

9. Portnova, K.I., Bychkova, N.V. and Volkov, V.V. (2019), "Formation of managerial competencies of future specialists of vocational training in the system of higher education", *Teacher XXI century*. No. 2-1, pp. 86–91.

10. Salankova, S.E., Bychkova, N.V. and Massarova, T.L. (2014), "Formation of spiritual and moral values among students through the study of history, perception and creation of works of fine art on Orthodox themes", *Scientific and methodological electronic journal Concept*, No. T20, pp. 431–435, available at: <http://e-koncept.ru/2014/54349.htm>.

11. Serkova, E.I. and Salankova, S.E. (2018), "The experience of using modern educational technologies during the preparation of bachelors in the direction of vocational training (profile "DPI and design)", *Design and Artistic creativity: Theory, Methodology and practice., materials of the Second International Scientific and Practical Conference*, St. Petersburg, pp. 60–64..

12. Serkova, E.I. and Salankova, S.E. (2022), "Modern ways to improve the quality of student training in the context of a competence-based approach", *Scientific notes of the V.I. Vernadsky Crimean Federal University. Sociology. Pedagogy. Psychology*, Vol. 8, No. 3, pp. 69–83.

**Контактная информация:** [bichckowanatalya@yandex.ru](mailto:bichckowanatalya@yandex.ru)

*Статья поступила в редакцию 22.03.2023*

**УДК 793.38**

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ**

*Дмитрий Русланович Веленгурский, аспирант, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. Екатеринбург*

### **Аннотация**

В настоящее время наблюдается проявление интереса интенсификации обучения и повышении его качества. Потребность в обновлении системы подготовки спортсменов, занимающихся танцевальным спортом, обусловлена, прежде всего, стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт предъявляет требования к составлению спортивных программ подготовки, в котором указано, что на этапах спортивной подготовки по виду спорта большая часть отдается технической, 39–52% на этапе начальной подготовки. Несмотря на большое количество научных работ, и методической литературы, в сфере танцевального спорта отсутствует теория спортивной подготовки танцовщиков, не имеется научно-достоверной программы обучения. Кроме того, сведения о начальной технической подготовке детей в танцевальном спорте представлены лишь в форме описания техники выполнения отдельных элементов соревновательной программы. Создание новой системы обучения в танцевальном спорте, основанной на практике смежного вида спорта, на этапе начальной специализации позволит систематизировать методику обучения технике танцевального спорта, повысить качество обучения танцевальному спорту. Цель работы – на основе анализа технической подготовки спортсменов художественной гимнастики синтезировать систему технической подготовки танцоров на этапе начальной специализации. Обновление системы технической подготовки в работе тренеров танцевально спортивных клубов позволит систематизировать знания и ускорить процесс обучения танцоров на этапе начальной спортивной специализации.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, техническая подготовка, танцор, уровень начальной спортивной специализации.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p78-83**

## **FEATURES OF TECHNICAL TRAINING IN DANCE SPORTS**

*Dmitry Ruslanovich Velengursky, the post-graduate student. Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg*

### **Abstract**

Currently, there is a manifestation of interest in the intensification of training and improving its quality. The need to update the training system for athletes engaged in dance sports is primarily due to the

strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030. The federal standard of sports training in the sport of dance sports imposes requirements for the preparation of sports training programs, which states that at the stages of sports training in the sport, most of the technical part is given, 39-52% at the stage of initial training. Despite a large number of scientific papers and methodological literature, there is no theory of sports training of dancers in the field of dance sports, there is no scientifically reliable training program. In addition, information about the initial technical training of children in dance sports is presented only in the form of a description of the technique of performing individual elements of the competitive program. The creation of a new training system in dance sports, based on the practice of a related sport, at the stage of initial specialization will allow to systematize the methodology of teaching dance sports techniques, improve the quality of dance sports training. The purpose of the work is to synthesize a system of technical training of dancers at the stage of initial specialization based on the analysis of the technical training of rhythmic gymnastics athletes. Updating the system of technical training in the work of coaches of dance and sports clubs will allow systematizing knowledge and speeding up the process of training dancers at the stage of initial sports specialization.

