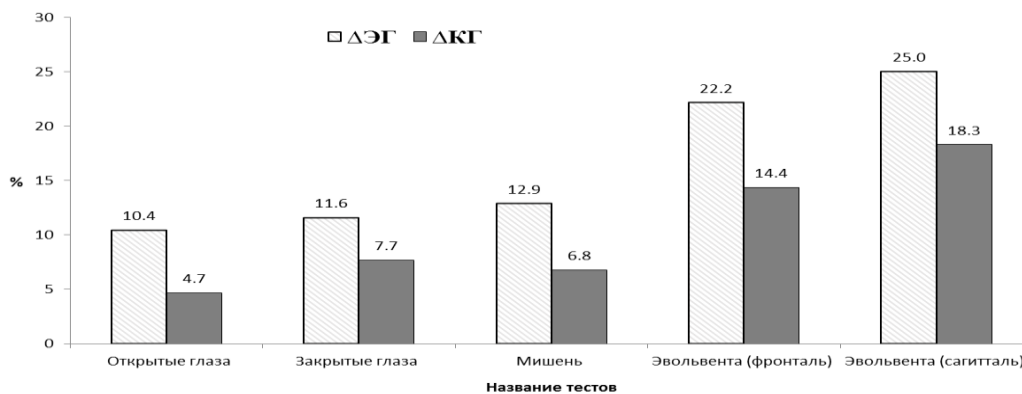


Рис. 3 – Прирост показателей тестов стабилотрии у девочек ЭГ и КГ

Отметим, что в тесте «открытые глаза» у мальчиков показатели выше, чем у девочек в обеих группах. При этом, в тесте «закрытые глаза» – наоборот. Данный факт можно объяснить положением партнёрши в паре и направлением движения во всех танцах европейской

программы, когда партнёрша двигается преимущественно спиной вперед. В тоже время в тесте «эвольвента» заметна тенденция прироста значений у девочек, по-сравнению с мальчиками в обеих группах.

В качестве *итогового* контроля уровня техники европейской программы танцев были проанализированы результаты соревнований и рейтинг каждой танцевальной пары, которые учитывались из таблицы результатов со-

ревнований, размещенной на официальном сайте Российского Танцевального Союза. Суммарные рейтинги 10 пар из экспериментальной и 10 пар из контрольной групп представлены в табл.5.

Таблица 5 – Соревновательный рейтинг участников исследования (балл)

Экспериментальная группа n=10				Контрольная группа n=10			
ДО		ПОСЛЕ		ДО		ПОСЛЕ	
219.44	5.32	271.82	4.32	220.12	6.01	241.93	3.23

Анализ рейтинговых результатов показал, что танцоры экспериментальной группы в сезоне 20/21 занимали более высокие места. Однако достоверных отличий не обнаружено ( $p \geq 0,05$ ). Это объясняется тем, что результат соревнований складывается не только из уровня технической подготовленности, но и из уровней других видов подготовки (физической, психологической, тактической и др.).

### Выводы

1. Результаты экспертной оценки техники танцев европейской программы показали достоверный прирост баллов у юных танцоров экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ) по наиболее значимым компонентам техники на тренировочном этапе подготовки.

2. Разработанные комплексы упражнений для совершенствования техники европейских танцев с учетом

специфики данной специализации позволили сформировать специфические двигательные навыки и сделали подготовку более целенаправленной и рациональной, что позволило ускорить процесс технического совершенствования спортсменов и отразилось на сокращении сроков достижения запланированных спортивных результатов.

Таким образом, результаты комплексного контроля за уровнем технической подготовленности подтверждают эффективность разработанных комплексов упражнений для совершенствования техники танцев европейской программы юных танцоров в возрасте 9-12 лет.

### Конфликт интересов

Автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

- Греков, Ю.А. Методика педагогического контроля видов подготовленности на этапе начальной подготовки в танцевальном спорте / Ю.А. Греков, А.И. Кравчук // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 4. URL: [www.science-education.ru/118-13850](http://www.science-education.ru/118-13850) (дата обращения 08.10.2022).
- Зиновьева, Т.С. Методика технической подготовки спортсмена-танцора в ансамблевом исполнении спортивных бальных танцев / Т.С. Зиновьева, М.Н. Юрьева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2016. - № 9. - С. 63-70.
- Клецов, К.Г. Структура и содержание начальной технической подготовки детей 7-9 лет в европейских танцах / К.Г. Клецов, И.В. Елагин // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 8-5 (50). С. 33-36.
- Лопушанская А.-М. С. Актуальность создания методических рекомендаций по совершенствованию технической подготовленности в танцевальном спорте / А.-М. С. Лопушанская // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2020. - № 5. - С. 248-252.
- Медведев В.Г. Методы исследования техники двигательных действий в педагогической и спортивной биомеханике // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции по спортивной науке. - Москва, 2018. - С. 6-10.
- Мордвинцев, А. А. Система движений и действий в танцевальном спорте / А. А. Мордвинцев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2021. - № 1-1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-dvizheniy-i-deystviy-v-tantsevalnom-sporte> (дата обращения: 14.02.2023).
- Ронь И.Н., Пахян Р.Р. Совершенствование технического мастерства спортсменов вида спорта танцевальный спорт // The Scientific Heritage. 2021. №79-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskogo-masterstva-sportsmenov-vida-sporta-tantsevalnyy-sport> (дата обращения: 05.11.2022).
- Сивицкий, В. А. Особенности соревновательной деятельности в танцевальном спорте / В. А. Сивицкий // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2012. - Вып. 10 (92). - С. 146-150.
- Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
- Чубанов, Д.Е. Специфика европейской программы танцев как элемент методики совершенствования техники юных танцоров на этапе начальной спортивной специализации // Д.Е. Чубанов, Е.Н. Крикун // «Университетский спорт: здоровье и процветание нации»: Сборник научных трудов XI Международной научной конференции студентов и молодых ученых / Под общей редакцией М.Р. Болтабаева. - Чирчик: УзГУФКС, 2022. - С. 207-208.

