



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА ПО
ПЛАНИРОВАНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ
ЮНИОРОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:
85,7 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 15 » 02 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-3Кст
Тарабанов Сергей Анатольевич

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры хореографии
Юнусова Е.Б. Юнусова Е.Б.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ	8
1.1. История развития танцевального спорта	8
1.2. Возрастные особенности категории Юниоры 12-13 лет и 14-15 лет	10
1.3. Педагогическое проектирование	13
ГЛАВА 2. ПРОЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ	29
2.1. Этапы подготовки спортсменов по виду спорта «танцевальный спорт».	30
2.2. Программа подготовки «Юниоров» по танцевальному спорту	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	62
ПРИЛОЖЕНИЕ	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проанализировав различные литературные источники, мы установили, что бальные танцы появились в пятнадцатом веке в Италии и Франции, из-за повального увлечения балами. Это были видоизмененные бытовые и народные танцы. В начале двадцатого века возникает необходимость в их стандартизации и более точном описании, в связи с широким распространением в большинстве Европейских государств. Большое распространение получили фестивали и конкурсы бального танца, в дальнейшем переросшие в турниры по спортивным танцам и в большинстве стран, где культивируется бальный танец, были признаны как самостоятельный вид спорта. В большинстве этих стран официально аккредитованы в соответствующих государственных спортивных организациях и включены в спортивные классификации. Это естественно требует научного подхода к процессу тренировок, научного обоснования проектирования деятельности педагога-хореографа по планированию образовательного процесса.

Требования современного постиндустриального общества, это образовательная система ориентированная прежде всего на воспитание творческой личности, имеющей собственное мнение в существующей системе ценностей, но в то же время ответственной и толерантной личности, с одной стороны свободной, активной, с другой подчиняющейся уже сформированной системе ценностей современного общества. [Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования] [70].

Одним из главных периодов формирования личности является подростковый возраст. Один из самых сложных периодов в развитии индивидуума, требующий серьезного научно обоснованного подхода к системе образовательного процесса подготовки спортсменов. Большой вклад в совершенствование качеств личностного развития в процессе

подготовки в танцевальном спорте и хореографии внесли такие авторы как А.А. Безикова, Л.В. Богомолова, К.Г. Клецов, А.А. Коваленко, Е.В. Кузнецова, Е.Н. Фокина.

В современном обществе существует множество авторских методик подготовки спортсменов, но большинство из них имеет в своей основе только практический опыт преподавания, и не всегда основывается на научных обоснованиях развития подросткового организма. А ведь это самый сложный возрастной период, в котором нужно с особой ответственностью подходить к планированию деятельности педагога-хореографа, дабы не навредить физическому развитию организма и в то же время выработать максимальную эффективность процесса тренировки.

На сегодняшний день возникла необходимость создать совокупность методов, приемов, технологий для организации деятельности педагога-хореографа, потребность в методике организации деятельности, т. е. – необходимость педагогического проектирования. Танцевальный спорт – это спорт который интегрировал в себя спортивную, художественную, эстетическую, культурную составляющую, что позволяет воспитывать разностороннюю личность.

Проанализировав состояние процесса подготовки в танцевальном спорте, можно выделить наличие противоречия:

- с одной стороны большое количество танцевальных коллективов и спортсменов-танцоров, с другой слабая база научно обоснованного проектирования деятельности педагогов-хореографов, без которой невозможно полноценное развитие и подготовка спортсмена-юниора в танцевальном спорте.

Таким образом, проблема недостаточного проектирования деятельности педагога-хореографа по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте, является актуальной для теории и практики педагогической науки, что и определило тему наших исследований: «Проектирование деятельности педагога-хореографа

по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте».

Как правильно считается, что педагогическое проектирование – это совокупности практических и теоретических знаний и умений необходимых для организации деятельности педагога.

Проблема исследования в нашем случае заключается в необходимости научного обоснования содержания проектирования деятельности педагога-хореографа по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте с учетом особенностей эмоционального, физического, интеллектуального развития спортсменов-юниоров.

Объект исследования - процесс подготовки спортсменов-юниоров в танцевальном спорте.

Предмет исследования - содержание, методы и средства, а также построение различных типов тренировок для подготовки юниоров в танцевальном спорте.

Гипотеза исследования: предполагалось, что, учитывая практические навыки и умения, а также экспериментальные исследования необходимые для организации деятельности педагога-хореографа в период подготовки юниоров в танцевальном спорте, а также реализация педагогического потенциала танцевального спорта позволит нам разработать методику педагогического проектирования деятельности педагога-хореографа по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте.

Цель исследования: на основе раскрытия педагогического потенциала по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте, теоретически обосновать и проверить на основе экспериментов, методику проектирования деятельности педагога-хореографа по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Проанализировать существующие аспекты проектирования деятельности педагога-хореографа.
3. Определить педагогический потенциал танцевального спорта.
4. Выявить показатели тренировочной нагрузки у спортсменов юниоров в танцевальном спорте.
5. Определить содержание планирования образовательного процесса.
6. Разработать и проверить на основе экспериментов методику проектирования деятельности педагога-хореографа.

Методы исследования: обобщение и теоретический анализ психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме исследования, переработка документальных материалов, использование педагогического проектирования, анализ результатов, полученных методами педагогического наблюдения, хронометража, пульсометрии, экспертных оценок, анкетирования, педагогического эксперимента.

Методологическую основу исследования прежде всего составили работы по педагогическому проектированию Л.Ф. Беликовой и Н.Е. Эргановой; работы по методологии научно-педагогических исследований (В.И. Загвязинский, В.В. Краевский); современные представления об организации тренировок в видах спорта со сложной координацией движений (Т.С. Лисицкая, Н.Н. Пилюк, О.Л. Трещева, М.Л. Украин); теория общих и спортивных способностей (В.Д. Шадриков, О.А. Сиротин); предсоревновательная подготовка в спортивных видах гимнастики: структура и содержание (А.Ф. Караваев, Л.Я. Аркаев); методика и технология обучения профессионального танцовщика (А.Я. Ваганова, Р.В. Захаров, Н.И. Тарасов). Исследование проводилось в течении 2016-2018 гг. На базе ГУ «Гимназия №5», и ГУ «Средняя школа №3», Танцевально-

спортивный клуб «Торнадо», г. Рудный, Костанайская область, ОО «Молодежная Федерация Танцевального Спорта Костанайской области».

Теоретическая новизна исследования. В работе впервые разработаны и обоснованы методические рекомендации по планированию образовательного процесса подготовки спортсменов юниоров в танцевальном спорте с указанием четкой структуры программы подготовки, в соответствии с требованиями федерального стандарта.

Практическая значимость. Разработана и доказана на практике программа, содержащая методику подготовки спортсменов юниоров по танцевальному спорту: содержание тренировочных занятий, критерии оценки нагрузки на различных этапах, объемы теоретической, практической и общей физической подготовки спортсменов юниоров.

Положения, выносимые на защиту:

1. Система педагогического проектирования деятельности педагога-хореографа по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте.

2. Методическое пособие: программа подготовки юниоров по танцевальному спорту.

Включающая в себя:

- Нормативную часть;
- Учебный план;
- Методическую часть.

Структура работы: введение, 2 главы, заключение, список литературы, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

1.1. История развития танцевального спорта

Если мы обратимся к литературным источникам, то достоверно установим, что бальные танцы появились в XV веке во Франции и Италии, так как в то время светское общество увлекалось балами (ballare-танцевать). В те времена бальные танцы представляли собой измененные народные и бытовые танцы. Постепенно меняясь к XIX веку бальные танцы получили широкое распространение в большинстве европейских стран. (М.В. Васильева-Рождественская, Н.П. Ивановский, Г.П. Неминующий, А.В. Дукальская, С.Н. Худяков). В связи с появлением разновидностей бального танца, к началу XX века, возникла необходимость систематизации и введению неких стандартов.

В это время, а точнее 20-е годы XX века, ознаменовано началом проведения различных конференций в европейских странах, именно это и ознаменовало появление не просто бального танца, а начала развития танцевального спорта. 1924 г. Англия, Имперское общество учителей танца (Imperial Society of Teachers of Dancing — ISTD), решило ввести систему тех танцев, которые были известны в то время, это танцы Европейской программы: Медленный и Венский вальсы, Быстрый и Медленный фокстроты, Танго. И комитет ISTD, в который входили лучшие педагоги и исполнители тех лет, начал работу в этом направлении. (Мур А.)

Все эти нововведения стимулировали широкое распространение бального танца в XX веке. И в Праге в 1935 г. было создано первое объединение любителей бального танца – Международная федерация танцоров любителей. (1935-1956 гг.). И уже на следующий год в 1936 г. в г. Бад-Нойхайме (Германия), прошел первый чемпионат мира среди танцоров-любителей. В котором принимали участие танцевальные пары

трех континентов и 15 стран. Параллельно в это время (1930-1950 гг.), количество бальных – спортивных танцев увеличили до десяти, это произошло за счет присоединения танцев латиноамериканской программы: самба, пасадобль, ча-ча-ча, джайв, румба. Как следствие были стандартизованы и описаны две программы: латиноамериканская и европейская.

Английская школа бального танца становится ведущей, является одной из самых лучших школ до настоящего времени. Именно в Англии описаны и утверждены первые правила исполнения бальных танцев и достаточно подробно описаны фигуры и техника исполнения каждого танца (Имперское общество учителей танцев).

Международный союз танцоров любителей был создан в 1957 г., а в 1990 г. был переименован в Международную федерацию танцевального спорта (IDSF), и в 2011 г. вновь меняет свое название на Всемирную федерацию танцевального спорта (WDSF). Именно благодаря деятельности этой организации появляется термин «танцевальный спорт», что указывает на проведение соревнований различного ранга.

Международная конвенция «Спорт-Аккорд», в 1992 г. дает полноправное членство ISDF, в своей организации, объединяющей более 100 международных федераций по различным видам спорта. Чуть позже танцевальный спорт получает признание и Международного олимпийского комитета, но до настоящего времени пока не будет усовершенствована система судейства, дабы исключить субъективность в оценивании, танцевальный спорт не входит в программу олимпийских игр.

