Дата публикации: 25.12.2025
DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_S1_27
УДК 793.3

Publication date: 25.12.2025
DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_S1_27
UDC 793.3

КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ: ФИЗИЧЕСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ХУДОЖЕСТВЕННО-ТЕХНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

Е.Ф Легкая, Н.М. Григоращенко-Алиева, Г.Р. Мукминова, А.М. Яшин
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи, Россия

Аннотация. ***Введение.*** Рассматривается модель комплексной подготовки, нацеленная на достижение высоких результатов через развитие физических, психологических и художественно-технических аспектов личности спортсмена. Целью исследования является анализ теоретических и практических аспектов планирования программы подготовки спортсменов в танцевальном спорте. Проанализировано влияние танцевального спорта на физическое и психологическое здоровье, на развитие эстетического вкуса и чувства красоты, на формирование личности спортсменов в танцевальном спорте. ***Методы.*** Проведен теоретический анализ научных публикаций российских и зарубежных ученых по данным электронных баз PubMed, Scopus, eLibrary, Google Scholar, КиберЛенинка. ***Результаты.*** Проведенный анализ позволяет утверждать, что достижение высоких конкурентных результатов в танцевальном спорте является следствием комплексной подготовки спортсмена. ***Заключение***. Достижение высоких результатов в танцевальном спорте обусловлено синтезом трех ключевых компонентов: физической подготовки, создающей техническую базу; художественно-технического мастерства, обеспечивающего эстетическое воплощение; и психологической устойчивости, интегрирующей все элементы в единое целое. Системное развитие этих составляющих не только ведет к спортивным победам, но и оказывает глубокое воздействие на личность спортсмена.
Ключевые слова: танцевальный спорт, комплексная подготовка, визуализация, стрессоустойчивость, становление личности, хореография, мотивация, тренировочный процесс.

COMPREHENSIVE TRAINING IN DANCE SPORTS: PHYSICAL, PSYCHOLOGICAL, ARTISTIC AND TECHNICAL ASPECTS (LITERATURE REVIEW)

E.F. Legkaya, N.M. Grigorashchenko-Aliyeva, G.R. Mukminova, A.M. Yashin
Sochi State University, Sochi, Russia

Abstract. ***Introduction.*** The article considers a model of comprehensive training aimed at achieving high results through the development of physical, psychological, artistic and technical aspects of an athlete's personality. The purpose of the study is to analyze the theoretical and practical aspects of planning a training program for athletes in dance sports. The influence of dance sports on physical and psychological health, the development of aesthetic taste and a sense of beauty on the formation of athletes' personality in dance sports was analyzed. ***Methods.*** A theoretical analysis of scientific publications of Russian and foreign scientists from the electronic databases PubMed, Scopus, eLibrary, Google Scholar, CyberLeninka has been carried out. ***Results.*** The analysis conducted allows us to state that achieving high competitive results in dance sports is a result of an athlete's comprehensive training. ***Conclusion.*** Achieving high results in dance sports is based on the synthesis of three key components: physical training, which provides the technical foundation; artistic and technical skills, which ensure aesthetic expression; mental stability, which integrates all elements into a cohesive whole. The systematic development of these components not only leads to athletic victories, but also has a profound impact on the athlete's personality.
Keywords: dance sports, comprehensive training, visualization, stress resistance, personality development, choreography, motivation, training process.

Введение. В современном мире танцевальный спорт приобретает все большую популярность, привлекая к себе внимание как профессиональных танцоров, так и любителей. В данной статье рассматривается влияние психологических,

физических и художественно-технических составляющих на становление и формирование успешной личности спортсмена в танцевальном спорте.

Танцевальный спорт, находясь на стыке искусства и физической культуры, предъявляет уникальные требования к спортсменам, требуя от них не только физического совершенства, но и художественной одаренности, психологической устойчивости. В обучении танцам определяющими критериями являются принципы и методы преподавания. Упражнения включают нужные интервалы: стоя на месте, в кругу, в колонне, парами, тройками, движение шагами, бегом, с подскоками, повороты, перестроения, смена направлений и рисунка движения. Основные композиции, положение корпуса являются необходимым условием в проработке элементов танца. Все это закрепляется с помощью тренировочных упражнений [1, 2]. Если раньше танцы считались видом искусства, то теперь танцевальный спорт относится к художественным видам спорта, наряду со спортивной аэробикой, художественной гимнастикой и акробатикой [3]. Танцору, как и любому спортсмену, требуется сочетание физических, технических, психоэмоциональных и творческих качеств. Успех в танцах зависит не только от природных данных, но и от упорства, дисциплины и постоянной работы над собой.

