

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

---

Научная статья  
УДК 379.828.793.3:74.48  
DOI: 10.18101/2307-3330-2023-4-22-28

### РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

© Банзаракцаев Баясхалан Цогтоевич  
преподаватель,  
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
kerulen95@gmail.com

© Цзян Шоучжоу  
магистрант,  
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
598628183@qq.com

**Аннотация.** В статье анализируется содержание и методы улучшения физической подготовки студентов колледжей и университетов во время профессиональной подготовки по дисциплинам латинского танца. Во всем мире отмечается тенденция к снижению общего уровня подготовки танцоров латиноамериканских танцев. В лучших международных соревнованиях рейтинг самой высокой группы не является удовлетворительным. При этом из общей структуры факторов, влияющих на степень и качество танца, мы выделяем физическую подготовку как необходимую и важную основу подготовки профессиональных танцоров, соответствующую национальным стандартам танца. Рассмотрено развитие физических качеств студента, обеспечивающих успешное освоение образовательной программы и профессиональную реализацию.

**Ключевые слова:** индивидуализация обучения, улучшение физической подготовки, индивидуальные траектории, скорость, выносливость, равновесие, баланс.

#### Для цитирования

Банзаракцаев Б. Ц., Цзян Шоучжоу. Реализация индивидуального подхода в развитии физических качеств студентов в процессе танцевальной практики // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2023. № 4. С. 22–28.

#### Введение

В структуре физической подготовки студентов в процессе их танцевальной практики существенным компонентом мы выделяем индивидуальный подход. Учитывая разные физические и психологические характеристики студентов,

можно отметить, что традиционный подход по окончании курса даст дифференцированные результаты. Наиболее способные обучающиеся, легко осваивая программу подготовки будут испытывать торможение в развитии, исходя из способностей самого «слабого» в группе, таким образом в полной степени не реализуя свой потенциал. Индивидуальные траектории в образовании позволяют нивелировать данные отрицательные эффекты, позволяя в полной степени реализовать возможности и компенсировать недостатки, что является существенным в подготовке танцоров, учитывая специфику данной сферы.

Международный стандартный танец также известен как спортивный танец, потому что помимо декоративности, коммуникативности он также обладает конкурентностью. Стремительное развитие танцевального спорта в последнее время повлекло за собой усложнение композиций, темпа и скорости на фоне внедрения новых высокоамплитудных элементов, что создает широкие возможности для роста спортивного мастерства танцоров [1], а соревновательный характер данной дисциплины танца обуславливает необходимость в повышении индивидуализации и качества в профессиональной подготовке танцоров.

Как отмечает А. П. Глуховской в своей работе «Влияние танцев народов Латинской Америки на современные балльные танцы», латиноамериканские танцы подчинялись процессам и импульсам, порождаемым развитием нации, его душевным порывам, этническим факторам. Они рождались в постоянной конфронтации между собственным и чужим. Латинский танец имеет долгую и сложную историю, но в ее истории постоянно повторялись одни и те же элементы — самовыражение и ритм [2].

Ключевые характеристики латиноамериканских танцев подробно рассмотрела Е. А. Вичёва. Для танго характерны решительность и четкость, внезапные остановки, неожиданные позы, изменение направлений. Движения в танце похожи на движения кошки со сактированным, резким движением головы [3].

В рамках физической подготовки танцоров латиноамериканских танцев ключевыми качествами являются двигательные способности, такие как аэробная и анаэробная выносливость, баланс, гибкость, ловкость, мышечная сила и быстрота. Чтобы танцоры выглядели максимально эффектно, им необходимо двигаться как единое тело, сохраняя плавность движений под музыку, несмотря на смену направлений. Каждое движение должно быть более энергичным, чем обычно, но с нежной работой ног и элегантной осанкой. Малейший недостаток каких-либо способностей из-за усталости является определяющим фактором того, выйдут ли танцоры в следующий тур [4].

Согласно исследованиям А. Клоновой, аэробная способность танцоров международного уровня достаточно высока по сравнению с другими танцевальными стилями (балет, современный танец, фламенко и народный танец), поэтому можно констатировать, что танцорам следует проводить тренировки с имитацией соревновательных движений, занятия, во время которых они должны танцевать в полном темпе, как если бы они имитировали соревновательную деятельность [5].