В Советском Союзе бальные танцы на официальном уровне появились в 1957 г. На Всемирном фестивале молодежи и студентов состоялся первый конкурс бального танца в Колонном зале Дома Союзов в Москве. В то время бальные танцы распространены были лишь в Прибалтийских странах, но чуть позже с очень большой скоростью распространяются по всему Союзу и в 90-х годах прошлого века, советские

танцоры начинают стабильно выступать в финалах Чемпионатов мира и Европы. Все это время бальный танец относился к художественной самодеятельности. И только в 1988 г. была создана Ассоциация бального танца СССР, включившая в себя 9 союзных республик.

В 1991 г. после распада СССР, в Казахстане была сформирована Ассоциация Федераций спортивного танца Республики Казахстан, которая в настоящее время входит в WDSF и в ADSF (Азиатская федерация танцевального спорта). АФСТ РК является действительным членом Национального олимпийского комитета. В настоящее время по виду спорта «танцевальный спорт» проводится множество соревнований различного ранга. Несколько программ: двоеборье (10 танцев), Европейская программа (5 танцев), Латиноамериканская программа (5 танцев), Европейский секвей, Латиноамериканский секвей, Европейский формейшн, Латиноамериканский формейшен. Дополнительное направление Pro-Am (профессиональный танцор в паре со своим учеником). Очень мощное развитие в последнее время получили параолимпийское танцевальное направление, которое также имеет свою специфику и четкое описание исполняемых фигур и связок.

Все вышеперечисленные направления танцевального спорта мы дополнительно рассмотрим в разрезе возрастных категорий. Международные соревнования в танцевальном спорте делятся на возрастные категории. Различают 6 основных категорий: Дети 1 (Ювеналы 1, 9 лет и младше); Дети 2 (Ювеналы 2, 10-11 лет.); Юниоры 1 (12-13 лет.); Юниоры 2 (14-15 лет.); Молодежь (16-18 лет.); Взрослые (19 лет и старше); Категория Сеньоры, которая делится на несколько подгрупп. Наибольшее значение для нашей работы имеет категория Юниоры (12-13 лет и 14-15 лет.)

1.2. Возрастные особенности категории Юниоры 12-13 лет и 14-15 лет

Все возрастные периоды развития детей и подростков имеют свои особенности, это касается и строения скелета и функционирования систем организма, а также различное развитие мальчиков и девочек в определенных возрастах. В связи с занятиями спортом, всем тренерам необходимо учитывать возрастные изменения в организме, и все тренировки должны быть построены не просто на получение кратковременного результата, а прежде всего на сохранение физического, психоэмоционального, физиологического здоровья подростка. Необходимо помнить, что в младшем школьном возрасте просто необходимо поддерживать гибкость организма, т.к. в отличие от всех остальных физических качеств, гибкость с возрастом начинает ухудшаться. Данное явление объясняется окостенением хрящевых тканей, в связи с чем происходит уменьшение подвижности в сочленениях. Научно доказано, что подвижность в суставах мальчиков меньше чем у девочек в среднем на 20%. Поэтому поддержание и развитие гибкости очень важная составляющая процесса подготовки спортсменов.

В начале Юниорского возраста практически нет разницы в уровне физической подготовленности между мальчиками и девочками, но в последующем нужно обращать на это больше внимания. В подростковом возрасте наиболее заметно изменение мышечной массы, к пятнадцатилетнему возрасту мышечная масса составляет уже 33% к общей массе тела. Если брать в сравнении прирост массы тела и изменения силы мышц, то у девочек эти показатели в два раза меньше, чем у мальчиков. В соответствии с этими данными, нужно давать различную нагрузку на организм и правильную дозировку нагрузки на различные части организма.

Так же заметно различие в подростковом возрасте гибкости, у девочек гибкость гораздо выше, чем у мальчиков, это непременно необходимо учитывать при построении хореографии у партнеров и партнерш. Такой показатель как выносливость имеет так же различие у

девочек и мальчиков, если у мальчиков он продолжает постепенно улучшаться, то у девочек эти изменения могут двигаться даже в сторону ухудшения. Данные изменения обусловлены, в период полового созревания, ростом неактивной массы тела.

Юниорский возраст очень благоприятен для развития координации движения. То есть в это время необходимо усложнять бальную хореографию, для постепенной подготовки спортсменов к более старшим категориям. Подростки, как мальчики, так и девочки, готовы к увеличению темпа движения, более скоростной хореографии, достижению максимальной координации движений. Формирование двигательного анализатора завершается ориентировочно к пятнадцати годам. Это наиболее благоприятный период для улучшения координации движений, резких переходов между различными состояниями мышц, этому способствует более сложное по ритмическому окрасу построение хореографии. Если половые различия до 13 летнего возраста практически не влияют на развитие скоростных способностей, то после этого возраста, партнеры начинают опережать партнерш в скорости движений.

В Юниорском возрасте очень важно поддерживать гибкость, достигнутую в детском возрасте, иначе может начаться процесс регрессии. Но следует учитывать, что девочки более склонны к развитию гибкости, чем юноши, в соответствии с этим нужно пропорционально увеличивать нагрузки.

Все возрастные особенности Юниорского организма необходимо учитывать при построении занятий. Выделяются три основных части построения тренировки: подготовительная, основная, заключительная. В подготовительной части, которая занимает 20-30 % от всего занятия, необходимо обеспечить постепенную активизацию всех систем организма, еще этот этап называют «разогрев», в основной части достигается максимальный эффект в решении всех поставленных задач и максимальная нагрузка на организм, в заключительной части необходимо постепенно

снизить физическую активность организма и привести его в спокойное состояние.

Особенности танцевального спорта и особенности развития танцоров Юниорского возраста требуют очень тщательного подхода к проектированию деятельности педагога-хореографа, к точному построению процесса подготовки спортсменов. К правильному распределению нагрузок как физических, так и эмоциональных. Определению психологической совместимости танцевальных дуэтов. Правильной оценке результативности на турнирах и танцевальном зале.

1.3. Педагогическое проектирование

В педагогике, понятие «проектирование», очень часто применял Макаренко А.С., именно он первый разработал основы логики педагогического мышления для отечественной педагогической науки. Он впервые, на основе целей воспитания, обосновал конечное проектирование личности. Так же понятие «проект» использовал Щедровицкий Г.П., но уже применительно к методологии педагогической деятельности, это наиболее полно отображено в работе «Педагогика и логика» в 1968 г., но полная публикация появилась лишь в 1993г.

Применимо к педагогической деятельности необходимо разделять два направления в проектировании: одно направлено непосредственно на учащихся, а другое на педагогов. Хотя в нашем направлении проектирования, нас прежде всего интересует второе, но четкого разделения этих двух линий проектной деятельности не существует, и поэтому бы будем рассматривать всю систему во взаимосвязи. На сегодняшний день задача педагога научиться совмещать все регулятивные системы педагогической деятельности:

- методический руководства;
- различные образовательные программы;

- мультимедийные системы обучения;
- разнообразные технологии обучения.

Проектно-методическая деятельность педагога в конечном итоге оказывает огромное влияние на итоговые результаты обучения.

Задачи современного общества обеспечить систему обучения комплексом учебных, программных средств, технологии обучения, методики обучения в единую образовательную систему, которую сможет обеспечить только профессионал в сфере методической деятельности, умеющий заниматься проектированием, конструированием и разработкой образовательных программ.

Понятия в области педагогического проектирования в педагогике точно описали такие авторы, как Колесникова И.А. и Горчакова – Сибирская М.П.

Исходя из этого, рассмотрим основные характеристики педагогического проектирования (Таблица 1).

Таблица 1

Педагогическое проектирование

Педагогическое проектирование			
Вид деятельности (специфический) направленный на создание проекта	Научно- практический метод преобразования и изучения действительности	Форма рождения инноваций	Управленческая процедура

Любая проектная деятельность непосредственно связана со следующими понятиями:

- Прогнозирование – разновидность научного предвидения. То есть при проектировании нам необходимо предположить дальнейшее развитие ситуации, предположить конечные итоги. В конечном результате прогнозирование и проектирование направлены на общие цели. С той

лишь разницей, что в прогнозировании мы предполагаем несколько конечных результатов, а проектирование накладывает большую ответственность и строгость, т.к. направлено на получение определенного результата. Эти два понятия очень плотно переплетаются, изначально при помощи прогнозирования мы предполагаем определенные выводы, а в дальнейшем при помощи проектирования, мы приближаемся к нужному результату.

- Конструирование – использование отдельных деталей для получения определенной конструкции. Определение, используемое в инженерной деятельности, но по своей структуре подходящее для многих видов деятельности. По своей сути мы используем различные типовые, стандартизированные элементы (детали), для построения нового конечного продукта. Удобство конструирования, в том, что мы берем несколько уже апробированных элементов и с их помощью пытаемся приблизить проект к более предметной реализации.

- Моделирование – это методы исследования объектов на их аналогах. Модель – это некий образец, который мы строим в виде различных схем и макетов, с помощью описания. Т.е. мы проектируем наш конечный результат, но лишь в виде упрощенной копии. Удобство моделирования, в том, что можно представить конечный результат различных явлений, процессов, которых еще нет в реальности, либо они не доступны. На примере модели мы можем проводить различные испытания и апробацию конечного результата, выявляя определенные недостатки получаем возможность их исключить, либо получая определенные достоинства будущего проектируемого продукта.

Новейшая система образования направлена на интенсивный путь развития, что подразумевает под собой проектную культуру, т.е. переход к проектному обучению. Для современного педагога проектирование – это одна из основных функций профессиональной деятельности, наравне с воспитательной и обучающей (Таблица 2).

Проектирование в образовании

Проектирование в образовании			
Педагогическое проектирование	Психолого-педагогическое проектирование	Социально – педагогическое проектирование	Проектирование в сфере управления образованием

Новейшая система образования направлена на интенсивный путь развития, что подразумевает под собой проектную культуру, т.е. переход к проектному обучению. Для современного педагога проектирование – это одна из основных функций профессиональной деятельности, наравне с воспитательной и обучающей.

- Педагогическое проектирование – это разработка новых образовательных программ, нахождение новых способов педагогической деятельности, улучшение средств с помощью которых достигаются те или иные цели, но, наверное, самое важное это построение развивающей образовательной практики;

- Психолого-педагогическое проектирование – это проектирование направленное прежде всего на становление человека как субъекта собственной жизнедеятельности. Такое проектирование направлено на создание оптимальных условий для развития личности.

