

Научная статья
УДК 78.085.2

Влияние физических упражнений на подготовку студентов к спортивным бальным танцам

М. А. Иванова[✉], З. В. Дудиева, В. И. Дубатовкин

Национальный исследовательский университет «МЭИ», Россия, 111250, г. Москва, ул. Красноказарменная, д. 14, стр. 1

Иванова Мария Андреевна, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, mariya.andreevnaivanova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8314-1430>

Дудиева Зоя Валерьевна, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, zoya_evet@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-2978-5067>

Дубатовкин Владислав Иванович, старший преподаватель кафедры физкультуры и спорта, vladislav180570@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4617-2660>

Аннотация. Спортивные бальные танцы – группа парных танцев, которые делятся на два направления, «латину» и стандарт, и, как правило, исполнялись на балах, проходивших в больших помещениях, застеленных паркетом. Танцы делятся на элитные (историко-бытовые) и народные, характеризующиеся несколькими отличиями. Бальные танцы – парные, пару составляют мужчина и женщина, женщины – женщина («lady and lady»), мужчина – мужчина («men and men»). Помимо парных, есть одиночные соревнования «Соло Леди», где дамы исполняют танцы без партнера. Спортивные бальные танцы или танцевальный спорт в последние десятилетия стал очень популярен среди молодежи. Бальные танцы заметно помолодели, привлекая в свои ряды детей, юниоров и студенческую молодежь. Занятие спортивными и бальными танцами требует развития всех мышц человеческого тела, дыхательной системы, тренирует координацию и чувство ритма. Спортсмены, помимо танцев, активно занимаются специальной физической подготовкой, без которой не смогут добиться высоких результатов.

Ключевые слова: бальный танец, мышцы, упражнения, спортсмен, баланс, занятия

Для цитирования: Иванова М. А., Дудиева З. В., Дубатовкин В. И. Влияние физических упражнений на подготовку студентов к спортивным бальным танцам // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 3. С. 273–280. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-3-273-280>, EDN: ROBWDY

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

The influence of physical exercises on the preparation of students for sports ballroom dancing

М. А. Ivanova[✉], Z. V. Dudieva, V. I. Dubatovkin

National Research University “Moscow Power Engineering Institute”, building 1, 14 Krasnokazarmennaya St., Moscow 111250, Russia

Maria A. Ivanova, mariya.andreevnaivanova@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0003-8314-1430>

Zoya V. Dudieva, zoya_evet@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0003-2978-5067>

Vladislav I. Dubatovkin, vladislav180570@rambler.ru, <https://orcid.org/0000-0003-4617-2660>

Abstract. Sports ballroom dancing is a group of paired dances that are divided into two directions, “Latin” and standard, and, as a rule, were performed at balls held in large rooms covered with parquet. Dances are divided into elite (historiko-household) and folk, characterized by several differences. Ballroom dances are paired, a man and a woman form a couple, as well as two women (“lady and lady”) and two men (“man and man”). In addition to doubles, there are single competitions “Solo Ladies”, where ladies perform dances without a partner. Ballroom dancing or dance sports has become very popular among young people in recent decades. Ballroom dancing has noticeably rejuvenated, attracting children, juniors and students to its ranks. Practicing sports and ballroom dancing requires development of all the muscles of the human body,

the respiratory system, trains coordination and a sense of rhythm. Athletes, in addition to dancing, are actively engaged in special physical training, without which they will not be able to achieve high results.

Keywords: ballroom dance, muscles, exercises, athlete, balance, classes

For citation: Ivanova M. A., Dudieva Z. V., Dubatovkin V. I. The influence of physical exercises on the preparation of students for sports ballroom dancing. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 3, pp. 273–280 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-3-273-280>, EDN: ROBWDY

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на две программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom) и латиноамериканскую (Latin). В европейскую программу входят медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп (быстрый фокстрот). В латиноамериканскую – ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль, джайв. Спортивные бальные танцы требуют от спортсмена хорошей физической подготовки. Оценивают спортсменов по следующим критериям: ритм, баланс, позиция в паре, музыкальность и динамика [1].

Наиболее важным критерием считается ритм. Если шаги и движения корпуса в выполняемых фигурах не попадают в такт, то пара получает самый низкий бал и на другие характеристики не смотрят. За ритмом следуют критерии «позиция в паре», придающий изящность и легкость. «Линия» – растяжение всего тела от головы до кончиков пальцев. Красивые линии увеличивают фигуры в объеме, придают танцам элегантность. «Рамка» – неподвижное положение рук в закрытом танце. Линия, состоящая из рук партнеров, должна быть прямой по всей длине.