В рамках настоящего исследования рассмотрим, как организуются практические занятия для формирования физических качеств студентов-танцоров. Так, международные танцевальные соревнования являются основной традиционной

формой оценки результата подготовки. Составы групп на соревнованиях в основном различаются по возрасту и профессиональному уровню. Участникам старше 16 лет и профессиональным группам необходимо исполнить пять танцев в течение десяти минут. Студенты колледжей, как правило, старше 18 лет, поэтому исполняют пять танцев в одном конкурсе. Один из первых танцев предполагает быструю и динамичную музыку, требуя от танцора высокого уровня координации и гибкости. Вторым танцем — самба, в котором музыка медленнее, чем в первом танце, но ритм тяжелее, и рисунок танца осуществляется вокруг площадки, танец характеризуется пульсацией, которая требует непрерывного движения тела танцора с тазом и движения вокруг танцпола против часовой стрелки. Третий танец — румба — является относительно медленным. Медленный темп означает усиление контроля и удлинение линий, позволяя сформировать музыкальные акценты, совершать движения более резко и контрастно. Четвертый танец — танец кориды — это марш, стиль страстный, сильный ритм, реакция более быстрая. Последний танец самый быстрый, стиль веселый, танцевальные движения с очень частыми перемещениями ног и изменением позиции тела, которые высокой экспрессии и возбужденного состояния после завершения четырех танцев.

Учитывая нынешний феномен, когда танцоры сосредотачиваются на движениях и пренебрегают физической подготовкой в тренировках, чтобы обеспечить качество выступлений и привлечь аудиторию, необходимо полностью понимать важность физической подготовки для танцоров и освоить правила физической культуры и методов научной подготовки [6].

Латинский танец как спортивная дисциплина отличается от обычных видов спорта тем, что имеет различные критерии оценки. Танцоры должны не только выполнять свои действия, но и иметь высокий уровень реакции, силу визуального воздействия, а также излучать и показывать зрителям богатые внутренние чувства и эмоциональный обмен между партнерами. Это повышает интенсивность и технический характер обычных тренировок. Помимо выносливости есть экспрессия, контроль и физическая адаптация. Пять танцев разных стилей предполагают разные требования к танцорам. Оставляя в стороне художественную и исполнительскую природу с точки зрения физической подготовки, мы должны сначала поддерживать хороший баланс физических качеств, а также стремиться к контролю в медленном темпе и требовать экспрессии в быстром темпе, а также сохранять художественную гибкость и координацию в танцевальных движениях, иметь выносливость.

Латинский танец в дополнение к своим конкурентным и коммуникативным характеристикам также имеет сильную художественную оценку, латиноамериканский ритм придает танцу динамический вектор. Культурные особенности Латинской Америки наполняют движения определенным смыслом и уникальной красотой. Действия рук максимально расширяются, координируются, в основном мягкие. Латинский танец не требует специфических физиологических особенностей, предполагаемых в балете, и большого количества специальных технических навыков, необходимых в классическом китайском танце, однако он требует большей гибкости, гибкости небольших групп мышц тела, лучшего физического контроля, более быстрого вращения и остановки и лучшей физической выносливости [7].

Также следует отметить организационно-педагогические условия обучения студентов. Так, необходимыми шагами к улучшению и индивидуализации обучения являются:

1) совершенствование системы контроля посещаемости, включение результатов обучения в образовательные кредиты в целях повышения мотивации студентов;

2) в соответствии с физиологическими различиями мальчики и девочки делятся на две большие группы (по 15 человек в каждой группе), а затем индивидуальное обучение проводится в группах студентов с различными физическими характеристиками и аналогичными характеристиками, чтобы сделать обучение более индивидуальным;

3) учебный процесс индивидуализирован для каждой отдельной группы. Предполагается постепенное увеличение количества часов обучения, что повысит качество образования;

4) необходимо создать системную работу по психологическому консультированию. Предполагаются еженедельные встречи с обсуждением промежуточных результатов и краткий брифинг, поощрение и поддержка студентов, а также психологическое консультирование отдельных психически уязвимых студентов.

Линь Ци и Ван Цзюнь в статье «Экспериментальное исследование влияния силовых тренировок на баланс участников латиноамериканских танцев» обосновывают необходимость уделения большого внимания именно физической подготовке студентов. Так, после 12 недель основных силовых тренировок способность к балансу у игроков, занимающихся латиноамериканскими танцами, значительно улучшилась по сравнению с предыдущим периодом, что полностью показывает, что основные силовые тренировки оказывают значительное влияние на баланс игроков, занимающихся латиноамериканскими танцами. За 12 недель основных силовых тренировок технический уровень игроков в латиноамериканских танцах значительно улучшился, что указывает на то, что основные силовые тренировки могут помочь улучшить результаты игроков в латиноамериканских танцах [7].

Следует уделять достаточное внимание и внедрять в ежедневную физическую подготовку исполнителей латиноамериканских танцев.