- Социально-педагогическое проектирование – это проектирование, направленное на развитие образования в сферах общественной жизни, направленное на разработку инновационных проектов на основе социального партнерства.

- Проектирование в сфере управления образованием – это проектирование, направленное на эффективное развитие системы образования.

Педагогическое проектирование – это создание вариантов дальнейшей деятельности и прогнозирования дальнейших результатов.

Далее рассмотрим общие и отличительные черты педагогического и технического проектирования. Понимание этих аспектов поможет нам в дальнейшем лучше раскрыть именно педагогическое проектирование (Таблица 3).

Таблица 3

Сходство и различия педагогического и технического проектирования

Педагогическое и Техническое проектирование	
Общие черты	Отличие педагогического проекта
Базирование на изобретении либо инновации, позволяющее решать необходимую проблему	Не является статичным, а развивается в зависимости от устремлений личности
Массовое использование полученного продукта (проекта)	Связан с созданием нового способа решения возникающих проблем
Основа деятельности – ценность, благодаря которой появляется проект	Для достижения педагогических целей, состоит из реализуемых или планируемых систем действий, необходимых средств и условий
Системный характер процесса проектирования, объекты проектирования являются системы	Совершенствуется многократно.
Моделирование объекта действительности	Не может быть рассчитан со сто процентной вероятностью

В педагогическом проектировании имеющиеся нормативы выступают лишь как ориентиры, на которые необходимо равняться, но они не являются единственно возможными. Педагог прежде всего должен придерживаться нормативных описаний, но ориентироваться прежде всего на развитие личности.

Главная задача педагогики современности - это создание условий для развития потенциала обучающегося, и естественно понимая, что каждый

человек уникален по своему содержанию, мы не можем предложить четкую методику обучения всех людей. Отсюда следует, что в настоящее время приходит система личностно ориентированного образования. Что в дальнейшем меняет роли и функции участников педагогического процесса. Здесь очень важной чертой становится обратная связь всех участников процесса педагогического проектирования. Необходимо представить такую систему, которая строится на выборе различных средств, соответствующих, подходящих этому конкретному объекту, различных способов, методов изменения. И соответственно весь процесс педагогического проектирования становится постоянно развивающимся, а не статичным.

То есть наша задача на всех этапах педагогического проектирования постановка и наиболее точное описание целей проекта, различных методов и способов достижения этих целей, полное описание средств достижения. Но необходимо дать педагогу вариативность в достижении поставленных задач, предоставить альтернативные возможности достижения целей, при этом максимально стимулируя возможности дополнений в средствах и способах достижений.

Рассмотрим структуру и компоненты педагогического проектирования (Таблица 4).

Таблица 4

Структура педагогического проектирования

Структура педагогического проектирования		
Мотивационный компонент	Деятельностный компонент	Рефлексивный компонент

Профессиональные; Личностная самореализация; Стремление к профессиональному самоопределению.	Индивидуальный стиль	Осмысление и коррекция деятельности.
---	----------------------	--

Принципы педагогического проектирования:

1. Человеческий приоритет. Это главный принцип педагогического проектирования. Именно человек является участником всех систем и процессов. Наша важнейшая задача все проекты подчинять потребностям, возможностям, интересам человека. Необходимо при разработке педагогических проектов и моделей, ставить себя на место воспитанника, и уже отталкиваться от смоделированного прогнозируемого поведения, обучающегося под влиянием созданной системы.

2. Саморазвитие проектируемых систем. Все проектируемые модели и системы должны быть приспособлены к изменениям, которые могут возникать под влиянием внешней среды. Задача проектирования создавать такие системы, которые могут перестраиваться, усложняться или наоборот упрощаться в зависимости от возникающих ситуаций. Динамичность и гибкость выстроенной системы позволит педагогу ориентироваться непосредственно на человека. Главная цель, чтобы обучающиеся могли развиваться в этой системе, не быть поставленными в жесткие условия определенных догм.

Мы должны понимать, что в современных условиях, условиях постоянных и динамичных изменений в обществе, процесс проектирования, и в частности педагогического проектирования, должен быть способом внесения определенных изменений в систему образования, в систему педагогической науки, но это проектирование должно быть

прежде всего многофункциональным и интегрированным в современное общество.

Объекты педагогического проектирования. Это прежде всего образовательная среда, педагогический процесс и педагогическая система. (Таблица 5).

Предмет педагогического проектирования – это результат, который был получен, т.е. те образовательные программы, методические пособия, научные разработки, различные виды образовательных услуг, учебно-методические комплексы, другими словами то, на что направлена проектная деятельность в нашем случае педагога-хореографа. Мы можем говорить, что в педагогическом проектировании, в самом начале, предмет деятельности фактически отсутствует, а в дальнейшем постоянно изменяется.

Таблица 5

Объекты педагогического проектирования

Объекты педагогического проектирования	
Система качества педагогического процесса	
Профессиональная позиция	
Виды педагогической деятельности: обучающая, воспитывающая, методическая	
Система педагогических отношений	
Педагогические образовательные ситуации	
Личностные и межличностные отношения	
Социально – педагогическая среда	
Образовательное пространство	
Педагогические системы различных видов	
Система подготовки профессиональных кадров	
Содержание профессионального образования	
Государственные образовательные стандарты	

Этапы педагогического проектирования. Проектирование педагогической деятельности можно разделить на несколько этапов, что позволит систематизировать общий процесс проектирования, создав логическую систему, определенный алгоритм для упрощения всей проектной деятельности. Весь проект можно разделить на четыре основные этапа: предварительный этап; реализация или воплощение проекта; рефлексивный этап; после проектный этап. Каждый этап проектирования педагогических систем так же содержит определенную структуру, либо определенные действия и процедуры (Таблица 6).

Таблица 6

Структура предварительного этапа

Предварительный этап (стартовый)					
Замысел	Диагностика	Концепция	Жизнеспособность	План реализации	Смета

- Замысел проекта, предполагает наличие объективных предпосылок для появления идеи проекта, определенной неудовлетворенности от имеющихся педагогических систем, желания улучшить или видоизменить существующее положение вещей, формирование образа будущего проекта, на основании собственного опыта, интуиции и оценки существующих систем. Как правило, на замысел наибольшее влияние оказывает личный опыт проектировщика и потребности общества в дальнейшем развитии.

- Диагностика, т.е. определенный анализ существующей ситуации. Прежде, чем начать непосредственное проектирование, мы должны оценить существующие системы, выявляя их несоответствия современным требованиям и реалиям. Соответственно необходимо провести определенную аналитическую работу: обнаружение недостатков существующего объекта, новые требования в условиях современных реалий (потребности педагогического проектирования), разница между существующим и представляемым объектом. Таким образом необходимо точно определить объект и предмет педагогического проектирования,

глубину проблемы, а также степень её остроты, последствия проблемы, в случае отсутствия её дальнейшего решения. Следует точно представлять характеристику проблемы, еще лучше если эта характеристика будет представлена в виде различных показателей количественных, качественных, с помощью наглядных материалов. Тем самым мы сможем получить наиболее полную картину о состоянии ныне существующей системы требующей определенных изменений. Прделав эту работу, можно определить и разграничить определенный список проблем, и наиболее точно сформулировать главную проблему, на решение которой и будет направлено наше проектирование.

Выявив главное противоречие между существующим состоянием объекта, и желаемым, мы тем самым сможем представить идеальный образ объекта и в этом будет состоять наше диагностирование. Всю полученную диагностическую информацию необходимо структурировать, для облегчения задачи по решению данных проблем. Тем самым мы перейдем к оценке определенных рамок проекта. То сколько времени потребуется на решение, какие ресурсы нам потребуются, и соответственно определятся цели проекта. Диагностика дает общее представление о необходимой проектной деятельности, примерные объемы и масштабы.

- Концепция. Разработка концепции проекта заключается в мыслительной деятельности проектировщика, необходимо представлять идеальный объект в будущем, способах и методах его проектирования. В ходе построения концепции мы должны выявить характеристики будущего проекта, характеристики отдельных элементов, четко понимать цели проектирования и его задачи. Необходимо представлять содержание работ и стратегии проектирования. Более подробно остановимся на особой форме проекта – программе. Именно в программе формируются цели и задачи деятельности. На основе программы определяются работы по достижению поставленных целей. Наиболее распространенные типы программ (Таблица 7).

Распространенные типы программ

Типы программ в образовательных организациях				
Основная образовательная программа	Программа деятельности по конкретным направлениям	(работа с кадрами, воспитательной деятельности, исследовательской деятельности и др.)	Программа развития на год	(организации, объединения, коллектива)
	Программа деятельности	(организации, коллектива, педагога, руководителя)	Программа учебного предмета	(авторская, типовая, рабочая)

Именно в концепции выделяются определенные характеристики предполагаемого объекта, как в целом, так и по отдельным его составляющим. И именно в концепции составляется план проекта, где указываются временные рамки, место и порядок проведения, весь перечень предполагаемых мероприятий для достижения поставленных целей. Для наиболее точного построения плана проектирования, необходимо точно определить цели и задачи нашего проектирования.

Цель проекта – это желаемое состояние проекта, к которому мы стремимся приблизиться. Именно от цели проекта стоит отталкиваться при описании будущего состояния объекта. Чем четче будет поставлена цель, тем точнее мы сможем выстроить систему ее достижения. Цель проекта – итоговый результат всего педагогического проектирования.

Любой проект требует определенного обеспечения:

1. Теоретическое.
2. Методическое.
3. Пространственное.
4. Временное.

5. Материально-техническое.

6. Правовое.

Наличие аналогичных проектов; различных теоретических исследований; систем, с помощью которых можно обеспечить наиболее полного исполнения нашего проекта – это и есть теоретическое обеспечение.

В методическое обеспечение входит система конкретных инструментов достижения целей педагогического проектирования: схем и образцов, документов с уже четко описанной структурой. Наличие вариативности в методическом обеспечении поможет проектировщику выбрать наиболее удобную и целесообразную систему.

Под пространственным обеспечением мы понимаем определенное место для реализации нашего проекта, и соответственно участников нашего проектирования.