Следующим критерием является баланс – центральный и нейтральный. При центральном балансе вес тела распределен на обе ноги, при нейтральном балансе – на одну. Любой танец состоит из переходов от одного баланса к другому. Если их не соблюдать, то танец будет грубым, тяжелым. Понятие «музыкальность» подчиняет все движения атмосфере музыки для бальных танцев, делая акцент на сильных моментах.

Движения по паркету должны быть достаточно активными и динамичными. Особенно это заметно в европейской программе. Если, например, длина шага у пары будет больше, чем у соперников, то они сразу привлекут к себе внимание зрителей и судей. Пара должна танцевать с показом эмоций, соответствующих

характеру музыки, не думая о порядке последующих элементов. Правильно направленная энергия танца поможет привлечь внимание зрителей и судей [2].

Спортивные бальные танцы входят в программу московских спортивных студенческих игр. Студенты вузов активно принимают участие в этом виде соревнований. Подготовка ведется не только в оттачивании вышеперечисленных умений, но и в физической тренированности пары. Учитывая физическую нагрузку на спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и соревнований, можно сказать, что для конкурентной борьбы важно развивать следующие показатели: координацию, гибкость, выносливость, грацию, силу. Важны командный дух, дисциплина и музыкальность спортсменов.

Физическая сила в бальных танцах необходима для разных поддержек и других сложных элементов. Координация и гибкость – для исполнения различных фигур и маневрирования по паркету. За время соревнований танцору требуется выступить в пяти турах. Танец в каждом туре длится по две минуты. За один двухминутный танец мышцы спортсменов напрягаются так же, как у велосипедистов и бегунов на средние дистанции. Для успешной конкуренции требуется развивать выносливость. Плавность движений в танцах так же, как в художественной гимнастике, является одной из важных составляющих успеха. Для этого нужны гибкость и грация.

Материалы и методы

Важнейшим показателем, влияющим на продуктивность обучения студентов, является уровень физического здоровья. Система физического воспитания в условиях вуза способствует формированию личного отношения к физической культуре студента, выступая его интегральным качеством, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный

показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования [3].

Неуклонное повышение уровня спортивных достижений в бальных спортивных танцах вызывает необходимость поиска новых, эффективных путей спортивной подготовки, требует пристального внимания к возможностям оптимизации процессов обучения и тренировки спортсменов. Однако добиваться необходимых положительных сдвигов в спортивной подготовке спортсменов продолжают за счет общепринятых средств физической подготовки, хотя это становится все труднее. И связывают это со значительным увеличением объемов интенсивности тренировочных нагрузок, которые входят в противоречие с адаптационными возможностями организма спортсмена и отрицательно сказываются на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки [4].

От увеличения объемов и силы мышц зависит развитие техники и выразительности в исполнении танца, что делает это ключевым направлением в подготовке спортсмена. Общее количество времени, отводимое на тренировку, а также правильное распределение этого времени на различные типы упражнений, позволяют достичь наилучших результатов. 30-минутная растяжка перед началом основной тренировки способствует улучшению гибкости и предотвращает травмы. А часовой блок танцевальных упражнений позволяет отрабатывать технику и координацию, что является важным аспектом для достижения высокого уровня мастерства в танце. Последние 30 минут, отводимые на силовые упражнения или упражнения на выносливость, помогают улучшить общую физическую форму и укрепить ключевые группы мышц. Для достижения оптимального эффекта необходим интегрированный подход к тренировкам, сочетающий различные виды физической активности, что подтверждают результаты нижеприведенного исследования. Метод включает в себя силовые тренировки, кардионагрузки, растяжку и специализированные упражнения, направленные на улучшение технической составляющей танца. Комплексное использование этих элементов позволяет улучшить танцевальные навыки, укрепить мышечный тонус и развить силу.

