На правах рукописи

Хэ Вэймин

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ КОРПУСА И РУК ПАРЫ В СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СТАНДАРТ»

5.8.5. Теория и методика спорта

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва, 2026

Работа выполнена на кафедре теории и методики танцевального спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

Научный руководитель:	кандидат педагогических наук, доцент **СИНГИНА Надежда Федоровна**
Официальные оппоненты:	**ПИЛЮК Николай Николаевич** доктор педагогических наук, профессор Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», кафедра теории и методики гимнастики, заведующий кафедрой **БОРИСЕНКОВА Екатерина Сергеевна** кандидат педагогических наук, доцент Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры», кафедра теории и методики танцевальных видов спорта, заведующий кафедрой
Ведущая организация:	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры»

Защита состоится 17 декабря 2026 года в 13.00 часов на заседании диссертационного совета 38.2.007.01 при РУС «ГЦОЛИФК» по адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РУС «ГЦОЛИФК» и на сайте https://gtsolifk.ru/nauka/dissertatsionniy_sovet/zaschiti_dissertatsiy

Автореферат разослан «___» _____ 2026 года

Ученый секретарь диссертационного совета — Левченкова Татьяна Викторовна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования и степень ее разработанности.

Рациональность техники танцевальных двигательных действий в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» (европейская программа) в первую очередь определяет исполнительское мастерство танцевальной пары как единого целого, а не отдельно технику партнёра или партнёрши (Г.Ю. Блинников, 2000; Г. Говард, 2003; Е. Итун, 2017; Чен Кан, 2016). Динамическая поза пары формируется путём образования замкнутой биокинематической цепи звеньев верхних конечностей, пояса верхних конечностей и туловища партнёра и партнёрши (В.В. Клёстов, 2004; А.В. Машков, 2010; В.Г. Медведев, 2009; А. Мур, 2004; И.В. Тарханов, 2016; Ду Гаошань, 2012). В связи с этим первостепенное значение имеет поиск критериев рациональных положений корпуса и рук пары, в соответствии с которыми танцевальная пара может добиться наивысших результатов на соревнованиях по спортивным танцам (В.Г. Медведев, Е.А. Лукунина, 2016; С.А. Новик, Н.В. Клюшин, 2004; Н.А. Пазына, В.А. Денисов, 2010; Н.Ф. Сингина, 1999; Цзин Вэй, 2016; Кан Мин, 2021). Специфика спортивных танцев заключается в том, что результат на соревнованиях определяется путём экспертной оценки в соответствии с системой судейства (В.С. Рубин, Э.М. Сайфутдинов, 2007; Э.М. Сайфутдинов, В.С. Рубин, 2009; Л.Н. Сидельников, 2003; Б.И. Федорченко, 2010; Симэй Мо, 2021; Сонг Хуан, 2021). Содержание и наименование критериев в системе судейства (Judging System 2.1) Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF) отличаются от правил вида спорта «танцевальный спорт» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2023 г. № 900).

Изложенные в документах критерии подтверждают предположение о ведущей роли таких показателей, как осанка, соединение в паре, центр, баланс, работа корпуса, что характеризует динамическую позу пары (положения корпуса и рук), однако однозначного и четкого описания требуемого исполнения, критериев рациональности техники выполняемых танцевальных двигательных действий, в данных документах, не представлено. В связи с чем разработка и научное обоснование таких критериев в танцевальном спорте имеют высокую значимость. Невысокая степень разработанности данной темы объясняется большим числом нерешённых проблем в танцевальном спорте, в том числе:

– проблемы спортивной подготовки в танцевальном спорте (Г.Ю. Блинников, 2000; С.А. Новик, Н.В. Клюшин, 2004; Н.Ф. Сингина, 1999; G. Hearn, 2007; V. Medvedev, 2007; Кан Мин, 2021; Цинь Лин, 2012);

– проблемы отнесения танцев к спорту и искусству (А.Я. Ваганова, 2000; Э.М. Сайфутдинов, 2007; Б.И. Федорченко, 2010; X. Mora, M. Pellicer, 2013; Чэнь Кан, Циншу Чжан, 2017; Линь Цюн, 2022);

– проблемы критериев технической подготовленности в спортивно танцевальной дисциплине «стандарт» (М.А. Казаков, 2004; А.В. Машков, 2010; А. Мур, 2004; В.С. Рубин, Э.М. Сайфутдинов, 2007; И.В. Тарханов, 2022; Е.С. Тимченко, В.С. Рубин, 2012).

Анализ нормативно-правовой базы, регламентирующей критерии оценивания спортивных танцев в условиях проведения официальных соревнований, и практика подготовки спортсменов в танцевальном спорте позволили вскрыть недостатки и выявить следующие **противоречия** между:

– высокими требованиями к техническому мастерству танцоров и отсутствием конкретных критериев рациональной техники танцевальных двигательных действий;

– потребностью в объективных показателях положений корпуса и рук танцевальной пары и субъективностью судейской оценки в танцевальном спорте.

Таким образом, **научная проблема** диссертационного исследования заключалась в следующем вопросе: какие количественно измеряемые показатели, характеризующие положения корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт», и какие их значения следует рассматривать в качестве критериев рациональности техники танцевальных двигательных действий в условиях экспертной системы оценивания соревновательного результата?

Цель исследования – разработать, научно обосновать и внедрить критерии оценки рациональности техники и программу подготовки в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт», основанные на использовании приоритетных показателей, характеризующих положения корпуса и рук пары.

Гипотеза исследования заключалась в том, что применение в процессе спортивной подготовки танцоров разработанных критериев оценки положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» на основе приоритетных количественно оцениваемых показателей и программы специальной технической подготовки, предусматривающей учет разработанных критериев в технической подготовке танцоров, позволит повысить уровень технического мастерства спортсменов-танцоров.

Объект исследования – техническая подготовка спортсменов-танцоров в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт».

Предмет исследования – критерии оценки рациональности техники, характеризующие положения корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт».

Задачи исследования:

1. Определить научно обоснованные приоритетные показатели оценки положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт».