Сроки, последовательность, ритм, скорость реализации проекта это и есть временное обеспечение. Четкое понимание временных рамок, поможет наиболее точно определить временные рамки всего проекта и отдельных составляющих. Временные рамки позволяют рациональнее распределять силы всех участников проектирования.

Материально-техническая база помогает наиболее полно и точно реализовать проектирование и достичь поставленных целей.

Правовое обеспечение – это основа, любой деятельности педагога. Необходимо действовать в рамках существующего правового поля.

Жизнеспособность. При оценке жизнеспособности проекта, необходимо максимально критично ответить на вопросы оценки качества:

1. Социальная эффективность проекта.
2. Актуальность (своевременность).
3. Соответствие общим требованиям.
4. Реализуемость.
5. Гибкость.

6. Инновационность.

7. Достижимость.

Ответив на поставленные вопросы, мы определим реальность данного проектирования.

План реализации проекта это – перечень мероприятий необходимых для воплощения проекта, т.е. наиболее полный список проводимых работ в соотношении с выделенными ресурсами, наложенными на определенный временной промежуток. Но при всем этом мы не забываем, что проектирование педагогической деятельности предполагает его вариативность и коррекцию, основываясь на ответной реакции, и достижения промежуточных целей. Конечно же необходимо просчитывать предварительную смету расходов проекта, четко прописывая все статьи затрат, для наиболее полного раскрытия достижимости или реальности. Обязательно в смете указываются источники финансирования.

Перейдем к непосредственной реализации проекта. Прежде всего необходимо понимать полную картину развития проекта, детально разбить на составляющие части его реализацию, правильно сформулировать каждый раздел (Таблица 8).

Таблица 8

Основные этапы реализации педагогического проекта

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА					
Защита проекта	Предварительный контроль	Реализация проекта	Мониторинг. Коррекция проекта.	Ликвидация проекта.	Завершение работы.

Для наиболее полного понимания всего проекта, оценки его со стороны, необходимо подготовить презентацию. Заранее продумывая ответы на вопросы, которые могут возникнуть. Это позволит взглянуть на

проект со стороны, и возможно критически оценить сильные или слабые стороны проекта.

Предварительный контроль осуществляется еще до начала работы по проекту. Главная задача – это проверка обеспеченности ресурсами (кадровыми, финансовыми, материально-техническими). Мы должны оценить степень готовности, конечно же идеальный вариант, если есть возможность привлечь независимых экспертов. Либо при помощи самооценки, в этом помогут определенные выбранные критерии.

Реализация проекта, самая ответственная часть, в которой необходимо приложить максимум усилий для достижения поставленных целей, и решения выбранных задач. Умения управлять проектами, это очень важный фактор, это «деятельность, направленная на реализацию проекта с максимально возможной эффективностью при заданных ограничениях по времени, денежным средствам (и ресурсам), а также качеству конечных результатов» (Л. Ф. Беликова, Н. Е. Эрганова).

Форма внутреннего контроля проекта, это и есть мониторинг. Необходимо отслеживать все изменения в проекте, в сравнении с изначальным вариантом. Фиксировать их. И на основе этих изменений вносить необходимые корректировки.

И заканчивает проект свой жизненный цикл, только после принятия и утверждения соответствующей организацией.

Очень важной составляющей педагогического проектирования считается рефлексивный этап – это вынесение уроков из всего пройденного. Оценка всей деятельности, пройденного этапа, возможно даже критические умозаключения, но это даст понимание всей проделанной работы.

Существует еще после проектный этап, который позволяет определиться с дальнейшей судьбой уже сделанной работы, это возможная трансформация в новый проект, интеграция с другими проектами и так далее.

В профессиональной деятельности педагога – хореографа, неотъемлемой частью является проектировочная деятельность, ведь без неё нет четкого понимания дальнейшей деятельности, дальнейшего развития. Современная педагогическая деятельность требует постоянного обновления и развития в соответствии с требованиями текущего времени, что невозможно без педагогического проектирования.

Основа педагогического исследования – эксперимент. Существуют различные определения понятия эксперимент, и в частности педагогический эксперимент. В переводе с латинского «experimentum» - «испытание, опыт, проба». По мнению М.Н. Скаткина: «Педагогический эксперимент – это метод познания, с помощью которого исследуются педагогические явления, факты, опыт». Еще более полное определение дает И.Ф. Харламов: «Педагогический эксперимент – это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез». «Педагогический эксперимент – это активное вмешательство исследователя в изучаемое им педагогическое явление с целью открытия закономерностей и изменения существующей практики» это определение эксперимента, которое дает Ю.З. Кушнер.

Подытоживая, все вышеперечисленное можно сказать, что педагогический эксперимент это – система организации педагогического процесса, с наиболее полным научным обоснованием, продуманная с точки зрения правовых последствий, цель которой получение нового педагогического знания и умения, проверка предполагаемых научных педагогических гипотез и предположений.

Методом научного исследования как раз и является педагогический эксперимент, в котором находят свое применение ряд других более мелких и частных методов: диагностика, анкетирование, опросы, наблюдения и др. Проведение педагогического эксперимента, необходимо для доказательства, либо опровержения достоверности различных

педагогических гипотез. Для наиболее эффективного проведения эксперимента необходимо соблюдение нескольких важных условий:

1. Изучение предыдущего опыта проведения подобных экспериментов;
2. Теоретическая подготовка, на основе уже имеющихся и доказанных, достоверных научных исследований.
3. Точное формулирование задач проведения эксперимента.
4. Определение критериев оценки проведенного эксперимента.
5. Определение необходимой базы и всех составляющих.
6. Определение гипотезы, то ради чего проводится данный эксперимент, нахождение новизны в этой гипотезе, её противоречий с существующей ситуацией, с требованием экспериментальных доказательств.

Любое научное исследование требует определенных доказательств. Найти эти доказательства, для подтверждения своих теорий, возможно только проводя определенные эксперименты, призванные доказать или опровергнуть определенное мнение. Отрицательное значение эксперимента, не менее важно, чем положительное, так как оно позволяет исключать определенные собственные заблуждения. И полученные знания, помогут определиться с дальнейшим направлением действий и стремлений. Только опытное исследование изучаемого объекта, позволяет составить наиболее полную картину его состояния.

ГЛАВА 2. ПРОЕКТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНИОРОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Прежде всего необходимо понимать, что танцевальный спорт, спорт сочетающий в себе как спортивную составляющую, так и искусство самовыражения посредством танца. Это дает развитие спортивных качеств: сила, гибкость, физическую работоспособность, улучшает координацию. И наравне с этим развивает чувство ритма, грацию и элегантность. Современный танцевальный спорт объединяет в себе не только спорт и искусство, но и педагогику, психологию, этику и философию, а также эстетику и социологию.

В танцевальном спорте множественные отношения, влияющие на конечный результат: отношения в танцевальном дуэте; отношения танцор – тренер; отношения внутри танцевального коллектива; взаимоотношения с родителями танцоров; танцевальный дуэт и соревнования. Внимательно работая во всех направлениях, педагог – хореограф должен учитывать все эти факторы, естественно это не может происходить только лишь на уровне интуиции. Необходимо тщательно планировать весь образовательный процесс, каждая составляющая успешной тренировки должна быть изучена, научно обоснована, доказана с помощью экспериментов. К сожалению, одной только физической подготовки недостаточно, для достижения высоких результатов, но хорошая физическая форма залог стабильности выступления на соревнованиях. Но необходимо усвоить несколько правил для того чтобы избежать травматизм, либо свести его к минимуму:

Правило 1. Перед началом любой спортивной деятельности обязательна консультация у врача, желательно спортивного, для получения разрешения заниматься выбранным видом спорта, в нашем случае это танцевальный спорт. И в дальнейшем консультации врача должны стать регулярными, для того чтобы не нанести вред своему организму.

Правило 2. Вести здоровый образ жизни, полностью исключив вредные привычки. Соблюдать оптимальный режим сна и бодрствования.

Правило 3. Перед тренировкой разогреть связки и мышцы, особенно связки ног, позвоночник, и особенно шейный отдел. Возможно применение массажа для разогрева мышц, особенно, если после предыдущей тренировки остались боль и дискомфорт.

Правило 4. Растяжка мышц: различные наклоны, несколько видов шпагата, разминка для позвоночника.

Правило 5. В случае небольших повреждений или растяжений мышц использовать эластичные бинты и фиксаторы. Если это состояние повторяется периодически, то обязательно обратитесь к врачу.

Правило 6. Иметь удобную и комфортную тренировочную одежду, и обувь.

2.1. Этапы подготовки спортсменов по виду спорта «танцевальный спорт»

Частота тренировок может быть различна, и оптимально решить этот вопрос может только тренер, опираясь на возможности танцевального дуэта.

Далее рассмотрим этапы подготовки спортсменов по виду спорта «танцевальный спорт» и их продолжительность (Таблица 9).

Таблица 9

Этапы подготовки спортсменов по танцевальному спорту

Этапы подготовки		
Начальная подготовка	Тренировочный этап	Совершенствование спортивного мастерства
2 года	4 года	2 года

На каждом этапе подготовки выделяются следующие виды спортивной подготовки:

1. Общая физическая подготовка.

2. Специальная физическая подготовка.
3. Техника.
4. Теоретическая подготовка.
5. Турниры (или контрольные срезы на начальном этапе).
6. Судейская и педагогическая подготовка (исключая начальный период).
7. Восстановление.

Сначала рассмотрим степень влияния физических качеств на результативность по виду спорта «танцевальный спорт», ведь это очень важно при дальнейшем планировании степени нагрузки и объема общей и специальной физических подготовок. Так согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки, наибольшее влияние на результативность оказывают:

- Координация;
- Вестибулярная устойчивость;
- Телосложение.

Чуть меньше влияние у скоростных способностей, выносливости и гибкости. Еще меньше влияет мышечная сила. Нормативную часть, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт», смотрите в приложении №1. Нужно лишь конкретизировать с помощью каких физических упражнений мы развиваем определенные физические качества.