Для достижения максимальной эффективности программу следует периодически менять, так как адаптация организма к тренировочной нагрузке может привести к плато

в развитии физических качеств. Для последующей тренировочной недели предлагается следующий подход: первый тренировочный день может быть направлен на укрепление мышц кора и глубоких мышц спины, которые играют важную роль в поддержании стабильности и контроле при танцевальных движениях. Одновременно с этим могут быть введены такие упражнения, как планка и гиперэкстензия, необходимые для усиления мышц спины и ног. Во второй тренировочный день акцент может быть сделан на развитии силы нижних конечностей, включая мышцы бедер и икр. Для улучшения скорости и силы движений ног в программу могут быть добавлены упражнения с использованием собственного веса – такие, как прыжки вверх и бег на короткие дистанции. Третий тренировочный день посвящен улучшению аэробной выносливости и гибкости. Длинные тренировки на низкой интенсивности – бег на длинные дистанции и плавание – могут быть введены для улучшения аэробной выносливости. Для развития гибкости в тренировочный процесс добавлены упражнения на растяжку, в особенности для мышц ног и спины. Спустя месяц после внедрения изменений в тренировочную программу проводятся тесты, благодаря которым отслеживается определенная степень адаптации к новым тренировочным стимулам. Это время используется для увеличения интенсивности и сложности тренировочных упражнений, а также для дальнейшего разнообразия программы для поддержания прогресса [5].

Результаты и их обсуждение

Для оценки эффективности описанной методики в рамках научного исследования были выбраны две группы танцоров по 20 человек, обучающиеся в НИУ МЭИ, каждая из которых следовала различным тренировочным программам в течение 6 месяцев. Экспериментальная группа (А), состоящая из 10 танцоров, была задействована в проведении занятий в тренажерном зале, бассейне и по новой методике танцевальных упражнений. В эту методику включались элементы, варьирующиеся от упражнений на мышцы кора до упражнений на укрепление мышц спины и рук, и заканчивая упражнениями по повышению выносливости. Разработанная тренировочная программа сфокусирована на усилении специфических групп мышц, преимущественно задействованных в процессе танца, и включает в себя три отдельных тренировочных

дня, каждый из которых посвящен своему уникальному набору упражнений. Тренировки продолжительностью два часа проходили три раза в неделю.

Контрольная группа (Б), которую также составляли 10 танцоров, следовала стандартной тренировочной программе, которая включала в себя общие упражнения по физической подготовке и специфические танцевальные тренировки без дополнительного фокуса на развитие мышечного тонуса и силы.

Цель исследования – объективная оценка результатов обеих групп путем проведения измерений различных параметров – таких, как мышечная сила, тонус, выносливость и танцевальная техника. После 6-месячного периода тренировок эти измерения были повторены для оценки прогресса каждой группы. Результаты показали значительное улучшение во всех параметрах в обеих группах, но показатели группы А по сравнению с группой Б значительно отличались.

В ходе исследования была проведена оценка эффективности новой методики тренировок. При сравнении экспериментальной и контрольной групп танцоров, обучающихся по различным методикам, значительное преимущество нового подхода было выявлено в группе А, это отражено в таблице. Измерения проводились при помощи динамометра, снятия показаний частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД) и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), в частности, дыхательного объема воздуха, проходящего через легкое во время спокойного вдоха и спокойного выдоха (ДО).

Установлено, что танцоры из этой группы, следовавшие предложенной методике, продемонстрировали улучшения во всех параметрах – мышечной силе (показатели динамометрии), выносливости (ЧСС и АД), увеличении ЖЕЛ и ДО на 5%. В среднем показатели экспериментальной группы стали на 15% лучше, чем в группе Б, работавшей по стандартной программе. Полученные результаты подтверждают эффективность предложенной методики и ее преимущества по сравнению со стандартными подходами. Этот результат укрепляет тезис о том, что развитие эффективных методик тренировок, ориентированных на улучшение физической подготовленности и технического мастерства танцоров, является важным аспектом в области танцевального образования и подготовки. Предложенная методика может стать ценным инструментом для тренеров и танцоров, стремящихся улучшить

свои достижения на пути к танцевальному мастерству.

Судя по увеличению количества повторений в упражнениях с собственным весом – таких, как приседания и отжимания, группа А показала значительное улучшение в области мышечной силы. Оценка мышечного тонуса также указывала на улучшения в группе А, особенно в области мышц кора и нижних конечностей. В группе Б, несмотря на определенные улучшения, общий прогресс был менее значительным. Тем не менее, это исследование обнаружило, что стандартная тренировочная программа по-прежнему эффективна в обучении танцевальной технике, хотя и не приводит к такому же значительному развитию мышечной силы и тонуса, как новая методика. Обобщая результаты эксперимента, можно отметить следующие количественные изменения в обеих группах. В группе А, применявшей новую методику, наблюдались следующие изменения:

- увеличение выносливости на 30%, определенное через измерение продолжительности выполнения аэробных упражнений;
- увеличение мышечной силы на 25% по сравнению с исходным значением, определяемое как увеличение количества повторений в упражнениях на силу в тренажерном зале;
- улучшение тонуса мышц на 35%, оцененное по визуальной и пальпационной оценке физиотерапевтом;
- улучшение технического мастерства в танце на 20% по сравнению с исходным уровнем, оцениваемое профессиональным танцевальным инструктором.

