

8. Махов А.С. Влияние регулярной физической активности на функциональный статус при астении / А.С. Махов, И.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 46.
9. Функциональные возможности дыхательной системы у студентов, занимающихся спортивной ходьбой / И.В. Никишин, В.Ю. Карпов, И.Н. Медведев, Т.И. Афиногенова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №1 (203). – С. 272–277.

#### REFERENCES

1. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V., Svetlichkina, A.A. and Boldov, A.S. (2020), “The State of Cardiac Activity in Greco-Roman Wrestlers on the Background of Different Options for Weight Loss”, *Bioscience Biotechnology Research Communications*, No.13(4), pp. 1842–1846.
2. Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N., Kazakov, D.A., Sibgatulina, F.R., Shulgin, A.M. and Krasnov, R.B. (2020), “Physiological Basis of Rehabilitation for Ulnar Neuritis”, *Biomedical and Pharmacology Journal*, Vol.13, No.2, pp. 585–590.
3. Khitrov, N.K. and Paukov, V.S. (1991), *The heart adaptation to hypoxia*, Medicine, Moscow.
4. Karpov, V.Yu. (2003), *Management of the educational process at the university with the use of physical culture and sports*, VectorBuk, St. Petersburg
5. Medvedev, I.N., Karpov, V.Yu., Batrakova, I.A., Dorontsev, A.V., Skorosov, K.K. and Rysakova, O.G. (2020), “Physiologically Significant Rehabilitation Measures for Acute Respiratory Viral Infection”, *Biomedical and Pharmacology Journal*, Vol. 13(2), pp. 537–542.
6. Dirx, A., Knuttgen, H.G. and Titter, K. (1991), *Olympic Book of Sports Medicine*, Publishing house “Wiley”, London, UK.
7. Dembo, A.G. and Zemtsovsky, E.V. (1989), *Sports cardiology*, Publishing house “Medicine”, Leningrad.
8. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2022), “Effect of regular physical activity at functional status in asthenia”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No.2, pp. 46.
9. Nikishin, I.V., Karpov, V.Yu., Medvedev, I.N. and Afinogenova, T.I. (2022), “Functional capabilities of the respiratory system at students engaged at sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 203, No. 1, pp. 272–277.

**Контактная информация:** yankevich.ira@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 01.03.2023*

**УДК 793.38**

**СОДЕРЖАНИЕ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ**  
*Рина Маратовна Омарова, аспирант, Айгуль Сабитовна Гареева, профессор, Лилия Рафкатовна Макина, профессор, Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Уфа*

#### **Аннотация**

В статье представлена разработанная методика совершенствования парного взаимодействия в танце румба, с позиции формирования психологического взаимодействия партнеров в возрастной категории «Юниоры-2». Исследование было направлено на определение эффективности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба у спортсменов 14-15 лет, занимающихся спортивными бальными танцами.

**Ключевые слова:** спортивные бальные танцы, танцевальный спорт, танцоры 14-15 лет, «Юниоры-2», танец румба, парное взаимодействие, психологическое взаимодействие, техническая подготовленность танцоров.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p347-351**

**DETERMINATION OF THE EFFICIENCY OF THE DEVELOPED METHOD FOR IMPROVING PAIR INTERACTION IN THE RUMBA DANCE OF ATHLETES AGED 14-15**

*Rina Maratovna Omarova, the post-graduate student, Aigul Sabitovna Gareeva, the professor, Liliya Rafkatovna Makina, the professor, Bashkir Institute of Physical Culture (branch) of*

#### **Abstract**

The article presents the developed methodology for improving pair interaction in the rumba dance, from the position of forming the psychological interaction of partners in the age category "Junior-2". The study was aimed at determining the effectiveness of the developed methodology for improving pair interaction in the rumba dance among 14-15-year-old athletes involved in sports ballroom dancing.

**Keywords:** sports ballroom dancing, dance sport, dancers aged 14-15, "Juniors-2", rumba dance, pair interaction, psychological interaction, technical preparedness of dancers.

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Ежегодно в танцевальном спорте можно проследить значимые изменения в сторону усложнения композиций танцевальных программ, с целью исключения субъективной оценки танцевальных пар в соревновательной деятельности [2].

В возрасте 14-15 лет происходит своеобразный переход из детско-юношеского исполнения танцев, в более взрослое, профессиональное, где на передний план выходит критерий «парное взаимодействие».

Парное взаимодействие – это сложная по структуре система передачи информации от партнера к партнерше, которая характеризуется тактильным и эмоциональным взаимопониманием танцоров. При гармоничном ведении партнер должен точно и рационально передать информацию о дальнейшем направлении, способе и скорости перемещения партнерши, а партнерша, в свою очередь, должна уметь быстро среагировать на переданную ей информацию и следовать, в указанном партнёром, направлении, с определенной скоростью и ритмическим рисунком перемещения [1].

Кроме того, парное взаимодействие тесно связано с таким понятием, как психологический климат партнеров. Благоприятный психологический контакт обеспечивает общность целей и сплоченность в танцевальной паре, взаимопонимание, и взаимопроникновение, проявляющиеся в способность к совместной импровизации, музыкальности и согласованности движений партнеров в танце [1; 4].