Так скоростные качества можно развить с помощью бега на короткие и сверх короткие дистанции (20, 30, 60, 100 метров); и обязательно прыжки на скакалке на скорость. Скоростно-силовые качества развиваются с помощью прыжков в длину и в высоту с места. Как уже говорилось, в возрасте юниоров необходимо поддерживать гибкость. Для этого необходимо вводить специальную хореографическую подготовку, к примеру классический тренаж, и дополнительно с помощью ОФП,

добиваться растяжки и шпагатов. Координацию развиваем при помощи челночного бега.

Силовые качества при помощи подъемов туловища из положения лежа, и при помощи тренажерного зала, но под строгим контролем фитнес тренера.

Выносливость развиваем с помощью бега на длинные дистанции или просто в течении определенного времени.

Хореографическая подготовка, которую можно отнести к специальной физической подготовке, также оказывает огромное влияние на формирование определенных навыков танцора. Так на первых этапах подготовки, хореография призвана формировать правильную осанку, возможность выполнения сложно координированных движений, воспитывать аккуратность при выполнении элементов. В дальнейшем, как уже говорилось поддерживать гибкость и растянутость всего организма.

Наиболее подробно остановимся на технической подготовке, так как она является специфической и присуща лишь виду спорта – танцевальный спорт.

В танцевальном спорте существует 10 танцев основной программы (Таблица 10).

Таблица 10

Виды танцев в танцевальном спорте

Основная программа в танцевальном спорте									
Европейская программа					Латиноамериканская программа				
Медленный вальс	Танго	Венский вальс	Медленный фокстрот	Быстрый фокстрот	Самба	Ча-ча-ча	Румба	Пасадобль	Джайв

Фигуры исполняемые в каждом танце, достаточно стандартизированы и описаны в специальной литературе. Остановимся лишь на некоторых особенностях исполнения и построения корпуса. Название «Европейская программа», говорит само за себя, это значит, что основное влияние на ее формирование оказали европейские страны. Позиции корпуса партнера достаточно статичны и имеют форму креста: вертикальная линия - это непосредственно позвоночник, горизонтальная – линия рук. У партнерши добавляется отклонение назад в вертикальной линии начиная сверху от талии.

Оба партнера должны находиться в балансе каждый на своей стопе, либо на всей, либо на передней её части - на подушечке, иногда в определенных фигурах баланс находится на каблуке, но на непродолжительное время.

Все танцы Европейской программы исполняются по кругу, против часовой стрелки. В основном позиция стопы партнера и партнерши параллельная. Движения в стопы описано как «скользящее по паркету». Каждый танец Европейской программы имеет свой музыкальный размер, темп или количество ударов в минуту, и сильную долю звучания, на которую желательно делать акцент при исполнении танца (Таблица 11).

Таблица 11

Особенности танцев Европейской программы

танец особенности	Медленный вальс	Танго	Венский вальс	Медленный фокстрот	Быстрый фокстрот
Музыкальный размер	3/4	2/4	3/4	4/4	4/4
Темп	30	33-34	58-60	30	50
Сильная доля	первая	все	первая	первая и третья	первая и третья

Латиноамериканская программа, более свободна в плане построения рук корпуса, построения позиций в паре в стилях ведения и взаимодействия. Если в европейской программе не допускается

расхождения в паре, то в латиноамериканской оно довольно часто используется, но при этом должно сохраняться визуальное взаимодействие – визуальный контакт. Так же в латиноамериканской программе очень большой перечень используемых позиций:

1. Закрытая позиция - позиция в которой оба партнера закрывают обе руки, касаясь друг друга. Но в тоже время данная позиция не является статичной, в любом случае эта позиция постоянно изменяется, т.е. является динамичной.

2. Открытая позиция – позиция в которой партнеры либо держаться одной рукой, либо не касаются руками, сохраняя визуальный контакт и находясь лицом друг к другу

3. Позиция веер – партнеры держаться за руки, но корпус партнерши составляет девяносто градусов с корпусом партнера.

4. Променадная позиция – позиция где корпус и стопы обоих партнеров развернуты на 1/8 поворота, партнер влево, а партнерша вправо. Руки находятся в закрытой позиции.

5. Обратная променадная позиция – противоположна променадной, здесь девочка развернута на 1/8 поворота влево, а мальчик на 1/8 поворота вправо.

6. Позиция фоллэвей – аналогична променадной позиции, но партнер сделал шаг назад левой ногой, а партнерша, шаг назад правой ногой. Руки обоих партнеров находятся в закрытой позиции.

7. Открытая позиция фоллэвей – отличается расположением рук, партнер и партнерша держаться лишь одной рукой, вторая открыта.

8. Открытая променадная позиция – В ногах, как и в променадной позиции, а в руках партнер держит партнершу правой рукой за левую руку.

9. Открытая обратная променадная позиция – партнер держит партнершу левой рукой за правую, а позиция ног, как и в закрытой обратной променадной.

10. Испанская линия – позиция характерная для танца «Пасадобль», расположение стоп такое же, как и в позиции фоллоуей, но отличие в руках, у партнера правая рука перед собой, левая открыта назад. У партнерши зеркальная позиция.

11. Теневая позиция – партнер находится за партнершей, в параллельной позиции ног, руки могут находиться в различных вариациях, в зависимости от исполняемых фигур.

12. Контра-променадная позиция – позиция в которой партнеры находятся друг к другу лицом с небольшим поворотом $1/8$, как и в закрытой позиции, но расположение ног у них одинаковое: партнер и партнерша весом на левой, правая нога в стороне.

13. Обратная контра-променадная позиция – аналогична променадной, но вес партнера и партнерши находится на правой ноге.

14. Открытая контра-променадная позиция отличается лишь открытыми руками.

15. Открытая обратная контра-променадная позиция, так же отличается от аналогичной лишь открытой позицией рук.

Так же как и танцы европейской программы, латиноамериканские танцы имеют свои музыкальные и ритмические особенности (Таблица12).

Таблица 12

Особенности танцев латиноамериканской программы.

танец особенности	Самба	Ча-ча- ча	Румба	Пасадобль	Джайв
Музыкальный размер	2/4	4/4	4/4	2/4	4/4
Темп	50-52	28-30	27-29	60-62	42-44
Ритм и доли такта (основные)	$\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1 $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$ 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$	1, 1, 1, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$	4&1&2&3	Все счета. Акценты на счет	1, 1, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{4}$, 1

	$\frac{1}{2}, \frac{1}{2}, 1$ $1, 1$ $1, 1, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, 1$ $\frac{3}{4}, \frac{1}{2}, 1$			1,3,5,7	
--	---	--	--	---------	--

Нужно постоянно помнить, что мышечная память усваивает полученную информацию только лишь в том случае, если нагрузка на мышцы превышает ежедневную, стандартную норму. То есть, необходимо для лучшего усвоения мышечной информации постоянно увеличивать нагрузку.

Этот принцип используется во всех видах спорта, не обращать внимания на него, мы не можем. Очень важная составляющая технической подготовки, это доведение до автоматизма, тех движений и фигур, которые используются в танцевальной хореографии. Во время соревнований, человеку невозможно контролировать свое техническое исполнение, поэтому техника основных элементов отрабатывается многократным повторением, мы доводим техническое исполнение до автоматизма.

Вся хореография в танцевальном спорте состоит из отдельных подробно описанных и стандартизированных элементов, оттачивая каждый элемент в отдельности мы добиваемся его точного исполнения уже в рамках тех вариаций, которые составлены для исполнения того или иного танца.

Психологическая подготовка так же оказывает огромное влияние на конечный результат. Можно добиться отличного технического исполнения, но на турнире, не суметь ничего продемонстрировать. Психологическая составляющая может оказать влияние как на процесс подготовки, так и на соревновательный этап. Уверенность – вот главная составляющая психологической подготовки. Уверенность на всех этапах позволяет танцору максимально реализовываться.

Танцевальный спорт – субъективный вид спорта, что зачастую внушает негативное отношение к процессу оценивания результатов. Так

вот, если спортсмен сможет побороть страх перед судьейством, то это может кардинально поменять результативность на соревнованиях. Задача педагога, в рамках психологической подготовки, максимально настроить на показ своих достижений, без учета сравнений с другими танцевальными дуэтами. На тренировочном этапе, задача психологической подготовки, максимально раскрепостить физические и эмоциональные возможности организма. Задача спортсмена и его тренера научиться максимально объективно оценивать возможности танцевального дуэта, и в зависимости от этой оценки, объективно настраиваться на получаемый результат на соревнованиях. Для этого используется самоанализ и самокритика, но не доведенные до другой крайности – ощущения себя «полной бездарностью».

Еще одно направление психологической подготовки – это отношения в паре. Конфликты в паре способны свести на нет все усилия по подготовке танцевального дуэта. Задача педагога вовремя распознать назревающий конфликт, и пресечь его в самом начале появления первых признаков. В педагогическом планировании, необходимо обязательно учитывать психологическую подготовку, на всех этапах. Это поможет избежать многих негативных последствий влияния психики человека на тренировочный процесс, свести к минимуму, но к сожалению, совсем исключить этого невозможно. Каждый человек индивидуален, и в зависимости от индивидуальных особенностей, задача педагога раскрыть потенциал спортсмена.

На начальном этапе подготовки спортсмена, музыкальная подготовка, оказывает огромное влияние на результативность. Слабая музыкальная подготовка может оказать большое негативное влияние на результативность последующих этапов: тренировочном и этапе совершенствования спортивного мастерства. При планировании тренировочного процесса начального этапа, необходимо использование различных типов музыкального сопровождения. Умение попадать в

точный ритм музыки, это умение предугадывать следующий ритмический удар, и соответственно подготовиться к следующему движению. Дело все в том, что по закону восприятия звука, мы сначала слышим удар в музыке, а затем делаем движение, но это происходит с некоторой задержкой. Для того чтобы этой задержки не было, необходимо подготовиться к следующему движению и сделать его одновременно с музыкой.

Таким образом, необходимо выделить те знания и умения для достижения эффективной тренировки, которые требуются от спортсмена:

1. Умение тренироваться самостоятельно, в паре, с педагогом.
2. Рабочие, стабильные отношения в паре.
3. Рациональное использование материальных и нематериальных ресурсов (время, финансы, физические силы и др.)
4. Умение делать правильные выводы из отрицательных и положительных результатов, тренировочного процесса и турниров.
5. Умение справляться с психологическими проблемами.
6. Умение получать удовлетворение от проделанной работы.
7. Умение получать информацию из дополнительных источников.