2. Разработать критерии оценки рациональности техники двигательных действий в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» на основе приоритетных показателей, характеризующих положения корпуса и рук пары.

3. Разработать программу специальной технической подготовки, направленную на формирование положений корпуса и рук пары с учетом критериев рациональности данных элементов техники и оценить ее эффективность.

Теоретико-методологической основой изучения критериев технической подготовленности в танцевальном спорте послужили результаты следующих научных исследований:

– о кинематических характеристиках танцевальных двигательных действий в спортивных танцах (Г.Ю. Блинников, 2000; Г. Ду, 2012; В.В. Клёстов, 2005; А.В. Машков, 2010; В.Г. Медведев, 2009; А. Мур, 2004; С.А. Новик, 2004; В.С. Рубин, 2007; И.В. Тарханов, 2016; Е.С. Тимченко, 2012; G. Hearn, 2010; J. Prpsen, N. James, L. Dimitriou, 2013);

– о совершенствовании системы судейства в спортивных танцах (А.В. Машков, 2010; Н.А. Пазына, В.А. Денисов, 2010; В.С. Рубин, Э.М. Сайфутдинов, 2009; Н.Ф. Сингина, 1999; Б.И. Федорченко, 2010; M. Prelević, 2017);

– о методах исследования техники двигательных действий (В.М. Зациорский, 1966; А.А. Шалманов, Е.А. Лукунина, В.Г. Медведев, 2011);

– об особенностях визуального восприятия танцевального искусства (B.B. Bederson, 2003; D.Z. Richard, 1993; J. Prpsen, 2013; S. Shao, 2017; L. Mao, 2019).

Методы исследования: анализ литературных и документальных источников; интервьюирование; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод экспертных оценок; метод видеоанализа; метод анализа иерархий; методы математической статистики.

Научная новизна результатов исследования заключалась в том, что в работе впервые

– определён количественный и качественный состав показателей для оценки положения корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт»;

– сформулированы критерии оценки рациональности техники в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт», характеризующие положения корпуса и рук пары;

– проведён сравнительный анализ оценок уровня технической подготовленности, полученных от экспертов, и результатов самооценки танцоров;

– разработана программа учебно-тренировочных занятий, направленная на повышение технической подготовленности танцоров, предусматривающая учет

разработанных критериев оценки положения корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт»;

– предложен способ контроля показателей положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» с использованием видеоанализирующих систем.

Теоретическая значимость результатов исследования состояла в том, что, с помощью анализа и обобщения теоретического и экспериментального материала определены факторы достижения высокого результата в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» на основе определения критериев оценки рациональности техники спортивных танцев. Уточнено содержание понятия «динамическая поза пары» как совокупности взаимных положений звеньев верхних конечностей, пояса верхних конечностей и туловища партнёра и партнёрши, поддающихся количественному описанию линейными и угловыми характеристиками. Обоснована последовательность процедур перехода от качественно-описательных требований нормативных документов к измеряемым контрольным показателям, что расширяет представления о системе технической подготовки и педагогического контроля в эстетических видах спорта и в видах спорта с экспертной системой оценивания соревновательного результата.

Практическая значимость результатов исследования определяется тем, что разработанные критерии оценки положений корпуса и рук пары позволяют повысить эффективность учебно-тренировочного процесса за счёт замены качественно-описательных указаний конкретными контрольными показателями динамической позы пары, доступными для задания, проверки и коррекции в условиях учебно-тренировочного занятия.

Предложенный способ контроля с использованием видеоанализа обеспечивает объективную обратную связь спортсмену и служит средством оперативного и этапного педагогического контроля технической подготовленности в видах спорта с субъективной системой оценивания спортивного результата.

Разработанные программа учебно-тренировочных занятий и планы-конспекты занятий, а также практические рекомендации, построенные по принципу «от простого к сложному», могут быть использованы в подготовке танцоров в других спортивно-танцевальных дисциплинах.

Теоретические положения и выводы, сформулированные по результатам диссертационного исследования, могут быть использованы в ходе лекционных и практических занятий в высших учебных заведениях по физической культуре и спорту, а также в процессе повышения квалификации для специалистов и тренеров по спортивным танцам.

Степень достоверности результатов. Достоверность полученных в исследовании данных и обоснованность полученных выводов определяется

достаточной точностью и надежностью применяемых методик, правомерной статистической обработкой данных, достаточным объемом и репрезентативностью выборки испытуемых, высокой квалификацией экспертов, привлечённых к работе.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Приоритетными показателями оценки положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» являются следующие: положение плеча относительно плечевого сустава, вертикальный угол наклона туловища назад для партнёра и партнёрши, относительная разность высоты туловища партнёрши относительно партнёра.

2. Критериями оценки рациональной техники выполнения танцевальных двигательных действий в дисциплине «стандарт», которые необходимо учитывать при повышении эффективности технической подготовленности, являются следующие характеристики динамической позы танцевальной пары: горизонтальное положение плеча партнёра на одной линии относительно другого плеча, значение вертикального угла наклона туловища назад – 10° для партнёра и 30° партнёрши, значение разности высоты туловища партнёрши – 0,1 м относительно партнера.

3. Внедрение в учебно-тренировочный процесс подготовки танцоров разработанных критериев оценки рациональности техники танцевальных двигательных действий и программы учебно-тренировочных занятий, предусматривающей учет разработанных критериев, способствует существенному сближению экспертной оценки и самооценки спортсменов об уровне технической подготовленности, повышению технического мастерства танцоров в дисциплине «стандарт».

Апробация и внедрение результатов исследования. Апробация результатов исследования проводилась на научно-методических семинарах и круглый столах, проводимых в Российском университете спорта «ГЦОЛИФК» и Хэнаньском университете (Китай) в период с 2024 по 2025 год и на следующих международных конференциях: III Международной научно-практической конференции «Образование и воспитание как национальные приоритеты» (г. Пенза, 2026); XI Международной научно-практической конференции «Образование, обучение и воспитание: актуальные вопросы теории и практики» (г. Пенза, 2026).