**Keywords:** dance sport, technical training, dancer, level of initial sports specialization.

Теория физической культуры и спортивной тренировки – основа построения тренировочного процесса любого вида спорта, танцевальный спорт, как самостоятельный вид спорта, с его практическим опытом не должен быть исключением. Отсутствие специальной литературы по танцевальному спорту привело к непониманию педагогами значения и направленности применяемых физических упражнений и методов тренировки, а используемая терминология среди педагогов, тренеров, специалистов, работающих в сфере подготовки танцоров, не соответствует общепринятому понятийному аппарату теории физического воспитания и спортивной тренировки. Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований.

Техническая подготовленность – степень освоения спортсменами системы движений, приемов и действий, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов.

После признания балльных танцев как вид спорта и получения приставки «спортивные», выросла актуальность вопроса развития технического мастерства танцоров. Тренеры, изучающие теоретические основы спортивного танца предполагают, что на этапе начальной спортивной специализации целесообразно выделять только два компонента технической подготовки – хореографичность и музыкальность, по аналогии мы обнаружили подобные компоненты в схожем виде спорта – художественной гимнастике.

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении под музыкальное сопровождение большого количества сложно технических гимнастических и танцевальных упражнений без предмета и с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), которые объединяются в композицию. [5].

Обращаясь к технической подготовке начального этапа в художественной гимнастике, техническая подготовка не может содержать в себе только два направления.

Техническая подготовка художественной гимнастики состоит из разделов [7]:

- беспредметная подготовка (формирование техники движений);
- предметная подготовка (формирование техники движений с предметами);
- хореографическая подготовка (формирование техники хореографических движений);
- музыкально-двигательная подготовка (формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, типом и ритмом);
- композиционная подготовка (составление новых элементов, соединений и соревновательных программ) [8].

Основываясь на данные разделы технической подготовки художественной гимнастики, мы предполагаем, что техническая подготовка танцевального спорта также должна

состоять из совокупности разделов, необходимых для высокой судейской оценки.

Совершенствование технического мастерства в танцевальном спорте, важнейшая задача тренеров и спортсменов всех уровней спортивной подготовки. Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», утвержденный приказом министерства спорта Российской Федерации № 396 от 01.06.2021 года, технической подготовке на этапе начальной специализации должно уделяться от 52 процентов от общего числа времени тренировочного процесса. [6]

На данный момент техническая подготовка танцевального спорта – это освоение правил исполнения танцевальных движений Международной федерации танцевального спорта. Правила вида спорта танцевальный спорт, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2022 №29, в главе «критерии оценки» определяют основные критерии судейства в танцевальном спорте. Критерии оценки европейской и латиноамериканской программы состоят из четырех компонентов – техника исполнения; музыкальность движения; партнерство; хореография и презентация. [3]

Техника исполнения в танцевальном спорте определяется как первостепенная и самая важная. В правилах танцевального спорта техника исполнения различается на технику европейской и латиноамериканской программы танцев и далее на подкомпоненты.

Европейская программа – осанка; соединение в паре; центр – контакт в статике и динамике; баланс – равновесие двух танцоров в статике и динамике; работа ступней и позиции стоп; работа корпуса; драйв экшн; подготовка к движению; подъемы и снужения; свинг; пивот, пивотирующие действия, продолженные спины; сложные фигуры. «умелые», искусные фигуры – экстремальные комплексные линии, прыжки, батманы, направленные вращения и т. п.

Латиноамериканская программа – осанка (позиция двух танцоров в статике и динамике); точки контакта пары, соединения рук и траектории их движения относительно пары; баланс – равновесие, стабильность пары в статике и динамике; работа ног; латинские действия (правильное исполнение специфических латинских действий, описанных в технике каждого танца); основные действия (основные танцевальные действия растяжение, наклоны, вращения, прыжки, жесты, переносы веса, балансирование); спины и повороты; изоляция и координация (использование различных частей тела при исполнении танца, не искажая действий в других частях); сложные фигуры; динамика (использование веса, времени, направления и энергетики, динамические качества: удар, давление, планирование, прикосание, щелчок и т.п.); линии (здесь подразумевается статичные позировки).