2.2. Программа подготовки юниоров по танцевальному спорту

На основе всего вышесказанного была разработана программа подготовки «Юниоров» по виду спорта – танцевальный спорт.

Программа подготовки «Юниоров» по танцевальному спорту.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть
 - Длительность подготовительных этапов, возрастное деление и оптимальное количество спортсменов на каждом этапе.
 - Виды подготовки в процентном соотношении, на этапах.
 - Планируемые результаты турнирной деятельности.

- Зачисление в группы начальной подготовки: нормативы ОФП и специальной физической подготовки.

- Зачисление в группы тренировочного этапа: нормативы ОФП и специальной физической подготовки.

- Зачисление в группы совершенствования спортивного мастерства: нормативы ОФП и специальной физической подготовки.

3. Учебный план.

- Нормативы тренировочной нагрузки.

- Учебно-тематический план.

- Годовой учебный план – схема ежегодного цикла подготовки.

- Список необходимых тренировочных сборов.

4. Методическая часть.

- Теоретическая подготовка.

- Практика.

- План мероприятий по восстановлению организма.

- Психологическая подготовка.

Область танцевального спорта еще сравнительно недостаточно изучена, так как официально в качестве спортивной дисциплины он был признан в девяностых годах двадцатого века. В силу сложившихся причин, методика подготовки спортсменов в области танцевального спорта еще недостаточно полно раскрыта и мало описана в научно-методической литературе. Достаточно сложно определить структуру и содержание методики подготовки спортсменов, что и подтолкнуло к созданию данного методического пособия.

В нашем пособии представлен широкий профессиональный подход к подготовке спортсменов-юниоров в области танцевального спорта и достижению данной возрастной категории максимальных результатов. Дополнительно представлена программа хореографической подготовки, общей физической подготовки и дополнительная психологическая подготовка, для лучшей стрессоустойчивости спортсменов. Достаточно

полно освещен раздел специальной подготовки и переход к нему от общефизической. Дополнительно освещен раздел по работе с музыкальным материалом для наилучшего овладения специфическими навыками танцевального спорта.

Цель данного пособия упорядочить полученные результаты в области подготовки спортсменов танцевального спорта и гармоничное всестороннее развитие личности.

В основе данного пособия заложены принципы:

- Научного подхода, т.е. все содержание спортивной подготовки учащихся разработано на основе методик, прошедших апробацию в спорте и научно-обоснованных, в частности в танцевальном спорте.

- Максимальной результативности, вне зависимости от уровня специальной и физической подготовленности спортсмена.

- Комплексности – т.е. все виды подготовок как физическая, так и теоретическая проходят в тесном взаимодействии.

- Преемственности – т.е. весь материал изложен последовательно в зависимости от требований вида спорта – танцевальный спорт.

- Дифференциации – т.е. весь процесс подготовки ориентирован на особенности и уровень подготовки конкретного спортсмена.

Формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые занятия: теоретические и практические;

- индивидуальные занятия (работа по персональным планам, разработанным с учетом каждого спортсмена в зависимости от уровня его подготовки);

- восстановительные мероприятия и медицинский контроль на каждом этапе;

- овладение судейскими и педагогическими навыками;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в турнирах и соревнованиях различного ранга.

Ожидаемые результаты: повышение показателей общей физической подготовки, повышение результативности соревновательной деятельности, повышение мотивации к занятиям в танцевальном спорте, и общее улучшение морфофункционального состояния организма спортсменов, а также повышения уровня физической подготовленности учащихся.

Для проверки результатов программы мы используем поэтапный контроль состояния спортсменов (общефизический, психоэмоциональный), а так же текущий педагогический контроль уровня развития спортсменов.

На всех этапах подготовки результатом деятельности будут являться:

- формирование умений и навыков в соответствии с возрастом, общефизической направленности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом;
- формирование умений и навыков по виду спорта – танцевальный спорт;
- формирование общей физической и специальной физической подготовки;
- психологическая подготовка спортсменов;
- укрепления здоровья;
- набор опыта участия в спортивных состязаниях;
- стабильность демонстрации результатов на соревнованиях;
- повышение возможностей организма учащихся;
- тактическая подготовка к турнирам;
- достижения высокого уровня спортивной мотивации.

Учебный план рассчитан на подготовку спортсменов в течении года в гимназии №5, города Рудного, Республики Казахстан. В него входит 40 тренировочных недель и дополнительно 4 недели учебно-тренировочных сборов. В соответствии с годовым учебным планом. Максимальные

показатели норм тренировочных нагрузок мы объединили в общую таблицу (Таблица 13).

Таблица 13

Нормы тренировочных нагрузок (максимальные показатели)

Норматив	Начальная подготовка		Тренировочный этап				Совершенствование спортивного мастерства	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й
год								
часов в неделю	6	8	12	12	16	16	20	20
часов в год	264	352	528	528	704	704	880	880

- Учебно-тематический план включает в себя объемы необходимых занятий на каждом этапе (Таблица 14).

Таблица 14

Учебно-тематический план

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Начальная подготовка		Тренировочный этап				Совершенствование спортивного мастерства	
	1	2	1	2	3	4	1	2
Теоретические занятия	10	13	19	19	26	26	40	40
ОФП	184	246	91	91	122	122	112	112
СФП			96	96	128	128	176	176
ТП	34	45	220	220	294	294	368	368
Контрольные срезы	7	10	39	39	51	51	72	72
Судейская и педагогическая	-	-	10	10	13	13	24	24

деятельность							
Восстановление	5	6	5	5	6	6	8 8
Турниры	В соответствии с графиком						
	240	320	480	480	640	640	800 800

- Учебно-тренировочные сборы.

1. Учебно-тренировочные сборы для подготовки к Чемпионатам Республики Казахстан.

2. Учебно-тренировочные сборы для подготовки к Кубкам и Первенствам Республики Казахстан.

3. Учебно-тренировочные сборы для подготовки к Рейтинговым турнирам.

4. Тренировочные сборы во время каникул.

5. Восстановительные сборы и сборы для медицинского обследования.

Методическая часть:

- Методическая подготовка.

В течение всего учебного года теоретическая составляющая подготовки спортсменов – юниоров распределяется равномерно и проводится в форме лекций и объяснений материала по ходу процесса практической подготовки. Цель теоретической подготовки научить спортсменов пользоваться уже накопленным материалом по теме танцевального спорта и использовать данные знания уже на практике. Спортсмены должны понимать, что накопленный опыт поможет более плодотворно распределять нагрузку на организм, не допуская чрезмерной либо недостаточной нагрузки. И в итоговой деятельности получить максимальных эффект от тренировочного процесса. Спортсмены должны знать анатомические особенности организма, различные виды нагрузок. Должны понимать системы питания и режима спортивных тренировок.

Примерные темы, предлагаемые для изучения на теоретических занятиях:

1. Развитие спорта и физической культуры в Республике Казахстан.
 2. Развитие спортивного танца в Республике Казахстан.
 3. Анатомические знания об организме человека.
 4. Особенности развития организма в период роста (возрастные особенности юниорского организма.)
 5. Режимы тренировок, питания, отдыха спортсменов.
 6. Техника безопасности в танцевальном зале и на турнирах.
 7. Методика преподавания спортивного танца.
 8. Медицинская помощь и уместность ее оказания.
 9. Организация турниров и правила проведения.
- Практика (практическая подготовка спортсменов-юниоров на различных этапах).

Начальная подготовка.

Цель начальной подготовки – это максимальное вовлечение детей в систему спортивной подготовки, цель которой не только и не столько получение высокого результата на соревновательных этапах, а скорее гармоничное развитие всего организма, постепенное увеличение физических нагрузок и изучение дополнительных танцев по программе танцевального спорта. И самое главное, это формирование устойчивой потребности к занятиям танцевальным спортом.

Основными задачами начальной подготовки считаются:

- укрепление общей физической готовности танцевальных дуэтов;
- увеличение технической базы подготовки спортсменов – юниоров;
- вовлечение в соревновательный процесс;
- выполнение нормативов по получению разрядов.

На этапе начальной подготовки в программу включается два основных танца из мировой программы танцевального спорта в первый год обучения (Медленный вальс, ча-ча-ча.), и еще дополнительно 4 танца из программы «Е» класса, во второй год обучения. В начальной подготовке

максимальное внимание нужно уделить общей физической подготовке, а также к стимулированию спортсменов для дальнейшего усиления процесса тренировок. Задача педагога максимально заинтересовать спортсменов и увлечь их танцевальным спортом.

Во время физической подготовки необходимо особо развивать гибкость, растяжку организма. Усилению выносливости и скоростных нагрузок. Стоит обратить внимание на улучшение баланса и статической устойчивости. Постепенно увеличивать силовые нагрузки. Для подготовки юниоров нужно развивать двигательные качества. На первоначальном этапе подготовки спортсмена особо внимание уделяется музыкальности спортсменов, развитие ритмической составляющей танца. Так же нужно дать хореографическую основу к дальнейшему развитию.

Хореография в полной мере дает правильную осанку, укреплению всех групп мышц, умению координировать свои двигательные функции, развитию музыкальности. Занятия хореографией наиболее благоприятно сказываются на развитии всего организма в целом. В качестве теоретической подготовки нужно объяснить терминологию танцевального спорта, наличие двух программ: латиноамериканской и европейской, так же знакомить спортсменов с названиями фигур и технике их исполнения.

Тренировочный этап.

Важнейший этап в определении будущих спортсменов спорта высших достижений. На данном этапе мы формируем окончательное понимание и определение в перспективах развития спортсмена юниора. Возможностях его дальнейшего развития и достижения определенных результатов в турнирной деятельности. На тренировочном этапе происходит основное формирование юниорского организма. Здесь необходимо у учеников сформировать прочную базу физической подготовки полностью овладеть базовыми техническими знаниями всей танцевальной программы. Погрузить спортсменов в активную турнирную программу. При том, что соотношение ОФП и специальной технической

подготовкой, а также подготовкой технической меняются, нужно сохранить растяжку, гибкость и выносливость организма, а в некоторых направлениях даже улучшить. Главная задача на данном этапе углубление специально физической подготовки:

- более углубленное изучение фигур и движений в латиноамериканской программе (самба, ча-ча-ча, джайв), и изучение новых латиноамериканских танцев: румба, пасадобль. И программу европейских танцев (медленный вальс, венский вальс, квикстеп), а также новых танцев: танго, медленный фокстрот.