Методы и организация исследования. Проведен теоретический анализ научных публикаций российских и зарубежных ученых в электронных базах PubMed, Scopus, eLibrary, Google Scholar, КиберЛенинка по вопросам комплексной подготовки спортсменов танцевального спорта, включающей физический, психологический и художественно-технический компоненты. Всего проанализировано 30 источников.

Источники информации и стратегии поиска. Поиск литературы проводили по следующим ключевым словам: visualization, motivation, stress tolerance, personality development, choreography, motivation, training process, dance sports. При анализе предпочтительно рассматривались исследования за последние 5 лет, языковой барьер не выставляли.

Результаты исследования и их обсуждение. Для спортсменов, специализирующихся в европейской программе, ведущим физическим качеством является силовая выносливость, для латиноамериканской программы – скоростно-силовые способности и гибкость. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) развивают физические способности танцоров, специфичные для танцевального спорта, повышают функциональные возможности органов и систем спортсменов и определяют их достижения [4-6]. ОФП и СФП обеспечивают гармоничное развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения танцевальных элементов [7, 8].

Для улучшения физического развития необходимо введение акробатических элементов для выполнения трюков и поддержек партнерши в танцевальном спорте. Для этого нужно развивать физические способности средствами акробатических элементов:

1. Обучение основам акробатики;
2. Обучение грамотному исполнению необходимой техники движений;
3. Обучение сложно-координационным акробатическим танцевальным элементам;
4. Обучение музыкальному исполнению данных элементов.

Включение акробатических элементов, таких как прыжки, поддержки, вращения, целенаправленно развивает взрывную силу, вестибулярную устойчивость и точную координацию, что напрямую влияет на чистоту исполнения сложных танцевальных связок. В свою очередь это усложняет хореографическую композицию и повышает качество исполнения танца [9]. Важным аспектом подготовки является введение элементов классического балета. Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Все движения в классическом танце основываются на выворотности, развитии шага и элементах, необходимых для любого танца, а именно: высоте подъема ноги, правильном положении ноги, чистоте пластики, сглаживании углов при подъеме ног. Упражнения у станка

(экзерсис) формируют правильную постановку корпуса (апломб), развивают выворотность и силу стопы, что является базой для любого сложного перемещения по паркету. Добавление классического танца в танцевальном спорте вносит свои коррективы в тренировочный процесс [10]. Физическая подготовка в танцевальном спорте представляет собой многоуровневую систему. Ее основу составляет дифференцированное развитие ключевых физических качеств (силовой выносливости для европейской и скоростно-силовых способностей для латиноамериканской программ), обеспечиваемое средствами ОФП и СФП. На эту базу целенаправленно надстраиваются специализированные навыки через включение акробатических элементов, развивающих взрывную силу и координацию, и элементов классического танца, формирующих правильную постановку корпуса, выворотность и чистоту пластики. Такой комплексный подход создает морфофункциональный и технический фундамент, необходимый для исполнения сложно-координационных танцевальных элементов и последующей интеграции с художественно-выразительными компонентами.