Результаты диссертационного исследования представлены в 7 публикациях, в том числе 5 в изданиях, входящих в перечень Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации.

Материалы проведенного исследования определили содержание учебно-методического комплекса специальных дисциплин по спортивным танцам и были внедрены в учебный процесс подготовки студентов в Российском университете

спорта «ГЦОЛИФК» и Хэнаньском университете (Китай).

Объем и структура работы. Диссертационная работа состоит из введения, трёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка сокращений и условных обозначений, словаря терминов, списка литературы, списка иллюстративного материала и 9 приложений. Работа изложена на 169 страницах текста, иллюстрирована 28 таблицами и 16 рисунками. В работе приведены ссылки на 176 источников, из них 67 – на русском языке, 109 – на иностранных языках.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** диссертации представлена актуальность темы исследования, выявлено наличие проблемной ситуации, характеризующейся несколькими противоречиями, требующими научного решения, сформулированы цель, задачи, предмет, объект и гипотеза исследования. Представлены методы исследования, позволяющие адекватно решать поставленные задачи. Определены научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы. Приведены положения, выносимые на защиту; сведения об апробации и внедрении результатов исследования, а также о структуре и объеме работы.

В первой главе диссертационной работы проведён теоретический анализ факторов, определяющих результативность в танцевальном спорте, который позволил выделить наиболее приоритетные направления исследований в области технической подготовки танцоров: 1) исследование и решение проблем рациональности техники танцевальных двигательных действий; 2) исследование и решение проблем системы оценивания эффективности техники танцевальных двигательных действий. Первый направление исследований связано с поиском и научным обоснованием рациональной техники танцевальных двигательных действий. Было выявлено, что процесс подготовки спортсменов в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» должен иметь возможность интеграции в традиционные формы обучения обновлённых критериев рациональности техники танцевальных двигательных действий.

Отличительной особенностью танцевальных двигательных действий в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» является наличие тесного физического контакта между партнёрами путём образования замкнутой биокинематической цепи звеньев верхних конечностей, пояса верхних конечностей и туловища партнёра и партнёрши. В связи с этим первостепенное значение имеет поиск критериев рациональных положений корпуса и рук пары, в соответствии с которыми танцевальная пара может добиться наивысших результатов на соревнованиях по спортивным танцам. Но, поскольку результат на соревнованиях

по спортивным танцам определяется посредством системы судейства на соревнованиях, рациональность техники танцевальных двигательных действий должна подтверждаться высокой судейской оценкой. Анализ нормативно-правовой базы, регламентирующей критерии оценивания спортивных танцев в условиях проведения официальных соревнований, позволил вскрыть недостатки и противоречия в системе судейства.

Как показал обзор специальной литературы, приоритетное значение в оценке технического мастерства танцоров имеет визуальный эффект от исполнения танца, и он должен учитываться при определении рациональности техники в танцевальном спорте и разработке соответствующих критериев оценки уровня технической подготовленности. Так как визуальный эффект – это многозначное проявление уровня технической и физической подготовленности танцоров, его оценка целесообразна при помощи работы экспертов. Наряду с этим анализ литературных источников показал, что лучше всего в качестве экспертов следует привлекать высококвалифицированных судей, у которых сложился образ «идеальной техники» исполнения танцевальных двигательных действий. А наиболее эффективным способом получения данных о критериях рациональной техники танцевальных двигательных действий будет применение метода парных сравнений.

Вторая глава диссертации содержит описание методов и организации исследования. Исследование включало в себя четыре этапа.

На первом этапе (с октября 2019 по август 2020 гг.) была определена тема исследования, выявлена проблема, определены объект и предмет исследования, цель, гипотеза и задачи экспериментальной работы. Была получена первичная информация об актуальности и степени разработанности темы исследования. Были проанализированы литературные источники по теме диссертационной работы.

На втором этапе (с сентября 2020 по август 2021 гг.) проводилась экспертиза по выявлению критериев и приоритетных значений показателей положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт». В соответствии с полученными критериями и требованиями к значениям показателей положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» были разработаны программы педагогического эксперимента и планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в контрольных и экспериментальных группах.

На третьем этапе (с сентября 2021 по декабрь 2022 гг.) на базе Института физической культуры и спорта Хэнаньского университета (Китай) проводился педагогический эксперимент общей продолжительностью 10 недель. В эксперименте приняли участие 2 группы спортсменов в возрасте 18–20 лет со стажем занятий спортивными танцами 3 года: контрольная группа – 10 танцевальных пар и экспериментальная группа – 10 танцевальных пар.

Констатирующий педагогический эксперимент проводился включал экспертную оценку уровня технической подготовленности спортсменов в выполняемых двигательных заданиях, а также самооценку по этим же критериям со стороны спортсменов. Формирующий педагогический эксперимент длился 8 недель, включал 16 занятий и был посвящен внедрению разработанных критериев положений корпуса и рук в учебно-тренировочный процесс и оценке их эффективности. Контрольный педагогический эксперимент включал повторную экспертную оценку уровня технической подготовленности спортсменов в выполняемых двигательных заданиях, а также самооценку по этим же критериям со стороны спортсменов. В заключительной части третьего этапа осуществлялась обработка полученного научного материала, первичный анализ данных и подведение итогов педагогического эксперимента.

На четвертом этапе (с января 2023 по декабрь 2025 гг.) проводился детальный анализ и обобщение полученных данных, их дальнейшая интерпретация, внедрялись результаты исследования, были подготовлены и опубликованы статьи, отражающие основные результатам исследования. На данном этапе уточнялась первоначальная версия введения, формулировались выводы и практические рекомендации, оформлялась диссертационная работа.

В **третьей главе** диссертации представлена разработка и экспериментальное обоснование критериев оценки основных положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт».

Анализ правил вида спорта «танцевальный спорт» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2023 г. № 900), Системы судейства (Judging System 2.1) Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF), а также ретроспективный анализ проблем системы оценивания в танцевальном спорте позволили построить иерархию компонентов оценки корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт», представленную в таблице 1.