- повышение общей физической и специальной подготовки, для дальнейшего наращивания нагрузок на организм.

- добиваться понимания движения с точки зрения парного танца, определение ведения в паре, синхронности.

- улучшение координации и повышение мышечного тонуса.

- подготовка к турнирам, умение правильного ориентирования на площадке.

Занимаясь на этом этапе спортсмены юниоры должны четко понимать причинно-следственные связи между тренировками и турнирной деятельностью, задача педагога постепенно увеличить турнирную нагрузку для накопления необходимого опыта. Но здесь важно соблюсти равновесие между соревнованиями и подготовкой к ним. Данный этап продолжается 4 года: по окончании первых двух спортсмены должны знать программу 8 танцев, полностью контролировать самостоятельно свои выступления на соревнованиях, соблюдать технику безопасности как в зале, так и на турнире.

Понимать правила работы судейской бригады, для того чтобы устранить ошибки в своем танце, и выстраивать свой танец в соответствии с критериями оценки судейской бригады. Полностью знать названия базовых фигур в своих вариациях, знать направления движения в зале. Уметь владеть своим телом и с помощью него управлять своим партнером.

Уметь исполнять все базовые фигуры в программе «Д» класса. В области хореографии иметь необходимую растяжку и владеть своим телом. Задача педагога научить спортсмена с помощью специальной и общей физической подготовки решать проблемы и задачи технической подготовки. На данном этапе необходимо сохранять уже наработанный уровень подготовленности спортсмена и развивать его.

Турнирная деятельность спортсмена должна играть достаточно важную роль. Все что сделано в тренировочном зале может легко нивелироваться на турнирном паркете. Участвуя в различных турнирах, будь то чемпионаты, первенства или просто клубные турниры, спортсмен учится координировать свои действия, учиться выполнять поставленные тренером задачи. В начале и в конце всего учебного периода необходимо проводить соревнования, с целью определения изменений в уровне подготовки учащихся. Определению уровня физической и технической готовности спортсменов юниоров.

Хореографическая подготовка, цель которой в первые два года тренировочного этапа, это развитие творческих способностей, помощь в возможности воплощения на паркете характера танца в каждой отдельно взятой программе. Умение с помощью пластики, и хореографических приемов показать спортивный танец как отдельное произведение искусства. На этом этапе мы продолжаем развивать пластичность и гибкость суставов, еще более полноценного владения своим телом, развитие координации. Необходимо добавлять различные приемы и виды растяжек, и упражнений на все группы мышц. Для повышения выносливости организма, необходимо постепенно увеличивать нагрузки. Для наиболее разностороннего развития спортсмена и задействования многих групп мышц, можно давать танцы и танцевальные элементы не характерные для танцевального спорта, например, народный танец, элементы классической хореографии. Что поможет развить устойчивость, баланс, правильную постановку корпуса.

Теоретическая подготовка первой половины тренировочного этапа должна включать в себя:

- актерское мастерство;
- знание фигур и танцевальной терминологии;
- спортсмену необходимы знания для осуществления самостоятельного контроля степени выполнения элементов и в целом хореографии, во время тренировок;
- знание правил проведения и организации турниров;
- построение и правила ансамблевых танцевальных постановок;
- правила самоконтроля на тренировках.

Во второй половине тренировочного этапа (следующие два года), необходимо углубить знания и умения, полученные ранее, для этого в программу вводится следующее:

- Актерское мастерство, а именно эмоции в танцевальном спорте, мимика, жестикуляция, что поможет наиболее ярко представить каждый танец на паркете.
- Введение программы «С» класса, а именно добавление вариаций танца «пасадобль», «медленный фокстрот».
- Понимание того художественного отображения, которое необходимо при исполнении недавно введенных танцев.
- История возникновения и характер каждого танца.
- Взаимоотношения в паре. Конфликтность. Пропорциональное распределение нагрузок.
- Самостоятельная работа в тренировочных залах.
- Участие в турнирах, включая имидж танцевального дуэта.
- Пред турнирная подготовка танцевального дуэта.
- Работа в танцевальном ансамбле, выработка чувства коллективизма.
- Анализ прошедших соревнований и тренировок, работа с видео материалами.

-Участие в семинарах и мастер-классах.

На этом этапе мы продолжаем заниматься хореографией с усилением различных видов нагрузок, развитие возможностей своего организма, увеличение выносливости и работа над координацией движений. Усиление хореографии все танцев: путем усложнения вариаций и добавления новых элементов.

Добавление современной хореографии: джаз-модерн, хип-хоп, элементов брейк-данса и других, что поможет качественно улучшить характеристики тела.

К концу тренировочного этапа спортсмены должны знать:

- программу десяти танцев, и основные фигуры,
- систему судейских оценок, т.е. критерии оценки пар на паркете,
- схему построения тренировочного процесса,
- технику безопасности,
- максимально владеть своим телом.

Еще одна цель этого этапа овладение судейскими и тренерскими навыками. Для этого в конце тренировочного этапа нужно дать возможность спортсменам-юниорам поучаствовать в качестве судьи на этапах внутреннего контроля детских групп, так же почувствовать роль тренера, в начале в качестве помощника на более младших группах. Спортсмены должны уметь самостоятельно проводить подготовительные разминки и подготовительный раздел тренировок. Знать теоретическую часть техники основных фигур и уметь применять это на практике. Видеть ошибки других спортсменов и уметь их исправлять. Вести контроль тренировочного процесса и самостоятельно определять сильные и слабые стороны своего танца.

Совершенствование спортивного мастерства.

На этом этапе спортсмены-юниоры уже достигли достаточно высокую степень мастерства, что говорит о возможности перехода в состав

групп, работающих по программе КМС, наравне с взрослыми спортсменами.

На этом этапе основными задачами являются:

- Подготовка спортсменов «А» класса.
- Работа по совершенствованию обеих программ танцевального спорта.
- Максимальное развитие всех систем организма, морфологическое, физическое.
- Более углубленное овладение техникой и тактикой танцевального спорта.
- Понимание возможностей своего организма.
- Получение высоких тренировочных нагрузок.
- Накопление опыта участия в турнирах и соревнованиях различного уровня.
- Педагогический и судейский опыт.

Теоретическая подготовка должна включать в себя:

- Терминология в танцевальном спорте.
- Соответствующие уровни физической подготовки.
- Техника безопасности.
- Тактические знания в подготовке к соревнованиям.
- Критерии судейства в танцевальном спорте.
- Основы психологии спортсмена и взаимоотношения в паре.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы организма, улучшение координации, владение телом, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Специальная физическая подготовка должна быть направлена на развитие силовых и скоростных особенностей, увеличение выносливости организма, понимание баланса в танцевальном дуэте, и в соответствии с этим развитие координации и баланса непосредственно в паре. Умение оценивать свои возможности для увеличения динамики, и скорости своих

движений. Возможность управлять своими движениями в пространстве в зависимости от складывающихся обстоятельств непосредственно на турнирах и тренировочных площадках. Уметь молниеносно оценивать обстановку на паркете и в зависимости от этого принимать решения об изменении своего движения. Умение оценивать музыкальное сопровождения и в зависимости от этого придавать тот или иной характер танцу.

Техническая составляющая направлена на получения максимального результата при минимальных затратах. Т.е. максимальное использование возможностей, которые были уже ранее изучены, для улучшения технической стороны каждого танца.

Педагогическая и судейская практика. Задача на данном этапе, дать возможность каждому спортсмену проявить как судейские, так и тренерские способности. Спортсмены на этом этапе должны полностью знать и понимать структуру построения тренировок. Уметь с помощью полученных навыков добиваться развития танцевальных способностей у более младших групп и отдельных спортсменов. Знать и применять терминологию танцевального спорта на практике. Видеть и исправлять ошибки у других спортсменов. Получить возможность судейства на закрытых клубных турнирах. Самостоятельно проводить тренировки.

План мероприятий по восстановлению организма.

Во время всего тренировочного процесса необходимо применять различные восстановительные средства для повышения возможностей спортсменов, развитие их двигательных качеств. Так же необходима система восстановительных средств непосредственно в период подготовки к турнирам и непосредственно на турнире для получения наилучшего результата, при меньшей нагрузке на организм.

Все мероприятия мы условно делим на три уровня: текущий, основной и оперативный.

Текущие восстановительные мероприятия направлены на достижение оптимального функционального состояния учащихся непосредственно в процессе тренировок, и сразу после окончания занятия.

Основной план мероприятий направлен на восстановление организма спортсмена по окончании определенного цикла тренировок, направлен на понижение уровня утомляемости и стресса.

Оперативный план мероприятий направлен на снижение усталости от нагрузок непосредственно во время проведения тренировок и зависит от функционального состояния организма на каждом занятии.

Естественно все вышеперечисленные мероприятия невозможно использовать по-отдельности, наилучший эффект достигается лишь при комплексном использовании. При этом комплексное использование мероприятий по восстановлению организма должно применяться на всех этапах подготовки, на всех тренировках, промежуточных этапах, циклах и микроциклах. Максимальное использование всех восстановительных процедур должно проводиться после проведения серьезных соревнований или серии турниров. В комплекс процедур по восстановлению рекомендуется вводить:

- активный отдых,
- переключение на другие виды физических нагрузок,
- гидропроцедуры,
- все виды спортивного массажа,
- банные процедуры,
- специальные медицинские процедуры.

Психологическая подготовка.

В различные периоды, на всех этапах подготовки спортсменов, необходимо прорабатывать определенную психологическую работу. Ее цель воспитывать и совершенствовать все положительные свойства личности и личные качества. Наша задача стремиться помочь спортсменам в процессе подготовки достигать максимального результата. Спортивные танцы

достаточно сложный в психологическом плане вид спорта. В процессе подготовки участвуют несколько человек и соответственно несколько характеров, важно понимать, что для достижения наилучшего результата необходимо преодолевать возникающие трудности, не позволять различным раздражающим факторам разрушать уже проделанную работу.