Танец румба является один из самых технически сложных танцев в латиноамериканской программе спортивных бальных танцах, так как на его основе у спортсменов строятся представления и понятия о правильном использовании своего тела и точном взаимодействии партнеров. Благодаря этим факторам румба позволяет танцорам более качественно исполнять и другие танцы латиноамериканской программы [3].

В настоящее время в спортивных бальных танцах существует острая недостаточность учебно-методического обеспечения тренировочного процесса танцоров, а научно обоснованных методик, которые бы совершенствовали парное взаимодействие, с позиции формирования психологического взаимодействия нет.

Цель исследования: определить эффективность разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет.

#### **МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «№1», г. Уфы. В нем приняли участие танцоры 14-15 лет, группы совершенствования спортивного мастерства первого года обучения (ГССМ-1) в количестве 20 танцевальных пар (40 человек).

Теоретическая основа и поставленная цель исследования определили логику и методы теоретико-экспериментального исследования, которые включали в себя:

1. Педагогический эксперимент, который проводился для определения эффективности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет.

2. Педагогическое наблюдение, которое проводилось для определения технической подготовленности и парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет, а

также для выявления уровня психологического взаимодействия через критерий «презентабельность» до и после педагогического эксперимента.

3. Тестирование, которое проводилось для получения сведений, касающихся психологической атмосферы танцоров в паре до и после внедрения разработанной методики в тренировочный процесс экспериментальной группы. Была использована оценка привлекательности парного взаимодействия для каждого члена танцевальной пары (индекс групповой сплоченности Сижора).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для повышения эффективности процесса совершенствования парного взаимодействия в танце румба у спортсменов 14-15 лет нами была разработана методика. Содержание разработанной методики включает в себя специально подготовительные и соревновательные упражнения с исключением зрительного анализатора, выполнение двигательных действий в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, уменьшение площади контакта в паре, идеомоторную тренировку под музыкальное сопровождение и психологические тренинги для совершенствования психологического взаимодействия.

Упражнения выполнялись в три подхода по три серии, время выполнения одного подхода – две минуты, тридцать секунд, что обусловлено правилами соревнований по спортивным бальным танцам международной федерации танцевального спорта (WDSF). Отдых между сериями – одна минута тридцать секунд, что обусловлено стандартным временем отдыха между танцами на соревнованиях по танцевальному спорту; отдых между подходами – одна минута, что обусловлено минимальным временем отдыха между танцами.

В первом подходе все упражнения выполнялись с опорой (хореографический ступень), вместо партнера. Во втором подходе были использованы специально-подготовительные и соревновательные упражнения в паре. В третьем подходе танцоры выполняли комбинацию из наиболее значимых технических действий, для реализации которых необходим высокий уровень парного взаимодействия. Каждый подход включал в себя три серии.

В первой серии упражнения выполнялись в более медленный темп музыкального сопровождения, во второй серии – все упражнения выполнялись в пол темпа музыкального сопровождения с уменьшением площади контакта на опору/в паре, в третьей серии – все упражнения выполнялись в темп музыкального сопровождения, с уменьшением площади контакта в паре и с исключением зрительного анализатора. Кроме того, для улучшения психологического взаимодействия применялись психологические тренинги, взятые из актерского мастерства, они выполнялись после каждой отдельной серии.

Идеомоторная тренировка, которая включала в себя представление наиболее значимых технических действий в комбинации: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка» применялась в конце всех трех серий. Идеомоторная тренировка выполнялась под меняющийся темп музыкального сопровождения (медленный темп – тридцать секунд, нормальный темп – тридцать секунд, быстрый темп – тридцать секунд. Всего идеомоторная тренировка длилась две минуты тридцать секунд.

Для определения эффективности разработанной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей технической подготовленности и парного взаимодействия танцоров.

До проведения эксперимента ни в одном из исследуемых показателей между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не обнаружено, что свидетельствует об одинаковом уровне технической подготовленности и парного взаимодействия спортсменов обеих групп.

После педагогического эксперимента был проведен повторный анализ показателей технической подготовленности танцоров 14-15 лет. Данные представлены в таблице 1.

Таблица – Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров контрольной (n=10) и экспериментальной (n=10) групп после педагогического эксперимента (M±m) (баллы)

Показатели технической подготовленности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Техника рук	7,96±0,2	8,2±0,2	>0,05
Техника ног	7,8±0,1	8,41±0,3	<0,05
Техника корпуса	7,85±0,2	8,5±0,3	<0,05
Парное взаимодействие	7,8±0,3	8,7 ±0,4	<0,05

Как видно из таблицы, после педагогического эксперимента произошли достоверные изменения почти во всех показателях технической подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет: техника ног, техника корпуса, техника рук; парное взаимодействие.

Кроме того, нами были проведены исследования по определению показателей психологического взаимодействия спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Объективная оценка парного взаимодействия с учетом психологического взаимодействия танцоров проводилась через критерий спортивного мастерства «презентабельность», в соответствии с правилами Международной федерации танцевального спорта (WDSF). Эксперты оценивали комбинацию из следующих технических действий: «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка».