Анализ подкомпонентов техники танцевального спорта европейской и латиноамериканской программы показал, что подкомпоненты обеих программ схожи и повторяются, но в каждой из программ присутствуют свои специфические компоненты.

Подкомпонент осанка. Правильно поставленный корпус – основа танца, неоспоримо влияние балета с его основами и на танцевальный спорт. А.Я. Ваганова в своей работе «Основы классического танца» дает определение правильно поставленного корпуса «арломб». [2] В учебнике для институтов физической культуры «Теория и методика физического воспитания» Л.П. Матвеева (2002) под термином «осанка» подразумевают индивидуальную манеру и типичные черты фиксации основной вертикальной позы, ряда производных от нее и частично видоизмененных поз, которые достаточно часто воспроизводятся в жизни. Однако эти определения мало относятся к спорту.

В танцевальном спорте осанка подразумевает выработанную, в соответствии с профессиональными требованиями, манеру держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Она характеризуется гармонией пропорций, форм и линий тела, пластичностью и художественной выразительностью движений, поз, способствующих созданию характера исполняемого танца. [1]

Подкомпонент соединение в паре (контакт). Позиция в паре – это сочетание удержания рук, центрального соединения (контакта) между партнером и партнершей и должна

отвечать функциональным и эстетическим принципам оценки пары.

Подкомпонент центр (контакт в статике и динамике). Контакт в танцевальной паре происходит в нескольких точках соприкосновения танцоров – кисть рук (левая у партнёра, правая у партнерши), лопатка партнерши и плечо партнера, уровень подвздошной кости и грудная клетка. Существует девять позиций центра в статике и динамике – закрытое положение; позиция партнера с наружи; променадная позиция; фолловой позиция; позиция контр-променад; контр фолловой позиция; позиция «крыло»; позиция с правым углом наклона; позиция с левым углом наклона.

Подкомпонент критерия баланс состоит из характерных качеств: достижение вертикальной позиции посредством хорошего баланса; неустойчивость (на которую указывают дополнительные движения корпуса или рук) или вибрации в лодыжках допускаются в исключительных случаях; дополнительные усилия, для компенсации ошибок баланса, видны только в сложных фигурах и позах.

Подкомпонент работа ступней и позиции стоп – действие описывает, какая часть стопы и в какой промежуток времени двигательного действия соприкасается с полом (с весом корпуса или без него), на данный момент существует 9 кодифицированных точек контроля пола и стопы (каблук; подушечка стопы; высокий носок; вся стопа; плоская стопа; плюсна стопы; внутренняя часть подушечки; внутренняя часть стопы; внешняя часть подушечки).

Работа корпуса определяется как все действия и движения, в которых задействована вся верхняя часть тела танцора. В практике применяют скручивания, раскачивания и Разгибание. Движения, выполняемые верхней частью корпуса определяются как важные, так как позволяют показать сплоченность танцевальной пары и создают визуальный эффект легкости движений. Работа корпуса состоит из 3-х основных направлений движений – вертикальной; фронтальной; сагиттальной.

Драйв экшн (Drive action)– тоническое действие, совершаемое во время первого шага каждого двигательного действия, соединяя в себе координацию движений, баланс корпуса, сгибание коленей и разгибанием ног, данное действие необходимо для получения замаха и энергии для совершения последующего двигательного действия.

Подкомпонент подготовка к движению – элемент, позволяющий спортсменам из статичного положения, используя небольшой шаг в сочетании со скруткой корпуса, получить замах, разгон корпусов обоих партнеров и энергию для исполнения танцевальной комбинации.

Свинг (Swing) в дословном переводе с английского языка означает мах, размах, замах, взмах. Свинг – это движение части тела или целого корпуса, пары вокруг оси вращения. Свинг состоит из двух частей: замах и мах (маховое действие). В танцевальном спорте различают 4 вида свинга: маятниковый; метрономный; вращательный; поперечный.