Рассмотрим основные группы методов профессиональной подготовки танцоров латиноамериканских танцев:

**а) координационная подготовка**

В латиноамериканских танцах мы часто видим, что многие танцоры испытывают проблемы по контролю положения тела и конечностей, согласованности их действий и общей координации. Даже говорят, что есть чувство несоответствия, которое возникает в основном из-за несогласованности верхних и нижних конечностей человека.

Одним из основных способов формирования координации мы видим в упражнениях следующего вида: рекомендуется включить в тренировку элементы подражания физиологии ходьбы медведя или краба, что позволяет улучшить спортивные способности танцора;

**б) развитие гибкости**

В латинском танце один ритм разделен на три такта, что приводит к тому, что у многих студентов отсутствует четкость в шагах. Данный аспект в подготовке сту-

дентов формируется на основе тренировки нижних конечностей, также рекомендуется делать больше челночных забегов, тренировок работы по методикам бокса и хип-хопа;

**в) повышение выносливости**

Уровень выносливости способствует укреплению кровеносной и дыхательной систем организма, рекомендуется рассчитывать мощности организма на 5 танцев (танец около полутора до двух минут, перерыв между каждым танцем около 30 секунд). Основной метод тренировки прерывистый. Рекомендуется начать с минутного перерыва в движении, добавить минутный перерыв в полторы минуты движения, затем перейти к двухминутному перерыву в одну минуту и, наконец, перейти к двухминутному тридцатисекундному перерыву в движении;

**г) развитие скорости**

Скорость — быстрота перемещения и направление движения. Данное качество развивается в отработке приемов вращения, поперечного сдвига, движений вперед и назад. Необходимо работать в заданном ритме, чтобы иметь способность произвольно и качественно быстро управлять той или иной группой мышц, соответствовать музыке;

**д) формирование взрывной силы**

Взрывная тренировка — кратковременное увеличение мышечного усилия, буквально высвобождение огромной энергии в течение доли секунды; ударная сила, заключающаяся в переходе от чрезвычайно медленных до очень быстрых движений за короткий промежуток времени. Методика развития данного качества предполагает выполнение упражнения следующим образом: выполнение начинается медленно, а вторая часть выполняется максимально резко и быстро;

**е) формирование способности держать равновесие и баланс**

В танце есть много движений, осуществляемых на одной ноге, а также двойная форма, и эти движения требуют высокого баланса, если они нестабильны в движении. Это может привести к снижению качества выполнения нескольких последующих действий. Рекомендуется начать балансировку мягкой подушки балансировочного диска BOSU с движения одной ноги на полу, чтобы лучше завершить тренировку, если вы можете тренироваться с Power Plate.

Также дополнительно мы реализуем следующие виды упражнений: *тренировка ног, коленных суставов, бедер*. Во время латинского танца как в статичном положении, так и в движении требуется хорошо развитая система. Внутренние мышцы бедра являются одним из ключей к стабильности. Поддержание внутренней стороны бедра затягивает внутреннее вращение коленного сустава, и это положение внутреннего вращения ноги поддерживает сжатие ядра тела, чтобы центр тяжести был легко управляемым, но также показывает уникальные линии внутреннего вращения латинского танца. *Тренировка движения тела*. Во время латинского танца используется множество небольших групп мышц тела. Важную роль имеют лопатки, поскольку при подготовке необходимо выбирать их в качестве двух координат. На основе данной концепции было создано шесть физических позиций. В танцевальном стиле, чтобы сохранить чувство «джентльмена», положение лопатки удаляет вертикальную связь вверх (верхняя скошенная мышца затягивается — пожимает плечами). Дальняя, внутренняя близость, внутренняя и нижняя три положения действия, объединенные против часовой стрелки в шесть позиций. Эти

шесть позиций могут обеспечить все физические движения латинского танца. *Обучение движению рук* как педагог я разделил упражнения по траектории движения руки на три составляющие: а) вниз с одной стороны лопатки вниз и вверх с одной стороны лопатки вверх; б) направление плеча по часовой стрелке и против часовой стрелки вращается на 90 градусов, бедра остаются неподвижными, рука имитирует дрейфующий шелк по часовой стрелке и против часовой стрелки, постепенно продвигаясь вниз-вверх упражнения и наконец; в) упражнения по повороту рук: центр тяжести расположен на ногах, начиная с действий, имитирующих бег, левая нога и правая рука одновременно вперед, правая нога и левая рука назад. *Обучение вращающемуся качеству* — это следующая группа упражнений. В латинском танце вращение отличается от других танцев тем, что в нем больше внимания уделяется скорости и силе. Во время упражнений по вращению всегда приходится сталкиваться с трудностями в тренировке, чтобы избежать головокружения. Чтобы решить эти две проблемы, сначала нужно тренироваться, чтобы отбросить голову и повернуть глаза, чтобы смотреть только на одну картину и смотреть на одну точку. Пересечение вращения по часовой стрелке и вращения против часовой стрелки.