Однако развитой физической базы недостаточно для достижения высот в танцевальном спорте. Техническое мастерство должно быть воплощено в художественной форме, что говорит о необходимости художественно-технического компонента подготовки спортсменов в танцевальном спорте. Хореографические вариации в танцевальном спорте создаются для конкретной пары, поэтому постановка хореографии создается исходя из подготовленности партнеров [11]. Безусловно хореография – это основа любого танца: выработка гармонии танцевальных комбинаций, эстетики исполнения, наполненности и содержания формы танца. У танцоров воспитывается чувство красоты движения, способность передавать эмоции и настроение. Кроме того, у танцоров приветствуется музыкальный слух. Уровень развития музыкально-ритмического чувства зависит от индивидуальных особенностей слуха, и это хорошо поддается коррекции. Исполнение танца предполагает определенный уровень развития музыкальных способностей. Движения должны совпадать с темпом музыки и изменяться соответственно ритму, подчиняться общему характеру музыки. Ценится способность активно переживать музыку и отражать ее в движении. При прослушивании музыки к танцу необходимо определять ее характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок. Разучивание танца лучше проводить после слушания и разбора музыки. Занятия по развитию музыкальности должны быть разнообразны по содержанию и по набору применяемых методов. Это могут быть беседы в виде вопросов и ответов после прослушивания музыки и ее самостоятельный разбор, наблюдение за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений. [12]. Отлично себя показывает применение методов актерского мастерства. Для развития творческого потенциала используются занятия по основам актерского мастерства, выработка пластики тела с использованием языка мимики и жестов, основы дыхания в хореографии, развитие способности к импровизации, основы сценического движения [13]. Таким образом, физическая подготовка спортсменов в сочетании с развитой музыкальностью и артистизмом создает уникальный художественный образ. Именно этот синтез технического исполнения, музыкальной интерпретации и сценической выразительности отличает танцевальный спорт как вид искусства и формирует его эстетическую ценность.

Важно сочетать физическую подготовку с творческим подходом и эмоциональной выразительностью. Физическая и художественная подготовки создают потенциал спортсмена, однако его реализация в условиях соревновательного стресса напрямую зависит от психологической устойчивости, что делает третий компонент системы интегральным и ключевым [6, 14]. Специфика спортивно-танцевальной деятельности с психологической точки зрения включает мотивационную сферу, личностные особенности, когнитивные и психические процессы [15]. Достойные цели, перспективные планы, хорошая организация будут малоэффективны в случае, если не обеспечена

заинтересованность исполнителей в их реализации, т.е. мотивация, которая может компенсировать многие недостатки других функций, например, недостатки в планировании, однако слабую мотивацию практически невозможно чем-то компенсировать [16]. Мотивация в танцевальном спорте – это ключевой фактор, который помогает танцорам преодолевать трудности, сохранять интерес к тренировкам и достигать высоких результатов. Известны два вида мотивации: внешняя и внутренняя. Внешняя мотивация не связана с содержанием какой-то деятельности. Она обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, получение награды). Внутренняя мотивация связана с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, получение положительных эмоций). Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами [17]. К средствам мотивации в танцевальном спорте можно отнести: участие в турнирах и конкурсах, изучение новых танцевальных элементов, медальную систему оценивания, регулярность выступлений, возможность повышать класс в спортивных категориях. [18]. В исследовании Peris-Delcampo D. с соавторами была использована методика с использованием шкалы психологического благополучия Райффа, опросника самооценки Розенберга и специального инструмента для оценки мотивационной силы, а также субъективный анализ ответов на вопросы, заданные в ходе интервью. Раз в месяц спортсмен и спортивный психолог проводили сеансы, на которых работали над сильными и слабыми сторонами, связанными с мотивационной силой, посредством диалога. Результаты показали улучшение показателей самопринятия, самооценки и мотивационной силы [19]. Это свидетельствует о том, что систематическая и рефлексивная работа с психологом, сфокусированная на осознании своих сильных и слабых сторон в области мотивации, является эффективным инструментом для развития спортсмена.

Важные психологические аспекты: концентрация, психологическое преодоление, психологическая подготовка [20, 21]. Результаты исследования Aliberti S. с соавторами [22] показали, что наиболее распространенным перед соревнованиями эмоциональным состоянием спортсменов высокого уровня, занимающихся танцевальным спортом, была тревога, за которой следовали стресс, возбуждение, сосредоточенность и уверенность в себе. Психологическими техниками подготовки настоящего исследования были мысленное противопоставление, самовнушение, биологическая/нейронная обратная связь, девятиэтапная модель подключения и модель «Жираф» Кантона. Авторы пришли к выводу, что для спортсменов высокого уровня психологическая подготовка является не вспомогательным, а критически важным компонентом тренировочного процесса. Поскольку доминирующими состояниями перед соревнованиями являются тревога и стресс, необходима целенаправленная и комплексная работа с применением доказанных психотехник для достижения оптимального боевого состояния, в котором сосредоточенность и уверенность возьмут верх над деструктивными эмоциями.