Подкомпонент пивот, пивотирующие действия, продолженные спины. Подкомпонент пивот, пивотирующие действия, продолженные повороты. Пивот (Pivot) – это поворот на подушечке одной из стоп с плоской стопой. Может исполняться до ½ поворота. Действия исполняются с использованием подходящей степени поворота, без сильных искривлений; случайные спиральные эффекты, где стопы, колени, и корпус не находится на линии во время поворота; стопы в основном поворачиваются совместно с корпусом; непрерывность продвижения достигается на протяжении большей части времени, возможный максимальный подъём и опускание не достигаются.

Подкомпонент сложные фигуры. Градация фигур Всероссийской федерации танцевального спорта описана в соответствии с повышением танцевального класса, класса мастерства (N, E, D, C, B, A, S, M), при этом во всех группах есть технически сложные, для исполнения, фигуры.

В учебном пособии Алекса Мура и Гая Говарда под техникой понимается точное исполнение базовых танцевальных фигур под определение базовой технической

подготовки. Цель такой подготовки – овладение основными элементами двигательных действий, из которых складываются комбинации.

Таким образом, мы подчеркиваем проблему отсутствия четкой, обоснованной системы технической подготовки в танцевальном спорте. Разработанность этой проблемы мала, научных работ, обосновывающих и описывающих техническую подготовку в танцевальном спорте. Авторы связывают техническую подготовку с заучиванием техники исполнения движений, но результат танцевальной пары на соревнованиях, в области технической оценки, учитывает не только идеально выученные правила исполнения двигательного действия, но и базовые компоненты, описанные выше. Необходимо опираться на опыт технической подготовки спортсменов схожих видов спорта, так как можем выделить схожие компоненты подготовки в этих двух видах спорта, основываясь на правилах танцевального спорта нами были выделены и описаны основные подкомпоненты технической подготовки юных танцоров, составляющих техническую подготовку юных танцоров.

#### ЛИТЕРАТУРА.

1. Бредихин А.Ю. Методика специальной физической подготовки танцоров 8-9 лет с учетом их морфофункциональных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бредихин Алексей Юрьевич. – Малаховка, 2014. – 25 с.
2. Ваганова А.Я Основы классического танца / А.Я. Ваганова – Ленинград : ГИХЛ Ленингр. отд-е, 1934. – 192 С.
3. Правила вида спорта «Танцевальный спорт» // Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла. [сайт]. – URL: [https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumenty-minsporta-rossii/pravila-vida-sporta-tantsevalnyy-sport-utverzhdennye-prikazom-ministers/?sphrase\\_id=288656](https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumenty-minsporta-rossii/pravila-vida-sporta-tantsevalnyy-sport-utverzhdennye-prikazom-ministers/?sphrase_id=288656) (дата обращения 20.12.2022).
4. Ересько, И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7–9 лет на основе использования средств хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ересько Ирина Евгеньевна. – Хабаровск, 25 с.
5. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина – 2-е изд. – Москва : Sport: Человек, 2015. – 118 с.
6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.06.2021. № 396 " // Гарант : [сайт]. – URL: <https://base.garant.ru/401439424/> (дата обращения: 27.12.2022).
7. Путинцева Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7–9 лет в спортивных танцах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Путинцева Елена Витальевна. – Москва, 2008. – 24 с.
8. Шпиро А.А. Техническая подготовка девочек 8-10 лет занимающихся художественной гимнастикой: методическая разработка / А.А. Шпиро. – Сочи: –2013. – 34 с.