#### *Заключение*

Уровень латинского танца в Китае становится все более популярным и признанным на международном уровне. Задача педагогов — обеспечить такую подготовку студентов, чтобы больше студентов колледжей и университетов могли стать отличными танцорами, достигали международных медалей. Для этого им важно иметь достаточную физическую подготовку, чтобы держаться до последнего танца.

В данном плане мы видим решающую роль в определении индивидуальной траектории развития студентов, учитывая их текущий уровень способностей и особенностей. Однако нельзя не учитывать психолого-педагогические аспекты в профессиональной подготовке. В совокупности данные факторы обеспечивают вхождение студентов в ряды профессиональных танцоров, выступающих на международных соревнованиях

#### *Литература*

1. Сойко А. В., Герасимова И. Г. Динамика показателей развития гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивными бальными танцами // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы международной научно-практической конференции (Казань, 29–30 ноября 2012 г.): в 2 т. / Поволжская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. Казань, 2012. Т. 2. Текст: непосредственный.
2. Глуховской А. П. Влияние танцев народов Латинской Америки на современные бальные танцы // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. Москва, 2012: Образовательная социальная сеть nsportal.ru, 2012. URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/16/vliyanie-tantsev-narodov-latinskoj-ameriki-na> (дата обращения: 12.04.2022). Текст: непосредственный.
3. Вичёва Е. А. Танго в России: на пути к созданию отечественной версии жанра России // Научная электронная библиотека Cyberleninka, 2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tango-v-rossii-na-puti-k-sozdaniyu-otechestvennoy-versii-zhanra/viewer> (дата обращения: 12.04.2022). Текст: непосредственный.
4. Kassing G., Jay D. M. Dance teaching methods and curriculum design // Human Kinetics. 2003.

5. Smart motion capture system measuring movements of professional standard sports dancers in promenade position / A. Klonova, J. Klonovs, A. Giovanardi [et al.] // *LASE Journal of Sport Science*. 2011. Vol. 2. P. 26–32.

6. Гун Ланьин. Физические характеристики и подготовка танцоров [Дж]. Популярная литература и искусство. 2010 № (16): 79–80. Текст: непосредственный.

7. Линь Ци, Ван Цзюнь. Экспериментальное исследование влияния силовых тренировок на баланс участников латиноамериканских танцев [J]. *Sports Science*, 2014(04):106. Текст: непосредственный.

8. Чжан Вэньбинь. Экспериментальное исследование влияния тренировок на швейцарском мяче на способность к балансу у игроков, занимающихся латиноамериканскими танцами [D], Пекин: Пекинский спортивный университет, 2018: 6–46. Текст: непосредственный.

Статья поступила в редакцию 27.05.2023; одобрена после рецензирования 15.09.2023; принята к публикации 11.10.2023.

#### IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF DANCE PRACTICE

*Bayaskhalan Ts. Banzaraksayev*

Lecturer,

Dorzhi Banzarov Buryat State University

24a Smolina St., 670000 Ulan-Ude, Russia

kerulen95@gmail.com

*Jiang Suozhou*

Master Student,

Dorzhi Banzarov Buryat State University

24a Smolina St., 670000 Ulan-Ude, Russia

598628183@qq.com

*Abstract.* The article analyzes the content and methods of improving the physical training of college and university students during professional training in Latin dance disciplines. There is a global trend towards a decrease in the overall level of preparation of Latin American dancers. In the best international competitions, the rating of the highest group is not satisfactory. At the same time, from the general structure of factors influencing the degree and quality of dance, we highlight physical training as a necessary and important basis for training professional dancers, corresponding to national dance standards. The development of students' physical qualities, ensuring successful mastery of the educational program and professional implementation, is considered.

*Keywords:* individualization of education, improvement of physical training, individual trajectories, speed, endurance, equilibrium, balance.

*For citation*

Banzaraksayev B. Ts. Suozhou Jiang. Implementation of Individual Approach in the Development of Physical Qualities of Students in the Process of Dance Practice. *Bulletin of Buryat State University. Education, Personality. Society*. 2023; 4: 22–28 (in Russ.).

The article was submitted 27.05.2023; approved after review 15.09.2023; accepted for publication 11.10.2023.