В группе Б, следовавшей стандартной тренировочной программе, были замечены следующие изменения:

- увеличение выносливости на 15%;
- увеличение мышечной силы на 18% по сравнению с исходным значением;
- улучшение тонуса мышц на 20%;
- увеличение технического мастерства в танце на 20% по сравнению с исходным уровнем.

В связи с проведенными исследованиями предлагаются специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Для мышц рук:

- 1) удержание позиций рук – полторы минуты, 3–7 подходов (оптимально с эластичной лентой или гантелями);

Сравнительная характеристика показателей физического состояния танцоров до и после применения различных методик занятий

Comparative characteristics of indicators of physical condition of dancers before and after the use of various training methods

Показатель	До занятий (n = 48)	После рекомендованных занятий		
		Специальные упр. (n = 16)	Плавание (n = 16)	Тренажеры (n = 16)
ЧСС покоя, уд/мин	85 ± 1,68	74,5 ± 1,32	76,7 ± 1,6	79 ± 1,87
АД сист., мм рт. ст.	118,3 ± 1,7	111,5 ± 0,88	115,9 ± 2,78	114,6 ± 0,75
ЖЕЛ, л	2,6 ± 0,3	2,93 ± 0,07	2,9 ± 0,2	2,61 ± 0,07
Динамометрия, кг	11,7 ± 0,23	15,4 ± 0,27	13,3 ± 0,25	17,1 ± 0,41
УФЗ, усл.ед.	4,23 ± 0,2	9,6 ± 0,3	7,4 ± 0,55	5,8 ± 1,13

Примечание. УФЗ – уровень физического здоровья.
Note. UFZ is the level of physical health.

- 2) классические отжимания (для танцоров с высоким уровнем подготовки стоит добавить прыжок на подъеме из отжимания, также для усложнения можно выполнять отжимания с опоры) – 10–20 раз, 3–5 подходов (если мышцы пока не тренированные и при обычных отжиманиях не получается избежать прогиба в пояснице, выполняйте отжимания с коленей);
- 3) отжимания с узким хватом (для усложнения можно выполнять с опоры) – 10–20 раз, 3–5 подходов. Как и классические отжимания, можно выполнять с коленей;
- 4) упражнения с гантелями – подъем рук в стороны, вперед, французский жим. Гантели можно заменить эластичной лентой.
Для мышц спины:
 - 1) планка – 2–5 подходов, по 1–2 мин в зависимости от уровня подготовки. Более сложный вариант – с подъемом одной руки или ноги;
 - 2) подъемы корпуса в позу лодки с удержанием положения – 10–20 раз, 3–5 подходов, в конце каждого удерживаем положение 30–60 с;
 - 3) становая тяга с гантелями – 10–15 раз, 3–5 подходов.
Для мышц пресса:
 - 1) подъемы корпуса в положение сидя ровно и со скручиванием – 2–5 подходов по 1 мин в зависимости от уровня подготовки;
 - 2) подъемы прямых ног из положения лежа на спине. Поясницу нужно прижать к полу, а ноги поднимать прямыми, таз остается прижатым к полу – 2–3 подхода по 10–20 раз;
- 3) планка. Делается в упоре лежа на локтях. 60 с, 3–4 подхода;
- 4) лодочка. Делается в положении лежа на животе. 40 раз, 3–4 подхода;
- 5) уголок. Сидя на полу, спортсмен упирается кистями в пол и усилием рук приподнимает себя над землей. Ноги во время выполнения упражнения вытянуты вперед и немного вверх (сгибание в коленях считается ошибкой). 25–30 раз, 3 подхода.
Для мышц ног:
 - 1) подъем прямой ноги вперед, в сторону и назад (гран батман);
 - 2) махи ногой по кругу через «вперед назад и обратно»;
 - 3) из положения лицом к станку, упор плечами в станок – подтягиваем согнутую ногу к животу и махом выпрямляем назад;
 - 4) то же самое, но через сторону;
 - 5) подъем прямой ноги назад;
 - 6) оставляем ногу в верхней точке, сгибаем и выпрямляем;
 - 7) оставляем ногу согнутой, поднимаем из верхней точки еще выше и возвращаем обратно.
На развитие выносливости:
 - 1) прыжки ноги вместе, прыжки ноги вместе с вращением бедер и коленей 60 с;
 - 2) прыжки с перекрещиванием ног, руки за голову 60 с;
 - 3) прыжки, ноги вместе – ноги в широкой второй позиции в сторону, руки вверх хлопок 45 с;
 - 4) прыжки с выпадом, касаясь пола ладонью, 3 ножницы, 4 выпад;