Стрессовые факторы, которые сказываются на конечном результате, бывают соревновательные и предсоревновательные. Стресс может быть вызван неудачным стартом, необъективным судейством, волнением, переоценкой или недооценкой соперника, предыдущими неудачами, завышенными требованиями тренера и т.д. Психологическая подготовка формирует и воспитывает характер, который должен быть у каждого танцора. Можно пользоваться методиками мобилизирующими, корректирующими, релаксирующими, психологическими, физиологическими. Эти методики подбираются в зависимости от ситуации и способствуют правильному физическому поведению во время соревнований и тренировок. Один из ключевых моментов успеха в этой области заключается в постановке целей программы

и наблюдении индивидуально за каждым танцором или парой. Танцоры должны уметь сосредоточиться на задаче во время тренировок и соревнований. Важно уметь переключаться между фокусом внимания на задачу и расслаблением для снятия стресса. Психологическое преодоление (копинг) заключается в развитии конкретных навыков управления тревогой, стрессом и сомнениями. На практике это реализуется через ряд эффективных техник:

1. Методы регуляции дыхания, например, «квадратное дыхание» или йогические техники, позволяют купировать симптомы паники и быстро снизить уровень стресса непосредственно перед выходом на паркет [23-25].

2. Использование психологических «якорей» и предстартовых ритуалов. «Якорь» (например, специфическое тактильное ощущение или ключевая фраза) помогает танцору в считанные секунды воспроизвести нужное эмоционально-волевое состояние, сконцентрироваться и обрести уверенность [26].

3. Когнитивные техники, подобные методу «СТОП», направлены на борьбу с негативными мысленными установками. Алгоритм («остановись», «осмотрись», «продолжай») позволяет осознать и прервать деструктивный внутренний диалог, заменив его на рациональную и позитивную оценку ситуации [27, 28].

Необходимо извлекать уроки из неудач и использовать их как источник мотивации и развития. Улучшение этих навыков требует времени, усилий и целенаправленной практики, но они напрямую повышают спортивные достижения и улучшают общее психологическое состояние спортсменов [18, 29].

Подготовка к выступлению включает несколько аспектов: педагогическая подготовка пары тренером, мотивация, взаимодействие пары, психологическая поддержка тренером и родителями, самоподготовка. Одним из успешно применяемых в спорте психологических приемов является метод визуализации, который может применяться практически в любом виде спорта. Благодаря данному методу спортсмен может наглядно представлять в своем воображении последовательность своих движений, стараясь достичь модели в выполнении определенного технического элемента упражнения [30]. Визуализация позволяет повысить самооценку, преодолеть чувство тревожности, скорректировать особенности общения и эффективно подготовиться к выступлению. Работа проводится в групповой и индивидуальной формах. Танцоры практикуются в исполнении своих номеров перед публикой, чтобы обрести уверенность и присутствие на сцене. Они также могут работать над выражением лица, музыкальностью и связью со своим партнером, чтобы улучшить качество своего выступления. Также стоит сделать упор на отработке всех вариаций танцев спортсмена в паре и в соло, не отвлекаясь на ненужные тренировки. Эффективное партнерство строится не только на техническом единстве, но и на доверии, невербальной коммуникации и общем эмоциональном настрое. Конфликты в паре, отсутствие эмпатии напрямую снижают качество выступления, так как танец – это диалог.

Таким образом, психологическая подготовка в танцевальном спорте предстает не как набор разрозненных техник, а как целостная система. В ее основе лежит устойчивая мотивация, которая поддерживается через рефлексивную работу с психологом. На этом фундаменте строятся навыки управления стрессом (копинг) с помощью дыхательных, когнитивных и якорных техник, а также развивается партнерское взаимодействие. Интегрирующую роль играет метод визуализации, связывающий психический и физический аспекты исполнения.