Данная иерархия представляет собой двухуровневую структуру показателей, описывающих положения корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт». Первый уровень структуры включал показатели звеньев верхних конечностей, пояса верхних конечностей, головы и туловища, которые кратко назывались «звенья верхних конечностей» (A), «лопатка» (B), «голова» (C) и «туловище» (D). В зависимости от возможных вариаций показателей первого уровня были определены показатели второго уровня, которые учитывали взаимное расположение звеньев верхних конечностей друг относительно друга как для каждого партнера в отдельности, так и для танцевальной пары в целом.

Таблица 1 – Иерархия компонентов оценки положения корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт»

Показатель первого уровня	Обозна-чение	Показатель второго уровня	Обозна-чение	Компоненты оценки
рука	A	положение плеча	A1	положение плеча относительно плечевого сустава
		высота предплечья	A2	высота предплечья относительно плеча
		высота плеча	A3	высота одного плеча относительно другого
лопатка	B	положение лопатки	B1	положение лопатки относительно ее нормального физиологического положения
		высота лопатки	B2	высота одной лопатки относительно другой
		разгибание лопатки	B3	амплитуда разгибания лопатки
голова	C	азимут головы	C1	горизонтальный угол поворота головы влево-вправо
		элевация головы	C2	«угол места» головы – вертикальный угол наклона головы назад
туловище	D	элевация туловища	D1	«угол места» туловища – вертикальный угол наклона туловища назад
		высота туловища	D2	высота туловища партнерши относительно партнёра
		разгибание туловища	D3	амплитуда разгибания туловища
Примечание – при использовании метода анализа иерархий рекомендуется указать обозначения показателей первого и второго уровней, что может облегчить последующее создание матрицы для сравнения весовых коэффициентов каждого показателя.				

На основе последовательного применения метода анализа иерархий, метода экспертных оценок и применения бостонской матрицы были выделены три показателя, имеющие максимальный удельный вес и наивысшую возможность их количественной оценки: «положение плеча», «элевация туловища», «высота туловища» (рисунок 1).

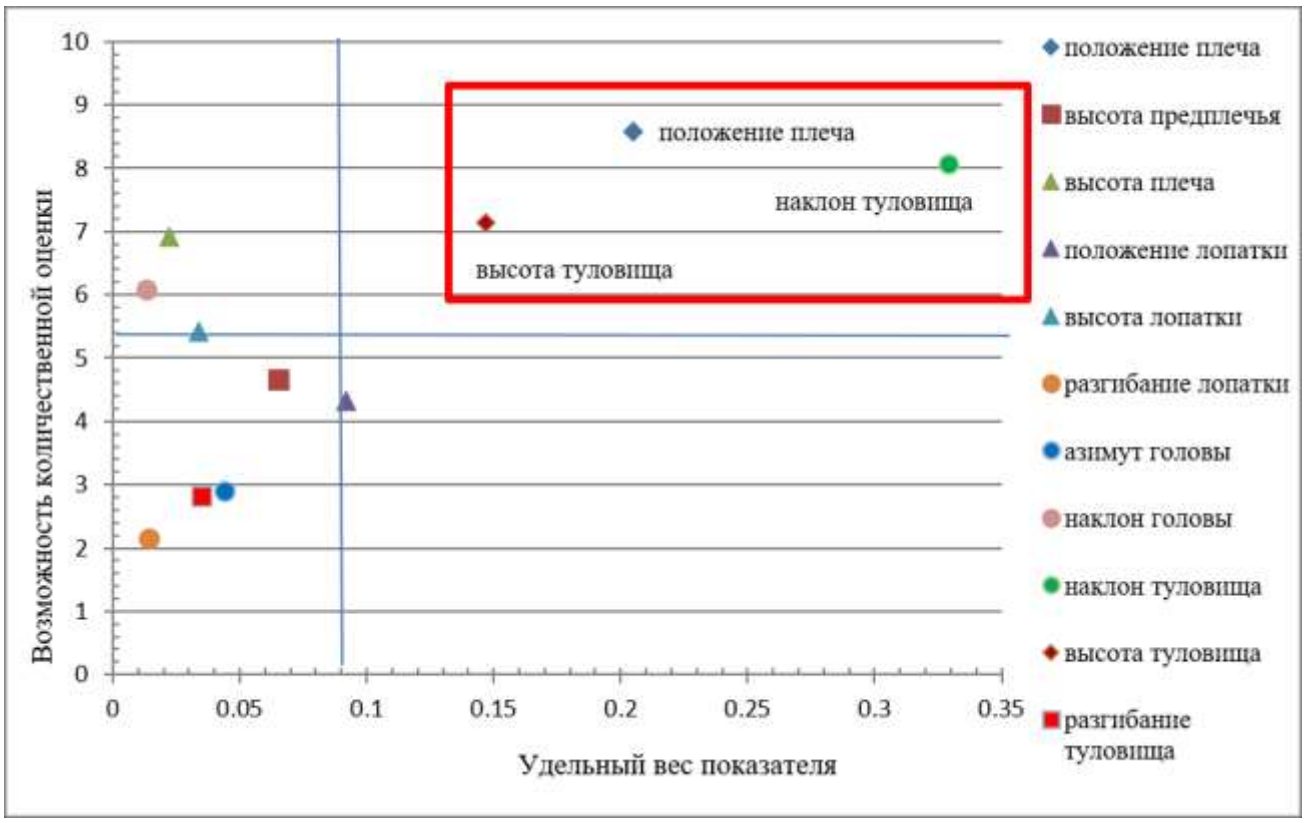


Рисунок 1 – Отбор приоритетных показателей с помощью бостонской матрицы

Последующее проведение экспертизы по выявлению критериев рациональности техники в спортивных танцах методом парных сравнений позволило установить то, что рациональная техника исполнения танцев в дисциплине «стандарт» характеризуется соответствием критериям положений корпуса и рук пары со следующими приоритетными значениями показателей:

– положение плеча – среднее (рисунок 2);

– элевация туловища партнёра – 10° (рисунок 3);

– элевация туловища партнёрши – 30° (рисунок 4);

– относительная разность высоты туловища партнёров – 0,1 м (рисунок 5).