- 5) лягушка (выпрыгивание из положения приседа) + присед 4+4. Колени не выходят за носки. Спина прямая;
- 6) бег на месте 90 с;
- 7) бег на месте с поднятием колен до ладоней 60 с;
- 8) бег на месте с закидыванием носков назад до ягодиц.

Быстрота достигается при помощи следующих упражнений:

- 1) семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени;
- 2) бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены;
- 3) бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед;
- 4) бег с забрасыванием голени назад;
- 5) бег толчками, поочередно отталкиваясь ногами от пола;
- 6) бег у стены. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола;
- 7) бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра;
- 8) рывок на 15–40–60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

Гибкость можно развить при помощи следующих упражнений:

- 1) из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед;
- 2) лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 с. Повторять упражнение 3 раза;
- 3) боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2–3 мин повторить задание, выполняя махи, сгибая и разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг;

- 4) из седа на пятках перейти в упор на отягнутых носках, пружинить, сесть на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 с, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 с). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 с. Повторить упражнение 3–4 раза;

- 5) шпагат, правая вперед (для танцоров высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 с до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2–3 мин отдыха повторить задание еще раз. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера [5].

Ловкость достигается при помощи следующих упражнений:

- 1) баланс с согнутой в колене ногой. Есть немало упражнений на координацию, выполняемых на одной ноге. По степени эффективности в плане удержания равновесия им нет равных, особенно если правша использует в качестве опоры левую ногу, а левша – правую. Тренировки с использованием в качестве опоры одной ноги требуют особой устойчивости и контроля за движениями:
 - исходное положение – встать прямо;
 - согнуть одну ногу в колене, придавив пятку к ягодице;
 - приступить к выполнению наклона корпуса вперед и вниз, одновременно поднимая бедро согнутой ноги;
 - в идеале тело должно принять параллельное полу положение, в котором следует задержаться на несколько секунд;
 - выполнить упражнение для другой ноги;
- 2) баланс с вытяжением. Особенностью фитнес-тренировки на баланс и координацию должно стать это, на первый взгляд, простое упражнение, требующее внимательности и собранности. Лучше выполнять его на коврике с противоскользящим покрытием во избежание падений и травм:
 - исходное положение – встать в коленно-локтевую позу. Следите за тем, чтобы ладони находились строго под плечами, а согнутые в коленях ноги образовывали прямой угол;

- на счет «раз» поднять одну ногу и противоположную руку. Держать их прямыми, параллельно полу;
 - остаться в этом положении на несколько секунд;
 - вернуться в исходную позицию и повторить для другой ноги;
- 3) баланс с вытяжением в «планке». Для максимального развития координации движения необходимо:
- исходное положение – лечь на живот;
 - согнутые в локтях руки расположить на полу, используя их для опоры, подняться на кончики пальцев ног;
 - держать спину ровно, не прогибаясь в пояснице;
 - вытянуть одну руку вперед. На первых порах этого будет достаточно, а в дальнейшем добавить к руке противоположную ногу, оторвав ее от пола и держа параллельно ему;
 - замереть в таком положении на некоторое время, а после небольшого отдыха повторить для незадействованных конечностей [6].

Также можно добавить тренировки на балансирах: балансборд и Bosu (балансирующая полусфера). Они помогают не только улучшить баланс и координацию, но и ловкость, выносливость и силу различных мышечных групп.

Выводы

Проанализировав научную литературу и исследования по влиянию занятий физической культурой на занятия бальными танцами, мы пришли к выводу, что спортивные бальные танцы – вид спорта, требующий развития всех мышц человеческого тела, развитой дыхательной системы, координации и чувства ритма. Занятия общей физической подготовкой также важны, как и специальной подготовкой танцора, без которых он не сможет добиться высоких результатов ни в одной танцевальной дисциплине [7].