#### REFERENCES

1. Bredikhin, A. Y. (2014), *Methods of special physical training of dancers aged 8-9 years, taking into account their morphofunctional features*, dissertation, Malakhovka.
2. Vaganova A.Y. (2000), *Fundamentals of classical dance*, GIHL , Leningrad.
3. Federation of Dance Sports and Acrobatic Rock and Roll (2021), *Rules of the sport «Dance sport»*, available at: [https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumenty-minsporta-rossii/pravila-vida-sportantsevalnyy-sport-utverzhdennye-prikazom-ministers/?sphrase\\_id=288656](https://fdsarr.ru/dance/documents/dokumenty-minsporta-rossii/pravila-vida-sportantsevalnyy-sport-utverzhdennye-prikazom-ministers/?sphrase_id=288656) (accessed 20 December 2022).
4. Yeresko, I. E. (2005), *Methods of improving the training process of dancers aged 7-9 years based on the use of choreography tools*, dissertation, Khabarovsk.
5. Viner-Uzmanova, I.A. Kryuchek E.S., Medvedev E.N. and Terekhina, R.N. (2015), *Theory and methodology of rhythmic gymnastics. Artistry and ways of its formation*, Sport Man, Moscow.
6. Ministry of Sports of the Russian Federation (2021), “On approval of the federal standard of sports training in the sport «dance sport»”, *Order No. 396 of 01.06.2021*, available at: <https://base.garant.ru/401439424> (accessed: 12-27-2022).
7. Putintseva, E. V. (2010), *The structure of the types of initial training of children 7-9 years old in sports dancing*, dissertation, Omsk.

8. Shapiro, A.A. (2013), *Technical training of girls 8-10 years old engaged in rhythmic gymnastics: methodological development*, Sochi.

**Контактная информация:** Velengursky@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2023*

**УДК 379.8.092.2**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА**

*Татьяна Евгеньевна Веселкина, кандидат педагогических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург; Ольга Геннадьевна Румба, доктор педагогических наук, профессор, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск; Сергей Владимирович Кононов, кандидат педагогических наук, Светлана Алексеевна Романченко, кандидат педагогических наук, Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

Статья посвящена проблеме нормирования двигательной активности студенческой молодежи. Подходы к её решению рассматриваются с учётом опыта Пандемии, а также исходя из необходимости формирования у людей понимания, потребности и возможностей ежедневного достижения локомоторных норм. Для реализации замысла педагогической работы потребовалась информация об особенностях двигательной активности студентов в разные периоды календарного года с дифференциацией его на тёплое и холодное время. Цель исследования – выявление особенностей двигательной активности студентов нефизкультурного вуза в разные периоды календарного года. Организация и методы исследования: Исследование проводилось с октября по декабрь 2022 года на базе Петербургского государственного университета путей сообщения Императора Александра I. Были применены методы опроса в виде анкетирования, математико-статистической обработки данных, общелогические методы теоретического исследования – анализ, обобщение, систематизация. Всего опрошено 160 студентов в возрасте 17–23 лет. Результаты исследования и их обсуждение. Согласно результатам исследования, студенты нефизкультурных вузов больше двигаются в тёплое время года, причём как в рамках организованной физкультурной деятельности, так и в фоновом режиме повседневного быта. Большинство имеют то или иное спортивное оборудование и инвентарь, а также предпочитают активный и смешанный виды отдыха. Вывод: Целесообразным является формирование у студентов опыта самостоятельной физкультурной деятельности в дистанционном режиме под руководством специалиста и сопутствующее повышение их физкультурной грамотности, что может реализовываться посредством адресно ориентированных учебно-методических разработок.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студенты, нефизкультурные вузы, периоды календарного года, дополнительные физкультурные занятия, организационные аспекты физкультурных занятий, содержание физкультурных занятий, дистанционное обучение, анкетирование.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p83-88**

## **RESULTS OF THE STUDY OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF A NON-SPORT HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN DIFFERENT PERIODS OF THE CALENDAR YEAR**

*Tatiana Evgenievna Veselkina, the candidate of pedagogical sciences, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University; Olga Gennadyevna Rumba, the doctor of pedagogical sciences, professor, Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University, North-Eastern Federal University, Yakutsk; Sergey Vladimirovich Kononov, the candidate of pedagogical sciences, Svetlana Alekseevna Romanchenko, the candidate of pedagogical sciences,*