Заключение. Проведенный анализ позволяет утверждать, что достижение высоких конкурентных результатов в танцевальном спорте является следствием комплексной подготовки, интегрирующей три взаимосвязанных компонента. Физический компонент, основанный на ОФП и СФП и обогащенный элементами акробатики и классического танца, формирует морфофункциональный и технический базис для исполнения сложно-координационных движений. Художественно-технический компонент (хореография, музыкальность, актерское мастерство) обеспечивает смысловое и эстетическое наполнение

спортивного номера, трансформируя техническое исполнение в художественное высказывание. Психологический компонент (мотивация, стрессоустойчивость, партнерское взаимодействие, ментальная тренировка) выполняет интегрирующую и регуляторную функцию, обеспечивая целостность системы и позволяя спортсмену реализовать потенциал в условиях стрессогенной соревновательной среды.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Юрина, Ю.В. Спортивная психология. Психологические методики в системе подготовки спортсменов к соревнованиям / Ю.В. Юрина. // Молодой ученый. – 2021. – № 42(384). – С. 168-171.
2. Кошелев, С.Н. Биомеханика спортивного танца. Лекции / С.Н. Кошелев. – Москва, 2020. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-ispolnitelskogo-masterstva-u-studentov-horeografov-v-protsesse-obucheniya-sportivnym-balnym-tantsam/viewer (дата обращения: 28.06.2024).
3. Ронь, И.Н. Педагогические аспекты танцевальной деятельности детей младшего школьного возраста / И.Н. Ронь, И.С. Колотов, М.А. Багаутдинов // The Scientific Heritage. – 2021. – № 77-4. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-aspekty-tantsevalnoy-deyatelnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta (дата обращения: 18.03.2025).
4. Содержание и структура соревновательных композиций у высококвалифицированных акробатов / А.А. Береезина, Н.Л. Горячева, В.В. Анцыперов [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. – 332 с.
5. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложнокоординационных видах спорта / В.Л. Ботяев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 73-74.
6. Монахова, Е.Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров / Е.Г. Монахова // Преподаватель XXI век. – 2017. – № 2-1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-sportsmenov-tantsorov (дата обращения: 02.07.2024).
7. Research on Specialized Physical Training for Sports Dance Athletes in Hebei Province's Universities / M. Zhe, H. Xinyi, L. Mengran [et al.] // Frontiers in Sport Research. – 2024. – Vol. 6. – No. 6. – P. 2618-1576.
8. Koutedakis, Y. The Dancer as a Performing Athlete / Y. Koutedakis, A. Jamurtas // Sports Med. – 2004. – Vol. 34. – P. 651-661. DOI: 10.2165/00007256-200434100-00003.
9. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн. – М.: МПСИ, 2019. – 688 с.
10. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер / А.Я. Ваганова. – СПб.: Издательство «Лань», 2007. – 192 с.
11. Коваленко, А.А. Технические действия в спортивных бальных танцах / А.А. Коваленко. – М: РГАФК, Лаборатория спортивного танца, 2021. – 24-27 с.
12. Барабаш, Л.Н. Хореография для самых маленьких / Л.Н. Барабаш. – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2020. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-balnyh-tantsev-na-razvitie-detey-rannego-vozrasta (дата обращения: 28.06.2024).
13. Навиславская, Е.Е. Актерское мастерство и пластическая выразительность в хореографии / Е.Е. Навиславская // ТРУДЫ СПБГИК. – 2013. – Т. 200. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/akterskoe-masterstvo-i-plasticheskaya-vyrazitelnost-v-horeografii (дата обращения: 01.07.2024).
14. Теплов, Б.М. Способности и одаренность / Б.М. Теплов // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2014. – № 4. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sposobnosti-i-odarennost (дата обращения: 01.07.2024).
15. Лысакова, А.Н. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности / А.Н. Лысакова, М.С. Новицкая // Вестник ГУУ. – 2014. – № 2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-sportivno-tantsevalnoy-deyatelnosti (дата обращения: 15.11.2025).
16. Чурашов, А.Г. Формирование мотивации у детей старшего дошкольного возраста на занятиях бальной хореографией / А.Г. Чурашов // Вестник ЮУрГГПУ. – 2014. – № 2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-na-zanyatiyah-balnoy-horeografiey (дата обращения: 01.07.2024).
17. Ильинский, С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта / С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной

академии. Серия: Психология. – 2013. – № 1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-sportsmenov-v-razlichnyh-vidah-sporta (дата обращения: 28.06.2024).
18. Ахмадеев, Д.Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д.Н. Ахмадеев // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 4-2(76). – С. 6-7.
19. Psychological Intervention Using Motivational Coaching in Dance Sport: A Single Case Study / D. Peris-Delcampo, N. Taipe-Nasimba, V. Exposito, E. Canton // Preprints. – 2019. – URL: https://www.researchgate.net/publication/332558569 (дата обращения: 16.11.2025).
20. Acharya, J. Psyching up and psyching down / J. Acharya, T. Morris // Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. – 2014. – P. 410-425.
21. Андреев, В.В. Психологический портрет спортсмена-победителя (на примере танцевального спорта) / В.В. Андреев, В.В. Андреев, А.Ю. Ваняшкина // EESJ. – 2024. – № 8-1 (106). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-portret-sportsmena-pobeditelya-na-primere-tantsevalnogo-sporta (дата обращения: 16.11.2025).
22. Aliberti, S. The role of emotional states and mental techniques in dance sport: A systematic review / S. Aliberti, G. Raiola, D. Cherubini // Baltic Journal of Health and Physical Activity. – 2023. – Vol. 15(3). – P. 8. DOI: 10.29359/BJHPA.15.3.08.
23. Воловая, Т.А. Психорегуляция предстартовых состояний спортсменов йогическими практиками / Т.А. Воловая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihoregulyatsiya-predstartovyh-sostoyaniy-sportsmenov-yogicheskimi-tehnikami (дата обращения: 15.10.2025).
24. Дыхательные техники, которые помогут снять тревогу. – URL: https://ippss.ru/blog/dyhatelnye-tehniki-kotorye-pomogut-snyat-pristup-trevogi (дата обращения: 15.10.2025).
25. Мельникова, Ю.В. Дыхательные практики в спорте: потенциал повышения производительности, восстановления и психоэмоционального благополучия студентов / Ю.В. Мельникова, М.А. Коркина, В.Ю. Платова // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2025. – № 2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/dyhatelnye-praktiki-v-sporte-potentsial-povysheniya-proizvoditelnosti-vosstanovleniya-i-psihoemotsionalnogo-blagopoluchiya (дата обращения: 15.10.2025).
26. Киселев, А.В. Работа тренера-преподавателя по преодолению тревоги у студентов, участвующих в спортивных соревнованиях / А.В. Киселев, Е.А. Сергина // Московский педагогический журнал. – 2023. – № 2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-trenera-prepodavatelya-po-preodoleniyu-trevogi-u-studentov-uchastvuyuschih-v-sportivnyh-sorevnovaniyah (дата обращения: 15.10.2025).
27. Патеев, Р.М. Психологические стратегии восстановления после спортивных травм у профессиональных баскетболистов / Р.М. Патеев // Современное педагогическое образование. – 2024. – № 10. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-strategii-vosstanovleniya-posle-sportivnyh-travm-u-professionalnyh-basketbolistov (дата обращения: 15.10.2025).
28. Розенфельд, А.С. Агрессия и мораль в социокультурном пространстве спортивной деятельности / А.С. Розенфельд, К.А. Рямова, Г.В. Степин // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – № S1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/agressiya-i-moral-v-sotsiokulturnom-prostranstve-sportivnoy-deyatelnosti (дата обращения: 15.10.2025).
29. Попова, С.Ю. Методические подходы к развитию гибкости у спортсменов-танцоров и разработка специальных упражнений / С.Ю. Попова. – Красногорск: ЦРТДИЮ, 2022. – 52 с.
30. Тихонова, И.В. Применение визуализации при формировании и выполнении командных действий (на примере групповой акробатики в парашютном спорте) / И.В. Тихонова, Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 4. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-vizualizatsii-pri-formirovanii-i-vypolnenii-komandnyh-dei-stvii-na-primere-gruppovoi-akrobatiki-v-parashyutnom-sporte (дата обращения: 18.03.2025).

REFERENCES

1. Yurina Yu.V. Sports psychology. Psychological methods in the preparation of athletes to competitions. *Young scientist*, 2021, no. 42(384), pp. 168-171. (in Russ.)
2. Koshelev S.N. Biomechanics of sports dancing. Lectures. Moscow, 2020. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-ispolnitelskogo-masterstva-u-studentov-horeografov-v-protsesse-obucheniya-sportivnym-balnym-tantsam/viewer (accessed: 28.06.2024). (in Russ.)
3. Ron I.N., Kolotov I.S., Bagautdinov M.A. Pedagogical aspects of dancing activities of young school children. *The Scientific Heritage*, 2021, no. 77-4. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-aspekty-tantsevalnoy-deyatelnosti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta (accessed: 18.03.2025). (in Russ.)
4. Berezina A.A., Goryacheva N.L., Antsyperov V.V., Martynov A.A. The content and structure of competitive compositions highly qualified acrobats.