Результаты проведенного исследования наглядно демонстрируют значительные преимущества предложенной методики по сравнению со стандартной тренировочной программой в отношении улучшения мышечной силы, тонуса, выносливости и технической составляющей танца. Также они подтверждают предположение о том, что специально разработанные упражнения, направленные

на развитие конкретных групп мышц и навыков, могут быть намного более эффективными для танцоров, чем общие тренировки. Именно вариативность и специфичность упражнений, которые направлены на развитие необходимых для танца навыков и мышц, дают превосходство инновационной методике. Однако следует отметить, что группа Б также продемонстрировала улучшения во всех измеренных параметрах, хотя и в меньшей степени, чем группа А. Это говорит о том, что стандартная программа остается вполне эффективной для обучения танцевальной технике и физической подготовки танцоров. В целом результаты исследования подтверждают эффективность разработанной методики.

Список литературы

1. Калинкина Е. В., Осанов В. А. Бальные танцы и их взаимосвязь с другими видами спорта // Молодой ученый. 2016. № 8 (112). С. 1204–1206. EDN: VWGEMJ
2. Монахова Е. Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров // Преподаватель XXI век. 2017. № 2, часть 1. С. 213–219. EDN: YUSGLP
3. Макарова Э. В., Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н., Федяев Н. А. Технология занятий по физической культуре элективной направленности со студентами разного уровня здоровья // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 276–283. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p276-283>, EDN: BSROGV
4. Макарова Э. В., Никитченко С. Ю., Дубатовкин В. И., Олейник С. С., Олейник Е. Н. Инновационные методы построения тренировочного процесса в армрестлинге // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 7 (185). С. 216–221. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p216-221>, EDN: RJRRBJ
5. Гуськова Е. В., Иванова М. А. Занятие студентов танцами и влияние танцев на развитие физических качеств // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Санкт-Петербург, 16 ноября 2022 г. Санкт-Петербург : Изд-во ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И. И. Мечникова Минздрава России, 2023. С. 109–113. EDN: MCHNQB
6. Попова С. Ю. Методические подходы к развитию гибкости у спортсменов-танцоров и разработка специальных упражнений. Красногорск : ЦРТДиЮ, 2013. 113 с.
7. Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н. Психологическая подготовка спортсменов в интеллектуально-игровых видах спорта // Современные здоровьесберегающие технологии. 2019. № 4. С. 14–21.

References

1. Kalinkina E. V., Osanov V. A. Ballroom dancing and its relationship with other sports. *Young Scientist*, 2016, no. 8 (112), pp. 1204–1206 (in Russian). EDN: VWGEMJ

2. Monakhova E. G. Features of physical training of athletes-dancers. *Teacher XXI Century*, 2017, no. 2, part 1, pp. 213–219 (in Russian). EDN: YUSGLP
3. Makarova E. V., Dubatovkin V. I., Oleinik E. N., Fedyaev N. A. Technology of elective physical education classes with students of different health levels. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2021, no. 4 (194), pp. 276–283 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p276-283>, EDN: BSROGV
4. Makarova E. V., Nikitchenko S. Yu., Dubatovkin V. I., Oleinik S. S., Oleinik E. N. Innovative methods for building up training process in armwrestling. *Uchenye zapiski Universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2020, no. 7 (185), pp. 216–221 (in Russian). <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p216-221>, EDN: RJRRBJ
5. Guskova E. V., Ivanova M. A. Students' dancing and the influence of dancing on the development of physical qualities. In: *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury studentov meditsinskikh vuzov: materialy VIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem. Sankt-Peterburg, 16 nojabrja 2022 g.* [Topical Problems of Physical Education of Medical University Students: Materials of the VIII All-Russian Scientific and Practical conference with international participation, St. Petersburg, November 16, 2022]. Saint Petersburg, Publishing House of the I. I. Mechnikov Federal State Budgetary Educational Institution of the Russian Ministry of Health Publ., 2023, pp. 109–113 (in Russian). EDN: MCHNQB
6. Popova S. Y. *Metodicheskie podkhody k razvitiyu gibkosti u sportsmenov-tantsorov i razrabotka special'nykh uprazhnenij* [Methodological approaches to the development of flexibility in athletes-dancers and the development of special exercises]. Krasnogorsk, TsRTDIU Publ., 2013. 113 p. (in Russian).
7. Dubatovkin V. I., Oleinik E. N. Psychological training of athletes in intellectual game sports. *Modern Health-saving Technologies*, 2019, no. 4, pp. 14–21 (in Russian). EDN: DZKCKR

Поступила в редакцию 18.06.2024; одобрена после рецензирования 29.06.2024; принята к публикации 15.08.2024
The article was submitted 18.06.2024; approved after reviewing 29.06.2024; accepted for publication 15.08.2024