В нашем исследовании коэффициент конкордации (W) был в пределах от 0,705 до 0,919, что подтверждает высокую согласованность оценок судей.



Примечание – названия показателей на горизонтальной оси относятся к различным значениям показателя «положение плеча». Значение на вертикальной оси представляет собой среднее значение ранговой оценки показателя экспертом.

Рисунок 2 – Выбор приоритетного значения показателя «положение плеча» по результатам экспертной оценки

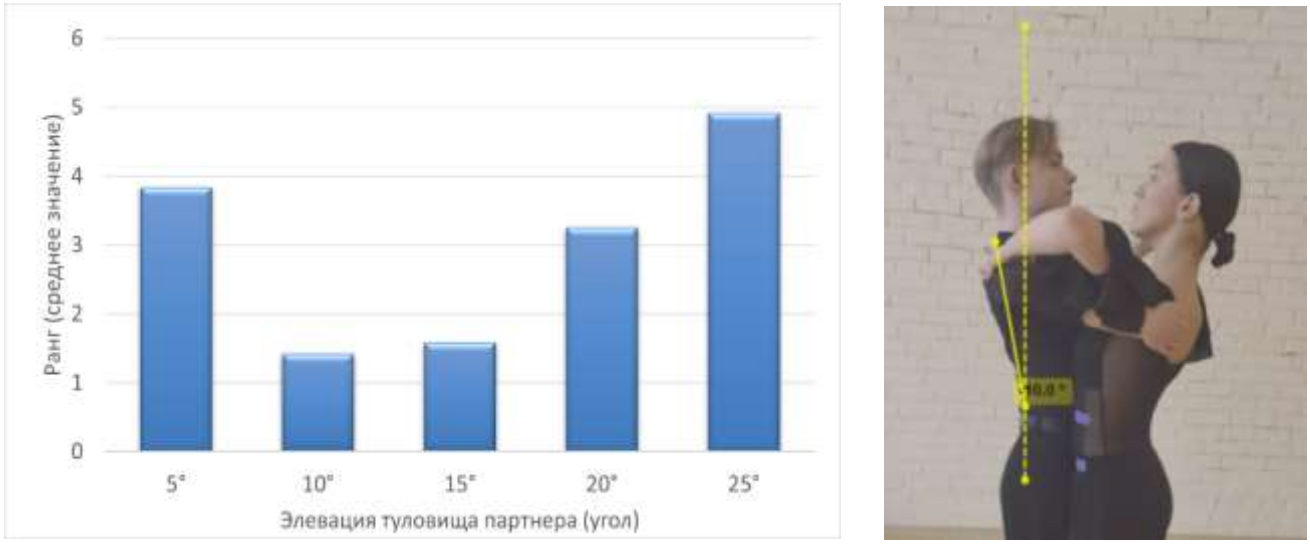
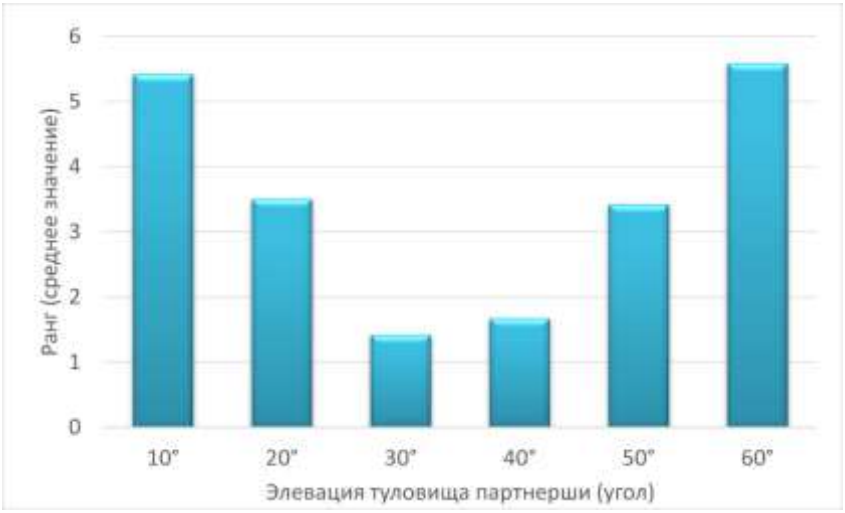


Рисунок 3 – Выбор приоритетного значения показателя «элевация туловища партнёра (угол)» по результатам экспертной оценки



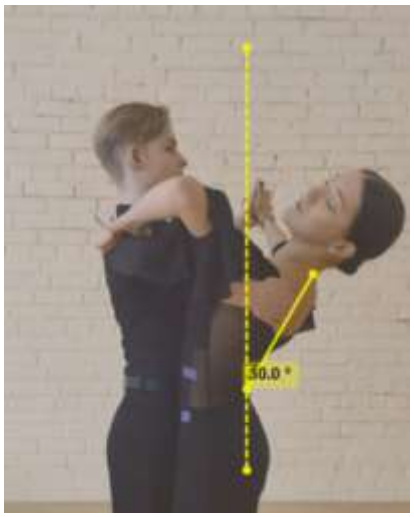


Рисунок 4 – Выбор приоритетного значения показателя «элевация туловища партнёрши (угол)» по результатам экспертной оценки

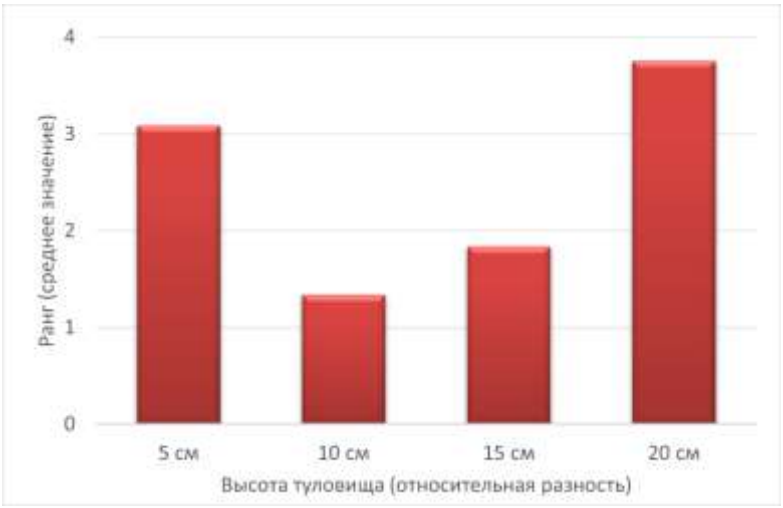




Рисунок 5 – Выбор приоритетного значения показателя «высота туловища (относительная разность)» по результатам экспертной оценки