### References

- Grekov, Yu.A. Methodology of pedagogical control of types of preparedness at the stage of initial training in dance sports / Yu.A. Grekov, A.I. Kravchuk // Modern problems of science and education. -2014.-No.4;URL: [www.science-education.ru/118-13850](http://www.science-education.ru/118-13850) (accessed 08.10.2022).

2. Zinovieva, T.S. Methods of technical training of an athlete-dancer in an ensemble performance of sports ballroom dancing / T.S. Zinovieva, M. N. Yurieva // Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities. - 2016. - No. 9. - pp. 63-70.
3. Kletsov, K.G. The structure and content of the initial technical training of children 7-9 years old in European dances/ K.G.Kletsov, I.V. Elagin // International Scientific Research Journal.2016.No.8-5(50). pp. 33-36.
4. Lopushanskaya A.-M. S. The relevance of creating methodological recommendations for improving technical preparedness in dance sports / A.-M. S. Lopushanskaya // Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University. - 2020. - No. 5. - pp. 248-252.
5. Medvedev VG Methods of studying the technique of motor actions in pedagogical and sports biomechanics // Proceedings of the III All-Russian Scientific and Practical Conference on Sports Science. - Moscow, 2018. - S. 6-10.
6. Mordvintsev, A. A. System of movements and actions in dance sport / A. A. Mordvintsev // International Journal of the Humanities and Natural Sciences. - 2021. - No. 1-1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-dvizheniy-i-deystviy-v-tantsevalnom-sporte> (date of access: 02/14/2023).
7. Ron I.N., Pashyan R.R. Improving the technical skills of athletes in the sport of dancing / / The Scientific Heritage. 2021. No. 79-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskogo-masterstva-sportsmenov-vida-sporta-tantsevalnyy-sport> (Date of access: 11/05/2022).
8. Sivitsky, V. A. Features of competitive activity in dance sports / V. A. Sivitsky // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. - 2012. - Issue. 10(92). - S. 146-150.
9. Theory and methods of physical culture: Textbook / edited by prof. Yu.F. Kuramshina. - 2nd, corrected. - M.: Soviet sport, 2004. - 464 p.
10. Chubanov, D.E. The specificity of the European dance program as an element of the methodology for improving the technique of young dancers at the stage of initial sports specialization // D.E. Chubanov, E.N. Krikun // "University sports: health and prosperity of the nation": Collection of scientific papers of the XI International scientific conference of students and young scientists / Under the general editorship of M.R. Boltabaev. - Chirchik: UzGUFKS, 2022. - S. 207-208.

Поступила в редакцию 03.04.2023

Подписана в печать 29.06.2023

Original article

UDC 793.38:796.015.682

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_233

#### SETS OF EXERCISES IMPROVING TECHNIQUE ACCORDING TO THE SPECIFICS OF MOTOR ACTIONS OF THE EUROPEAN PROGRAM OF SPORTS BALLROOM DANCING

Dmitry E. Chubanov

*Moscow State Academy of Physical Culture  
Malakhovka, Russia*

*Postgraduate student  
ph.: +7(916)294-63-15, e-mail: chubanoff1994@gmail.com  
ORCID 0009-0001-8177-3149*

**Abstract.** The article presents sets of exercises for improving the dance technique of athletes used in the training process according to the methodology developed by the author for improving the technical skills of dancers aged 9-12 years at the stage of sports specialization. The applied sets of exercises were developed taking into account the revealed specifics of the technique of the European dance program, were used during a one-year training cycle in an experimental group of young dancers during a pedagogical experiment. In order to determine the level of technical readiness in the implementation of the technique improvement methodology in the European program of sports ballroom dancing, an expert (point) assessment was carried out. The expert assessment of the technical readiness of the dancers, conducted during the pedagogical experiment, convincingly demonstrated the dynamics of the indicators of the level of technology of the participants of the experiment. This indicates the effectiveness of the impact of the technique of technical improvement of dancers aged 9-12 years engaged in sports ballroom dancing with specialization in the European dance program. The final assessment of the pair's technical skill was the average score of ten experts for each component of the dance.

**Keywords:** dance sport, European program, technique improvement methodology, technical training, set of exercises, dance motor actions.

**Cite as:** Chubanov, D. E. (2023) Sets of exercises improving technique according to the specifics of motor actions of the European program of sports ballroom dancing. *Physical Culture and Health*. (2), 233-239. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_233.

Received 03.04.2023

Accepted 29.06.2023