

УДК 7967012.68

## Применение дистанционных технологий при проведении тренировок в спортивных бальных танцах (на примере студии спортивных бальных танцев «Дебют», Новоуральск)

---

**Анастасия Олеговна Чепурко<sup>1</sup>, Татьяна Николаевна Карфидова<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

<sup>1</sup> anastacia.peganova@yandex.ru

<sup>2</sup> t.n.karfidova@urfu.ru

**Аннотация.** Целью исследования является изучение влияния дистанционных технологий на качество тренировочного процесса в танцевальном спорте. Рассмотрены вопросы организации дистанционных тренировок с юными спортсменами, изменения в нормативной базе в сфере детско-юношеского спорта, а также возможности дистанционных технологий при его организации.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, детско-юношеский спорт, дистанционное обучение

**Для цитирования:** Чепурко А. О., Карфидова Т. Н. Применение дистанционных технологий при проведении тренировок в спортивных бальных танцах (на примере студии спортивных бальных танцев «Дебют», Новоуральск) // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022. С. 432–438.

## The Use of Remote Technologies During Training in Sports Ballroom Dancing (On the Example of the Studio of Sports Ballroom Dancing “Debut”, Novouralsk)

---

**Anastasia O. Chepurko<sup>1</sup>, Tatiana N. Karfidova<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

<sup>1</sup> anastacia.peganova@yandex.ru

<sup>2</sup> t.n.karfidova@urfu.ru

**Abstract.** The aim of the research is to study the influence of distance technologies on the quality of the training process in dance sports. The issues of the organization of distance trainings with young athletes, changes in the regulatory framework in the field of children and youth sports, as well as the possibilities of distance technologies in its organization are considered.

**Keywords:** dance sport, youth sports, distance learning

**For citation:** Chepurko, A. O., & Karfidova, T. N. (2022). The Use of Remote Technologies During Training in Sports Ballroom Dancing (On the Example of the Studio of Sports Ballroom Dancing “Debut”, Novouralsk). In A. V. Ponomarev (Eds.), *Innovative Potential of Youth: Sports, Culture, Education* (pp. 432–438). Ekaterinburg: Ural University Publishing House. [In Russian]

**В** последние годы внимание к развитию детско-юношеского спорта растет. Выпущен ряд документов, направленных на его развитие на государственном уровне. В сентябре 2021 г. В. Путин утвердил перечень поручений по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. В перечне Правительству России поручено утвердить концепцию развития детско-юношеского спорта в стране до 2030 г., рассмотренную на заседании Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта [1].

До конца 2024 г. в России планируется реализовать национальный проект «Демография». В общей сложности на него будет направлено 3105,2 млрд р. В проект, в частности, входит федеральный проект «Спорт — норма жизни», целью которого является улучшение условий для занятий физической культурой в России.

Вместе с тем в мире с конца 2019 г. по настоящее время продолжается непростая эпидемиологическая ситуация, связанная с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19. Практически все сферы жизнедеятельности перешли в дистанционный формат, в т. ч. сфера детско-юношеского спорта. В таких условиях возросла значимость информационных сервисов во всех сферах жизни.

По данным Web-сарае, в России насчитывается 118 млн интернет-пользователей, т. е. 81 % россиян пользуются интернетом [2]. За «коронавирусный» 2020 г. количество интернет-пользователей в России

выросло на 3 млн человек. К февралю 2021 г., по данным компании «Медиаскоп», хотя бы раз в месяц в сеть выходили 97,7 млн россиян старше 12 лет — это 79,8 % человек [3].

Значительно расширились возможности использования виртуальной информационной площадки, на которой находятся различные ресурсы: общения, информации, знаний. Назовем 2021 г. временем телекоммуникационной информатики. Ее особенностью является постоянное развитие, совершенствование и изменение, потому что знания устаревают и необходимо разрабатывать, получать новые [4, с. 495–498].

Дистанционная форма обучения и самообразования — это новая, непривычная, но динамичная форма. Появилась возможность создания глобальных систем массового непрерывного самообразования, что дает масштабный и быстрый обмен информацией, который не зависит от времени и пространства. При дистанционном формате обучения у людей формируются самостоятельное усвоение информации, критический анализ сведений, гибкость в получении, обработке информации. Важным моментом является степень усвоения, обработки и пользования информацией. Переход обучения от живого общения в аудиториях к изолированному дистанционному имеет свои недостатки. Наш мир является социальным, потому что информационных коммуникаций будет недостаточно для полного обучения, общения и жизнедеятельности человека в разных сферах.

С переходом на дистанционный формат столкнулась и система детско-юношеского спорта, в т. ч. танцевального. Самый пик перехода на дистанционные технологии пришелся на весну 2020 г. В этот период закрылись спортивные школы, фитнес-клубы, танцевальные студии, спортивно-оздоровительные и культурно-досуговые центры. Тренировочный процесс перевели в онлайн-режим, который осуществлялся в основном на платформе *Zoom*.

Бальные танцы наполнены эстетикой, изяществом, эмоциями, в них присутствует дух соперничества, существуют обязательные элементы. В 1991 г. была основана Федерация танцевального спорта России, с того момента бальные танцы признаны танцевальным спортом, который несет миссию популяризации и развития такого вида спорта, как танцевальный спорт, а также других свинговых и современных танцев в России. Важными ценностями являются командный дух, упорство, воля к победе, уважение и самосовершенствование.

Танцевальный спорт в первую очередь связан с взаимоотношениями в паре, невербальной коммуникацией. Психологическая совместимость партнеров — важный фактор успеха танцевальной пары; характеристика взаимодействия между людьми на протяжении длительного времени. Тип личности, уровень интроверсии или экстраверсии, темперамент, присущие каждому человеку, должны способствовать комфортному сосуществованию и достижению целей в паре.