Modern problems of science and education, 2019, no. 2, 332 p. (in Russ.)
5. Botyaev V.L. Manifestation specifics and control of coordination abilities in complex coordination sports. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2020, no. 2, pp. 73-74. (in Russ.)
6. Monakhova E.G. Features of physical training of athletes-dancers. *Prepodavatel XXI vek*, 2017, no. 2-1. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-sportsmenov-tantsorov (accessed: 02.07.2024). (in Russ.)
7. Ma Zh., Han X., Li M., Li X., Kong Ya. Research on Specialized Physical Training for Sports Dance Athletes in Hebei Province's Universities. *Frontiers in Sport Research*, 2024, vol. 6, no. 6, pp. 2618-1576.
8. Koutedakis Y., Jamurtas A. The Dancer as a Performing Athlete. *Sports Med*, 2004, vol. 34, pp. 651-661. DOI: 10.2165/00007256-200434100-00003.
9. Bernstein N.A. Biomechanics and physiology of movement. Moscow: MPSI, 2019. 688 p. (in Russ.)
10. Vaganova A.Ya. Basics of classical dance. 9th edition. Saint Petersburg: Publishing house Lan, 2007. 192 p. (in Russ.)
11. Kovalenko A.A. Technical actions in competitive ballroom dancing. Moscow: RGAFK, Laboratory of sports dancing, 2021. 24-27 p. (in Russ.)
12. Barabash L.N. Choreography for kids. Mozyr: Belyj veter, 2020. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-balnyh-tantsev-na-razvitie-detey-rannego-vozrasta (accessed: 28.06.2024). (in Russ.)
13. Navislavskaya E.E. Acting skills and plastic expressiveness in the choreography. *Trudy SPBGIK,* 2013, vol. 200. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/akterskoe-masterstvo-i-plasticheskaya-vyrazitelnost-v-horeografii (accessed: 01.07.2024). (in Russ.)
14. Teplov B.M. Abilities and talent. *Lomonosov Pedagogical Education Journal*, 2014, no. 4. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/sposobnosti-i-odarennost (accessed: 01.07.2024). (in Russ.)
15. Lysakova A.N., Novitskaya M.S. Mental features of sports and dancing activity. *Vestnik Universiteta,* 2014, no. 2. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-sportivno-tantsevalnoy-deyatelnosti (accessed: 15.11.2025). (in Russ.)
16. Churashov A.G. Formation of the motivation in children under school age classes of choreography. *Herald SUrSHPU*, 2014, no. 2. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-na-zanyatiyah-balnoy-horeografiey (accessed: 01.07.2024). (in Russ.)
17. Il'inskij S.V. Features of the motivation of athletes in various sports. *Vestnik Samarskoj gumanitarnoj akademii. Seria: Psikhologia,* 2013, no. 1. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-sportsmenov-v-razlichnyh-vidah-sporta (accessed: 28.06.2024). (in Russ.)
18. Akhmadeev A.N. Psychological preparation of students for competitions. New Science: Development Strategies and Vectors: materials of the Conference, 2016, no. 4-2(76), pp. 6-7. (in Russ.)
19. Peris-Delcampo D., Taipe-Nasimba N., Exposito V., Canton E. Psychological Intervention Using Motivational Coaching in Dance Sport: A Single Case Study. *Preprints*. 2019. Available at: https://www.researchgate.net/publication/332558569 (accessed: 16.11.2025).
20. Acharya J., Morris T. Psyching up and psyching down. Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. 2014, pp. 410-425.
21. Andreev V.V., Andreev V.V., Vanyashkina A.Yu. Psychological portrait of a winning athlete (using the example of dance sports). *EESJ*, 2024, no. 8-1(106). Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-portret-sportsmena-pobeditelya-na-primere-tantsevalnogo-sporta (accessed: 16.11.2025). (in Russ.)
22. Aliberti S., Raiola G., Cherubini D. The role of emotional states and mental techniques in dance sport: A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 2023, vol. 15(3), p. 8. DOI: 10.29359/BJHPA.15.3.08.
23. Volovaya T.A. Psychoregulation of pre-start states athletes with yoga techniques. *Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University*, 2022, no. 6(208), Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/psihoregulyatsiya-predstartovyh-sostoyaniy-sportsmenov-yogicheskimi-tehnikami (accessed: 15.10.2025). (in Russ.)
24. Breathing practices for alleviating anxiety. Available at: https://ippss.ru/blog/dyhatelnye-tehniki-kotorye-pomogut-snyat-pristup-trevogi (accessed: 15.10.2025). (in Russ.)
25. Mel'nikova Yu.V., Korkina M.A., Platova V.Yu. Breathing practices in sports: potential for performance improvement, recovery, and psycho-emotional well-being of students. *Physical Education and University Sport*, 2025, no. 2. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/dyhatelnye-praktiki-v-sporte-potentsial-povysheniya-proizvoditelnosti-vosstanovleniya-i-psihoemotsionalnogo-blagopoluchiya (accessed: 15.10.2025). (in Russ.)
26. Kiselev A.V., Sergina E.A. The work of a coach-teacher to overcome the fears of students participating in sports competitions. *Moscow Pedagogical Journal,* 2023, no. 2. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-trenera-prepodavatelya-po-preodoleniyu-trevogi-u-