По результатам педагогического наблюдения разрабатывалась программа формирующего педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах и планы-конспекты учебно-тренировочных занятий контрольной и экспериментальной групп. В педагогическом эксперименте приняли участие 40 (20 пар) спортсменов в возрасте 18–20 лет со стажем занятий спортивными танцами 3 года (юноши: L=1,79±0,02 м, m=70,2±2,6 кг; девушки: L=1,68±0,03 м, m=50,2±2,5 кг). Программа формирующего педагогического эксперимента и планы-конспекты учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе представлены в таблицах 2 и 3, соответственно.

Таблица 2 – Программа формирующего педагогического эксперимента, используемая в экспериментальной группе

Этап	Сроки	Содержание программы
Первый этап обучения	1-я неделя	Цель обучения: улучшить точность положения рук в танцевальной технической подготовке. Содержание обучения: танцевальные основы вальса серебряного и золотого уровней. Метод обучения: в дополнение к традиционным методам тренировки в основном разъясняются критерии оценки положения корпуса и рук пар в стандартном танце при объяснении и корректировке технической подготовки.
	2-я неделя	Цель обучения: закрепить правильное исполнение положения рук. Содержание обучения: танцевальные основы вальса золотого и конкурсного уровней. Метод обучения: в дополнение к традиционным методам тренировки использованы критерии оценки положения рук, чтобы спортсмены могли оценивать техническую подготовку друг друга.
Второй этап обучения	3-я неделя	Цель обучения: повысить точность угла наклона туловища партнера. Содержание обучения: танцевальные основы танго серебряного и золотого уровней. Метод обучения: в дополнение к традиционным методам тренировки при объяснении и коррекции танцевальных техник используются критерии оценки угла наклона туловища партнера.
	4-я неделя	Цель обучения: закрепить правильное исполнение угла наклона туловища партнера. Содержание обучения: танцевальные основы танго золотого и конкурсного уровней. Метод обучения: в дополнение к традиционным методам тренировки использованы критерии оценки угла наклона туловища партнеров, чтобы спортсмены могли оценивать техническую подготовку друг друга.
Третий этап обучения	5-я неделя	Цель обучения: повысить точность угла наклона туловища партнерши. Содержание обучения: танцевальные основы фокстрота серебряного и золотого уровней. Метод обучения: в дополнение к традиционным методам обучения, при объяснении и коррекции танцевальных техник используются критерии оценки угла наклона туловища партнерши.
	6-я неделя	Цель обучения: закрепить правильное исполнение угла наклона туловища партнерши. Содержание обучения: танцевальные основы фокстрота золотого и конкурсного уровней. Метод обучения: в дополнение к традиционным методам тренировки использованы критерии для оценки угла наклона туловища партнерши, чтобы спортсмены могли оценить техническую подготовку друг друга.

Продолжение таблицы 2

Этап	Сроки	Содержание программы
Четвер-тый этап обучения	7-я неделя	Цель обучения: повысить точность разницы в росте туловища. Содержание обучения: танцевальные основы квикстепа серебряного и золотого уровней. Метод обучения: в дополнение к традиционным методам обучения при объяснении и коррекции танцевальных техник используются критерии оценки разницы в росте туловища.
	8-я неделя	Цель обучения: закрепить правильное исполнение разницы в росте туловища. Содержание обучения: танцевальные основы квикстепа золотого и конкурсного уровней. Метод обучения: в дополнение к традиционным методам тренировки использованы критерии для оценки разницы в росте туловища, чтобы спортсмены могли оценить техническую подготовку друг друга.

Программа эксперимента в экспериментальной группе (таблица 2) состояла из четырех этапов, которые определялись в соответствии с учебно-тренировочными целями. Целью первого учебно-тренировочного этапа являлась отработка танцевальных технических навыков положения рук; целью второго этапа была отработка положения «наклон туловища партнера»; целью третьего этапа являлась отработка положения «наклон туловища партнерши»; целью четвертого этапа была отработка положения «разность в высоте туловища».

В экспериментальных программах для экспериментальной и контрольной групп разделение на этапы было одинаковым. Цели обучения и содержание обучения в обеих группах было также одинаковым. Разница между экспериментальной группой и контрольной заключается в различных подходах к обучению. Контрольная группа в основном использовала традиционные методы обучения. В дополнение к традиционным методам обучения в экспериментальной группе были добавлены критерии оценки стандартного танца, разработанные в ходе выполненного исследования.

При разработке программы формирующего педагогического эксперимента учитывались результаты педагогического наблюдения, проводимого во время учебно-тренировочных занятий, календарный план занятий и полученные в ходе предварительного исследования критерии положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт». Для каждого учебно-тренировочного занятия были составлены планы-конспекты как для контрольной, так и экспериментальной группы, отличие которых заключалось в применении установленных объективных значений показателей, характеризующих положения корпуса и рук пары в танце. Пример плана-конспекта учебно-тренировочного занятия экспериментальной группы представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Пример плана-конспекта учебно-тренировочного занятия экспериментальной группы