Не менее важна коммуникация тренера с парой. Тренер решает важные задачи, используя различные технологии обучения, тренерской деятельности, педагогики и психологии, от чего зависит успех пары на турнирах. Первой задачей тренера является мотивация танцоров. Мотивация — внутреннее побуждение танцоров к достижению цели, получению высоких результатов. Она способствует преодолению тяжелых нагрузок. Вторая задача, которая стоит перед тренером, — процесс подготовки к соревнованиям. Наиболее продуктивными являются очные тренировки в залах, оборудованных специальным паркетным покрытием и зеркальной стеной. Тренировка в спортивно-бальных танцах — это сложный физически и эмоционально процесс занятия, когда педагог находится в плотном общении с парой, он строго контролирует процесс танца, корректирует движения, разъясняет технику. Таким образом, роль тренера в спортивных бальных танцах незаменима [5, с. 142].

Во время пандемии тренерам и танцорам пришлось проводить занятия с помощью дистанционных технологий. Рассмотрим систему дистанционного обучения танцоров во время самоизоляции на примере студии спортивно-бального танца «Дебют» (Новоуральск). Тренировки коллектива в этот период проводились тремя способами:

- 1) онлайн-включение на платформе *Zoom*. Тренер создавал конференцию, и танцоры подключались к тренировке. Во время занятия тренер объяснял технику выполнения танцев латиноамериканской и европейской программ. Танцоры собирались на онлайн-конференцию все вместе, независимо от возрастных групп, как это проводилось раньше офлайн;
- 2) тренеры записывали видеоуроки на 30 минут. Размещение их производилось в социальной сети «ВКонтакте». Во время просмотра видеоурока танцоры повторяли движения, после занятия выполняли домашнее задание — записывали видео танца. Тре-

неры проверяли технику выполнения и давали указания на их отработку;

- 3) в хорошую ясную погоду тренировки проводились на свежем воздухе рядом с лесом, где проходит лыжная трасса. Асфальтированная зона позволяла танцевать. У тренеров была возможность помочь танцорам технично исполнять движения. Танцоры и тренеры были одеты в спортивную удобную форму и кроссовки вместо обычной танцевальной обуви.

Эффективность дистанционного обучения танцам зависит от возможностей танцоров, их мотивации, желания не потерять прежнюю танцевальную физическую форму. Важно во время дистанционных тренировок уделить внимание общей физической подготовке. Для поддержания физических параметров лучше применять следующие виды тренировок: бег, силовые упражнения на все группы мышц, упражнения на дыхание. Удобно тренироваться в жилом помещении с дополнительным инвентарем. В интернете есть обширный видеоконтент по домашним тренировкам.

В сентябре 2020 г. студия спортивного бального танца «Дебют» начала работать в штатном режиме в танцевальном зале. Танцоры не применяли все знания техники танцев, быстро уставали и не старались. После первой тренировки стало понятно, что за время самоизоляции техника и выносливость стали хуже, чем до пандемии.

Таким образом, мы можем сформулировать следующие недостатки дистанционного обучения спортивным бальным танцам: нерегулярные тренировки, отсутствие возможности эффективной отработки техник без партнера, непригодность жилого помещения (ограниченное пространство), недостаточная мотивация спортсменов к тренировкам, неверное исполнение движений, что может привести к травмам.

Танцевальную подготовку для турниров приходится восстанавливать в интенсивном режиме, что негативно влияет на танцора: появляется страх не успеть, не стать лучше, происходит физическая и эмоциональная перегрузка организма из-за длительных тренировок. Однако, как правило, тренеры стараются распределять нагрузку даже в такие напряженные ситуации, заботясь о здоровье танцоров и дальнейшем успехе пар.

Дистанционное обучение изменило режим стандартных тренировок. Мы можем сделать вывод, что дистанционный тренировочный

процесс в спорте является недостаточно эффективным и, как следствие, приводит к ухудшению физической формы занимающихся. Восстановительный процесс тренировок в очной форме занимает большое количество времени. Важным в спортивных тренировках остается «живая» коммуникация с тренером, пользование определенным пространством, подготовленным для вида спорта, личная мотивация при занятиях в залах, подготовка к соревнованиям, желание достигать высоких результатов и побеждать. Следовательно, дистанционные тренировки не могут полностью заменить настоящие живые тренировки в танцевальных залах.

### Список источников

1. О развитии детско-юношеского спорта в Российской Федерации : постановление. Доступ из электрон. фонда прав. и нормат.-тех. документации «Кодекс». URL: <https://docs.cntd.ru/document/573832783> (дата обращения: 21.10.2021).
2. Сайт рекламного агентства «We Are Social» Digital 2020: 3,8 billion people use social media. URL: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>. (дата обращения: 09.12.2021).
3. Как пандемия повлияла на поведение россиян в интернете // Тинькофф журнал. 2021. URL: <https://journal.tinkoff.ru/stat-covid-web/>(дата обращения: 21.10.2021).
4. Сагиндыкова А. С., Тугамбекова М. А. Актуальность дистанционного образования // Молодой ученый. 2015. № 20 (100). С. 495–498.
5. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. М. : Народ. образование, 1998. 142 с.

### Информация об авторах

**Анастасия Олеговна Чепурко** — студент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (Екатеринбург, Россия).

**Татьяна Николаевна Карфидова** — старший преподаватель кафедры сервиса и оздоровительных технологий, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина (Екатеринбург, Россия).

### **Information about the authors**

**Anastasia O. Chepurko** — Student, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin (Ekaterinburg, Russia).

**Tatyana N. Karfidova** — Senior Lecturer of the Department of Service and Health Technologies, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin (Ekaterinburg, Russia).