studentov-uchastvuyuschih-v-sportivnyh-sorevnovaniyah (accessed: 15.10.2025). (in Russ.)
27. Pateev R.M. Psychological recovery strategies for professional basketball players after sports injuries. *Modern pedagogical education*, 2024, no. 10. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/-psihologicheskie-strategii-vosstanovleniya-posle-sportivnyh-travm-u-professionalnyh-basketbolistov (accessed: 15.10.2025). (in Russ.)
28. Rosenfeld A.S., Ryamova K.A., Stepin G.V. Aggression and morality in the sociocultural space of sport. *Human. Sport. Medicine*, 2023, no. S1. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/agressiya-i-moral-v-sotsiokulturnom-prostranstve-sportivnoy-deyatelnosti (accessed: 15.10.2025). (in Russ.)
29. Popova S.Yu. Methodological approaches to development of flexibility in dancer athletes and special exercise development. Krasnogorsk: TSRTDIYU, 2022. 52 p. (in Russ.)
30. Tikhonova I.V., Pilyuk N.N., Zhigailova L.V. Application of visualization when forming and performing team actions (on the example of group acrobatics in parachuting). *Physical culture. sport. tourism. motor recreation*, 2019, no. 4. Available at: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-vizualizatsii-pri-formirovanii-i-vypolnenii-komandnyh-dei-stvii-na-primere-gruppovoi-akrobatiki-v-parashyutnom-sporte (accessed: 18.03.2025) (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ О АВТОРАХ:
Елена Федоровна Легкая – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», Сочи.
Надежда Мансумовна Григоращенко-Алиева – кандидат социологических наук, доцент кафедры педагогического и психолого-педагогического образования, ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», Сочи.
Гузель Равилевна Мукминова – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», Сочи.
Александр Михайлович Яшин – студент 1-го курса социально-педагогического факультета ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», Сочи.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:
Elena F. Legkaya – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University, Sochi.
Nadezhda M. Grigorashchenko-Alieva – Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogical and Psychological-Pedagogical Education, Sochi State University, Sochi.
Guzel R. Mukminova – Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University, Sochi.
Aleksandr M. Yashin – 1st year Student of the Socio-Pedagogical Faculty, Sochi State University, Sochi.

Для цитирования: Комплексная подготовка в танцевальном спорте: физические, психологические и художественно-технические аспекты (обзор литературы) / Е.Ф Легкая, Н.М. Григоращенко-Алиева, Г.Р. Мукминова, А.М. Яшин // Современные вопросы биомедицины. – 2025. – Т. 9. – № S1(35). DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_S1_27

For citation: Legkaya E.F., Grigorashchenko-Aliyeva N.M., Mukminova G.R., Yashin A.M. Comprehensive training in dance sports: physical, psychological, artistic and technical aspects (literature review). *Modern Issues of Biomedicine*, 2025, vol. 9, no. S1(35). DOI: 10.24412/2588-0500-2025_09_S1_27