Часть занятия	Раздел программы	Организационно-методические указания	Время (мин)	Интен-сивность	Нагрузка
Подгото-вительная	1. Разминка	1. Спортсмены завершают разминочные действия, а тренер корректирует их действия	10	Низкая	Низкая
Основная	1. Основные движения вальса	1. Спортсмены коллективно выполняют указания тренера при выполнении отдельных фигур вальса	5	Низкая	Средняя
		2. Тренер корректирует исполнение положения рук и использует критерии оценки положения рук, разработанные в этом исследовании	2	–	–
		3. Спортсмены коллективно исполняют основные движения вальса в паре под музыку	10	Средняя	Средняя
		4. Тренер выбирает спортсменов для демонстрации и просит других спортсменов оценить их в соответствии с критериями оценки положения рук, сформулированными в данном диссертационном исследовании	3	–	–
	2. Вариации золотого уровня вальса	1. Спортсмены коллективно танцуют под музыку, завершая упражнение золотого уровня вальса	5	Средняя	Низкая
		2. Тренер корректирует исполнение положения рук и использует критерии оценки положения рук, разработанные в данной диссертации	2	–	–
		3. Спортсмены делятся на разные группы и под музыку выполняют упражнения вальса золотого уровня. Спортсмены в разных группах используют критерии оценки положения рук для проведения технической оценки друг друга	15	Средняя	Высокая

Продолжение таблицы 3

Часть занятия	Раздел программы	Организационно-методические указания	Время (мин)	Интен-сивность	Нагрузка
Основная	3. Программа вальса соревнова-тельного уровня	1. Спортсмены группируются и выполняют упражнения соревновательного уровня по вальсу под музыку	10	Высокая	Средняя
		2. Тренер корректирует исполнение положения рук и использует критерии оценки положения рук	2	–	–
		3. Спортсмены коллективно завершают выполнение упражнений соревновательного уровня по вальсу под музыку	10	Высокая	Высокая
		4. Тренер выбирает спортсменов для демонстрации и просит других спортсменов оценить их в соответствии с критериями оценки положения рук, сформулированными в данном диссертационном исследовании	3	–	–
		5. Спортсмены становятся в свои пары и выполняют упражнения соревновательного уровня по вальсу под музыку	5	Средняя	Средняя
Заключи-тельная	1. Основные движения вальса	1. Спортсмены коллективно выполняют указания тренера при выполнении отдельных фигур вальса	5	Низкая	Низкая
		2. Тренер подвел итоги тренировки, основываясь на критериях оценки положения рук, сформулированных в этом исследовании, указал на технические элементы, которые спортсмены усовершенствовали и которые необходимо усовершенствовать на тренировках, и закрепил понимание спортсменами критериев оценки положения рук	3	–	–

Разница между планом занятий в экспериментальной и контрольной группах заключалась в выборе методов обучения. При демонстрации спортсменами технических элементов в дополнение к использованию традиционных методов обучения тренеры корректировали ошибочные действия танцоров. Когда тренер

проводил инструктаж, демонстрацию и коррекцию технических навыков, использовались критерии оценки стандартного танца, разработанные в ходе исследования.

В ходе педагогического эксперимента было доказано, что применение разработанных критериев оценки положений корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» позволяет решать педагогические задачи с большей эффективностью. Результаты уровня технической подготовленности экспериментальной группы в среднем на 4,2 балла (таблица 4) выше по сравнению с контрольной группой ($p \leq 0,05$) после проведения педагогического эксперимента с внедрением разработанных критериев в учебно-тренировочный процесс подготовки танцоров. Аналогичные изменения и различия отмечены при анализе таких показателей, как «положение плеча» (таблица 5), «элевация туловища партнёра» (таблица 6), «элевация туловища партнёрши» (таблица 7) и «высота туловища» (таблица 8).

Таблица 4 – Результаты влияния педагогического эксперимента на показатель «положения корпуса и рук пары» в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Экспертная оценка (x±σ; n=4), балл		P
	до эксперимента	после эксперимента	
ЭГ (n=10)	70,5±3,07	83,6±1,15	≤0,05
КГ (n=10)	70,4±4,02	79,4±1,07	≤0,05
p	>0,05	≤0,05	–

Таблица 5 – Результаты влияния педагогического эксперимента на показатель «положение плеча» в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Экспертная оценка (x±σ; n=4), балл		P
	до эксперимента	после эксперимента	
ЭГ (n=10)	73,1±3,24	83,7±1,00	≤0,05
КГ (n=10)	73,3±4,16	81,2±1,01	≤0,05
p	>0,05	≤0,05	–

Таблица 6 – Результаты влияния педагогического эксперимента на показатель «элевация туловища партнёра» в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Экспертная оценка (x±σ; n=4), балл		P
	до эксперимента	после эксперимента	
ЭГ (n=10)	71,7±3,84	83,8±1,37	≤0,05
КГ (n=10)	71,2±2,40	81,0±1,02	≤0,05
p	>0,05	≤0,05	–

Таблица 7 – Результаты влияния педагогического эксперимента на показатель «элевация туловища партнёрши» в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Экспертная оценка (x±σ; n=4), балл		P
	до эксперимента	после эксперимента	
ЭГ (n=10)	67,9±1,43	83,9±0,89	≤0,05
КГ (n=10)	68,3±1,43	78,9±1,26	≤0,05
p	>0,05	≤0,05	–

Таблица 8 – Результаты влияния педагогического эксперимента на показатель «высота туловища» в экспериментальной и контрольной группах

Группа	Экспертная оценка (x±σ; n=4), балл		P
	до эксперимента	после эксперимента	
ЭГ (n=10)	69,6±1,81	83,9±0,99	≤0,05
КГ (n=10)	69,7±2,30	78,3±1,68	≤0,05
p	>0,05	≤0,05	–

Кроме того, после проведения педагогического эксперимента средние значения самооценки и экспертной оценки в экспериментальной группе статистически значимо не различались ($p > 0,05$). Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Средние величины оценки, полученной в результате экспертной оценки и самооценки спортсменами экспериментальной группы, по всем показателям положения корпуса и рук пары до и после педагогического эксперимента

Оценка	Средняя оценка по всем показателям (x±σ), балл		P
	до эксперимента	после эксперимента	
экспертная (n=4)	70,5±2,01	83,8±0,15	≤0,05
самооценка ЭГ (n=10)	74,8±3,41	84,2±1,24	≤0,05
p	≤0,05	>0,05	–

Таким образом, внедрение и учет разработанных критериев оценки положений корпуса и рук пары в учебно-тренировочном процессе подготовки танцоров в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» позволили сделать субъективную самооценку своего уровня более адекватной (схожей с экспертной оценкой) за счёт полученных знаний о рациональности спортивно-танцевальной техники.