Субъективная оценка психологического взаимодействия танцоров внутри танцевальной пары оценивалась через адаптированную методику Сिशора – индекс групповой сплоченности. Спортсмены самостоятельно оценивали привлекательность парного взаимодействия для каждого из членов танцевальной пары.

Следует отметить, что исследования проводились в начале подготовительного периода годового цикла спортивной подготовки, и во второй половине соревновательного периода. До проведения эксперимента ни в объективной, ни в субъективной оценке танцоров между контрольной и экспериментальной группами значимых различий обнаружено не было, что свидетельствует об одинаковом уровне парного взаимодействия с позиции психологического контакта танцоров 14-15 лет.

После педагогического эксперимента была проведена повторная оценка психологического взаимодействия танцоров 14-15 лет. Выявлены достоверные изменения как в объективной, так и в субъективной оценке психологического взаимодействия танцоров (рисунк).

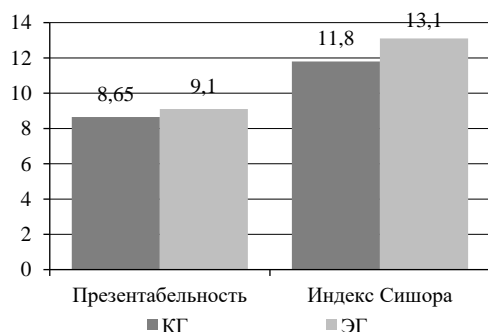


Рисунок – Оценка психологического взаимодействия танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Данные межгрупповых анализов исследуемых показателей у танцоров 14-15 лет свидетельствуют о том, разработанная методика совершенствования парного взаимодействия, в которую включены специально подготовительные и соревновательные упражнения с исключением зрительного анализатора, выполнение двигательных действий в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, уменьшение площади контакта в паре, идеомоторная тренировка под музыкальное сопровождение, психологические тренинги, эффективна

## ЛИТЕРАТУРА

1. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах : дис. ... канд. пед. наук / Безикова Анна Александровна. – Тюмень, 2006. – 171 с.

2. Воронин Р.Е. Учебники по технике WDSF – новый шаг в развитии теории и техники спортивного бального танца / Р.Е. Воронин // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития : междувузовская научно-практическая конференция. – Санкт-Петербург, 2014. – С.43–50.

3. Новак Д. Основы механики тела в латиноамериканских танцах / Д. Новак // Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития междувузовская научно-практическая конференция. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 26-31.

4. Особенности гендерной психологии в танцевальном спорте / Р.В. Якушин, В.М. Новикова, С.А. Белкова, О.М. Горбачева, А.Т. Глазков, М.Д. Казюбердина // Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – Т. 31, № 14. – С. 128–130.

#### REFERENCES

1. Bezikova, A.A. (2006), *Harmonization of interaction of partners in sports ballroom dances*, dissertation, Tyumen State University, Tyumen.

2. Voronin, R.E. (2014), “Textbooks on the WDSF equipment – a new step in development of the theory and technology of sports ball dance”, *Modern sports ball dance: historical experience, modern problems, prospects of development, Interuniversity Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 43–50.

3. Novak, D. (2013) “Fundamentals of mechanics of a body in the Latin American dances”, *Modern sports ball dance: historical experience, modern problems, prospects of development, Interuniversity Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp., pp. 26-31.

4. Yakushin, R.V., Novikova, V.M., Belkova, S.A. Gorbacheva, O.M., Glazkov, A.G. and Kazyuberdina, M.D. “Features of gender psychology in dance sport”, *Advances in chemistry and chemical technology*, vol. 31, No. 14, pp. 128–130.

**Контактная информация:** rinanurislamova@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 18.03.2023*

**УДК 796.077.4**

### **СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ ПО ФИТНЕСУ**

*Анастасия Михайловна Парфенова, старший преподаватель, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической культуры, Екатеринбург; Наталия Владимировна Третьякова, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, Москва; профессор, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург*

#### **Аннотация**

В условиях возрастающих требований к использованию в профессиональной деятельности инновационных физкультурно-оздоровительных технологий необходима должная по содержанию и методике аттестационная процедура оценки уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу. Цель данной оценки заключается не только в констатации существующего уровня, но, прежде всего, в планировании профессионального роста данных специалистов. Между тем, отсутствие четких определений профессиональной компетентности тренера по фитнесу затрудняют разработку содержания и методики данной оценки. Цель исследования заключается в разработке содержания и методики аттестационной процедуры оценки уровня профессиональной компетентности тренеров по фитнесу. В рамках решения исследовательской задачи выделены методическая, коммуникативная и профессиональная компетенции в общей структуре профессиональной компетентности тренера по фитнесу. В рамках разведения знаниевой и деятельностной составляющих определены составляющие аттестационной процедуры, критерии и индикаторы которой раскрывают основное содержание данной компетентности. Объективность аттестационной процедуры обеспечивает использование метода групповой экспертной оценки в рамках 3-хбалльной шкалы измерения, позволяющей выявить низкий, средний и высокий уровни профессиональной компетентности тренеров по