Заключение

На основании проведенного исследования были сделаны следующие **выводы**:

1. Теоретический анализ проблем системы оценивания и экспертная оценка в танцевальном спорте позволил построить иерархию критериев оценки, представляющей собой двухуровневую структуру показателей, описывающих положения корпуса и рук пары в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт», включающую 4 показателя первого уровня (звенья верхних конечностей – A, лопатка – B, голова – C, туловище – D) и 11 показателей второго уровня, отражающих взаимное расположение, относительную высоту, амплитудные и угловые характеристики звеньев как для каждого партнёра, так и для пары в целом.

По согласованным оценкам экспертов (8 из 12 экспертов, у которых отношение согласованности всех матриц парных сравнений не превысило 0,1) удельные веса показателей первого уровня составили: туловище – 0,511 (ранг 1); звенья верхних конечностей – 0,297 (ранг 2); лопатка – 0,138 (ранг 3); голова – 0,054 (ранг 4).

На втором уровне иерархии наибольшие удельные веса получили наклон туловища – 0,329 (ранг 1), положение плеча – 0,205 (ранг 2) и высота туловища – 0,147 (ранг 3); наименьшие – разгибание лопатки (0,014) и наклон головы (0,013).

Наименьшее значение показателей головы (на первом уровне), разгибание лопатки и наклон головы (на втором уровне) закономерны поскольку эти движения являются звеньями, не входящими в замкнутую биокинематическую цепь корпуса и рук пары и располагающим наибольшим числом степеней свободы.

2. По результатам выполненных исследований были определены приоритетные показатели, имеющие максимальный удельный вес и наивысшую возможность их количественной оценки. К ним относятся следующие показатели:

– положение плеча относительно плечевого сустава (наличие возможности количественной оценки данного показатели – 8,58±0,95).

– вертикальный угол наклона туловища назад для партнёра и партнёрши (наличия возможности количественной оценки данного показатели – 8,08±1,32).

– разность высоты туловища партнёрши относительно партнёра (наличия возможности количественной оценки данного показатели – 7,14±1,25).

3. Результаты экспертной оценки, основанные на использовании метода парных сравнений определены следующие значения критериев оценки рациональности техники выполнения танцевальных двигательных действий в дисциплине «стандарт»:

– горизонтальное положение плеча партнёра на одной линии относительно другого плеча (приоритетный визуальный качественный критерий с обозначением положения плеч «среднее»),

– значение вертикального угла наклона туловища назад – 10° для партнёра и 30° партнёрши,

– значение разности высоты туловища партнёрши – 0,1 м относительно партнера.

4. Результаты внедрения в тренировочный процесс танцоров разработанной программы специальной технической подготовки, рассчитанной на 8 недель и 16 занятий по 90 минут и учитывающей критерии оценки рациональности отдельных звеньев техники (положение плеча партнёра, вертикального угла наклона туловища назад, разности высоты туловища партнёрши) в спортивно-танцевальной дисциплине «стандарт» показали статистически значимое (при $p < 0,05$) повышение технической подготовленности танцоров экспериментальной группы в среднем на 4,2 балла по сравнению с контрольной группой.

5. Сравнительный анализ экспертной оценки и самооценки танцоров, который был выполнен до начала педагогического эксперимента, выявил расхождение, которое было устранено после внедрения в тренировочный процесс разработанной программы специальной технической подготовки, учитывающей разработанных критерии оценки рациональности техники. До педагогического эксперимента самооценка танцоров была статистически значимо (при $p < 0,05$) завышена в обеих группах: в экспериментальной – на 4,3 балла, в контрольной – на 4,2 балла. После педагогического эксперимента в экспериментальной группе танцоров различия между самооценкой ($84,2 \pm 1,24$) и экспертной оценкой ($83,8 \pm 0,15$) утратили статистическую значимость, тогда как в контрольной группе завышение самооценки достоверно (при $p < 0,05$) сохранилось и расхождение при том составило 1,9 балла. Полученный результат свидетельствует о том, что учет разработанных критериев оценки рациональности техники формирует у спортсмена адекватное представление об уровне собственной технической подготовленности, обеспечивает действенную обратную связь при коррекции динамической позы и тем самым устраняет один из недостатков традиционной формы обучения в спортивных танцах.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Статьи в рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК при Минобрнауки России:

1. Хэ, В. Позиции корпуса и рук как критерий оценки исполнительского мастерства в спортивно-танцевальной дисциплине «Стандарт» (Standart) / В. Хэ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – № 3. – С. 46–48.

2. Хэ, В. Показатели технической подготовленности как критерий оценки исполнительского мастерства в танцевальном спорте / В. Хэ, Н. Ф. Сингина // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 14.

3. He, W. On the question of the structure of the pose in standard dances / W. He // Theory and Practice of Physical Culture. – 2023. – No. 5. – P. 68.

4. Хэ, В. Визуальный баланс и разница в росте в стандартной танцевальной паре / В. Хэ, Н. Ф. Сингина // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 6. – С. 97–98.

5. Хэ, В. Оптимальные углы обзора стандартных танцевальных движений / В. Хэ, Ю. Чжу // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 8. – С. 98–100.

Публикации в других научных изданиях, рецензируемых РИНЦ:

6. Хэ, В. Рациональные критерии для оценки положения и направления рук в стандартных танцах / В. Хэ // «Образование и воспитание как национальные приоритеты»: сборник статей III Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2026. – С. 43-45.

7. Хэ, В. Конкретизированные критерии, используемые при совершенствовании технической подготовки в области положения корпуса в стандартной программе (стандартных бальных танцах) / В. Хэ // «Образование, обучение и воспитание: актуальные вопросы Теории и практики»: сборник статей XII Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2026. – С. 103-105.