Первая и основная задача психологии танцевального спорта - это воспитание спортсмена с устойчивой психикой, нацеленной на регулярные занятия, тренировочную деятельность. Эффективность применения психологии должна основываться на личных, индивидуальных качествах спортсмена.

Далее основное психологическое напряжение складывается в моменты подготовки к турнирам и на самих турнирах. Для преодоления психологических трудностей (страх выступления, предсоревновательное волнение, дискомфорта), необходимо на тренировочных этапах заранее моделировать психологические стрессы аналогичные возникающим на турнирах.

Немаловажное внимание нужно уделять взаимоотношениям в паре. Ведь преодоление всех психологических трудностей возможно только при полном понимании партнера и партнерши.

Основные методы используемые в процессе подготовки это:

- метод моделирования различных ситуаций, что позволит при реальном их возникновении четко знать пути выхода;
- метод внушения, позволяет корректировать модель поведения спортсмена;
- беседы, убеждения.

В тренировочном процессе необходимо сформировать адекватную самооценку спортсмену, для наилучшего понимания своего результата, иначе можно получить нервный срыв из-за несоответствия ожидания и реальности. Учащиеся должны понимать уровень своей подготовки, уровень своих максимальных и минимальных возможностей. Для этого

необходимо проводить регулярный анализ соревновательной деятельности с выявлением ошибок, сложностей в поставленных задачах.

Естественно определить количественные и качественные показатели эффективности работы, мы можем, осуществляя педагогический контроль всего тренировочного процесса, на каждом этапе, каждом разделе, каждой тренировке. Эффективность выступления на соревнованиях определяет оценку тактической подготовки. С помощью наблюдения за спортсменами в период тренировочной или соревновательной деятельности мы можем определить психологическую эффективность. Подготовка спортсменов (специальная, ОФП, техническая) определяется с помощью тестов.

Теоретическую подготовленность можно определить, как с помощью тестов, так и с помощью интервьюирования. Педагогический контроль направлен на:

- контроль за отношением спортсмена к турнирам (прежде всего дисциплина и прилагаемые усилия до, после, во время турниров);
- реакцию организма на турнирные нагрузки, как физическую усталость, так и психологическую (возможно определение при помощи опроса или наблюдения за внешними признаками);
- контроль за выполнением поставленных задач;
- контроль за изменениями технического мастерства.

Для того чтобы надлежащим образом осуществлять педагогический контроль необходимо использовать следующие методы:

- тестирование,
- проверка ведения дневников самоконтроля,
- визуальное наблюдение (визуальная оценка технической работы, за тактикой спортсмена в тех или иных ситуациях),
- опросы по теоретической подготовленности, по внутренним ощущениям, по физическому состоянию, по психологическому настрою.

В течении всех тренировочных этапов необходимо осуществлять медицинский контроль. Как и в любом виде спорта в танцевальном спорте

необходимо предоставить справку о состоянии здоровья ребенка, которая выдается от участкового врача, и далее такая справка должна предоставляться два раза в год. При переходе на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо проходить углубленное медицинское обследование 1 раз в год.

Необходимо помнить, что в зависимости от состояния спортсмена, нужно делать корректировку тренировочной деятельности, главная задача не навредить. Для этого в деятельности педагога – хореографа присутствуют три вида контроля:

- контроль выполнения и состояния танцевального дуэта в рамках определенного этапа (месяц, год, сезон, период подготовки). В зависимости от результатов этого контроля делается анализ готовности перехода к следующему этапу, либо дополнительная корректировка степени подготовки.

- контроль, осуществляемый в течении одного дня, это текущий контроль. Цель этого контроля не допустить перегруженности спортсмена в течении дня и в то же время дозировать нагрузку, для достижения максимальной результативности.

- оперативный контроль говорит сам за себя. Это контроль проходящий непосредственно на тренировке.

Главная задача педагога, тренера в танцевальном спорте и не только, это воспитание полноценной личности, раскрытие всего потенциала спортсмена, максимальное использование здоровые сберегающих технологий и получение максимального результата в соответствии с возможностями каждого отдельного индивидуума.

Практический эксперимент

На основании разработанной программы подготовки «Юниоров» по танцевальному спорту, мы провели практический эксперимент.

Цель практического исследования: определить количественные и качественные изменения в показателях развития экспериментальной и контрольной групп.

Начало эксперимента 1 сентября 2016 г. Продолжительность 2 года.

Этап начальной подготовки.

Мы набрали две группы спортсменов возраст 10-11 лет, по 12 человек в каждой.

1 группа экспериментальная, работа в которой будет вестись по авторской программе.

2 группа контрольная, работа с которой будет вестись по стандартной схеме тренировок.

Задача исследования:

- проанализировать формирование умений и навыков общефизической направленности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям танцевальным спортом;
- формирование специальной физической подготовки;
- психологическая подготовка спортсменов;
- стабильность демонстрации результатов на соревнованиях;
- возможности организма учащихся;
- тактическая подготовленность к турнирам;
- уровень мотивации;
- техническая подготовка.

Естественно, что при отборе в экспериментальную группу, мы руководствовались наиболее высокими физическими показателями (Таблица 15).

Таблица 15

Нормативы ОФП и специальной физической подготовки

Нормативы	Экспер-ая	контрольная
-----------	-----------	-------------

Выносливость: подъем туловища (раз)	10	7
Координация: баланс на одной ноге (сек.)	10	6
Скоростные показатели: скакалка (в мин.)	80	70
Силовые качества: прыжок в длину	120	110
Прыжок в высоту	20	15
Гибкость: вынос корпуса с руками в градусах	30	20
Техника: исполнение 4 танцев в паре не менее 2 мин.	выполнено	выполнено

При отборе в экспериментальную группу:

- обязательное собеседование с психологом, (важный аспект, это мотивация танцора на занятия танцевальным спортом);
- тест на музыкальность;
- тест на копирование и запоминание информации.

Промежуточные результаты по прошествии 1 года, с начала эксперимента.

Таблица нормативов ОФП и специальной физической подготовки (через год) (Таблица 16).

Таблица 16

Нормативы ОФП и специальной физической подготовки (через год)

Нормативы	Экспер-ая	контрольная
Выносливость: подъем туловища (раз)	20	14
Координация: баланс на одной ноге (сек.)	20	12
Скоростные показатели: скакалка (в мин.)	120	100
Силовые качества: прыжок в длину	140	120
Прыжок в высоту	25	20
Гибкость: вынос корпуса с руками в градусах	40	30
Техника: исполнение 4 танцев в паре не менее 2 мин.	выполнено	выполнено

Результаты:

Экспериментальная группа более подготовлена физически.

Мотивационная составляющая экспериментальной группы еще более устойчивая, в то время, как у контрольной группы она осталась на том же уровне. Количество турниров в которых участвовала экспериментальная группа (6), и контрольная (4), позволяет отметить более стабильную стрессоустойчивость в экспериментальной группе. Результативность в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Благодаря регулярно проводимой оценки качества тренированности в экспериментальной группе, педагог и ученик наглядно видят рост развития танцевального мастерства. В оценку качества тренированности входит:

- Оценка теоретических знаний,
- Проведение прогонов,
- Творческий тест.

Проведение анализа выступления на соревнованиях, позволяет добиться адекватности восприятия своих результатов, и тем самым снизить негативное воздействие на психику спортсмена.

С помощью педагогического наблюдения мы отмечаем более стабильную и комфортную обстановку в экспериментальной группе.

Промежуточные результаты по прошествии 2 года, с начала эксперимента (таблица 17).

Таблица 17

Нормативы ОФП и специальной физической подготовки (через 2 года)

Нормативы	Экспер-ая	контрольная
Выносливость: подъем туловища (раз)	30	25
Координация: баланс на одной ноге (сек.)	30	25
Скоростные показатели: скакалка (в мин.)	140	120

Силовые качества: прыжок в длину	160	140
Прыжок в высоту	30	25
Гибкость: вынос корпуса с руками в градусах	45	40
Техника: исполнение 6 танцев в паре не менее 2 мин.	выполнено	выполнено

Нужно отметить все возрастающую мотивацию к занятиям танцевальным спортом в экспериментальной группе, мы относим это к высокой конкурентной среде среди этих спортсменов. В экспериментальной группе все спортсмены выполнили нормативы ОФП и специальной физической подготовки для зачисления в группу тренировочного этапа.

Большее количество турниров позволило экспериментальной группе показывать более стабильные результаты. Адекватность восприятия судейских оценок достигалась за счет проведения анализов турниров. Проверка теоретических знаний и технической подготовленности позволила спортсменам уменьшить количество ошибок в своем танце. Анализ пропусков занятий из-за болезней показал, что в контрольной группе их больше на 10-12 %, что говорит о лучшем состоянии здоровья в экспериментальной группе.

Выводы: в экспериментальной группе все показатели результатов деятельности оказались выше, чем в контрольной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе раскрытия педагогического потенциала по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте, мы смогли теоретически обосновать и проверить на основе практического эксперимента, методику проектирования деятельности педагога-хореографа по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте.

Благодаря полученным научным данным о педагогическом проектировании, нам удалось создать модель программы подготовки юниоров в танцевальном спорте. С помощью данной модели, педагог – хореограф сможет планировать образовательный процесс подготовки. Вариативность разработанной программы, позволяет с легкостью адаптировать её непосредственно к той или иной группе спортсменов, основываясь на уровне их подготовки. В данной работе даны практические рекомендации для организации процесса подготовки. Были выполнены все задачи, поставленные в начале нашего исследования.

В теоретической части работы мы смогли:

- проанализировать существующие аспекты проектирования деятельности педагога-хореографа;
- определили педагогический потенциал танцевального спорта;
- оценить уже имеющиеся данные о возрастных особенностях спортсменов юниоров, и на основе полученных результатов спроектировать наиболее адаптированную программу подготовки именно для возраста 12-15 лет;
- разобрали поэтапную схему проектирования педагогических систем и её структуру.

В эмпирической части, опираясь на имеющиеся научные данные и Федеральные стандарты, мы разработали практические рекомендации по:

- определению содержание планирования образовательного процесса;
- выявили показатели тренировочной нагрузки у спортсменов юниоров в танцевальном спорте;
- разработали и проверили на основе эксперимента методику проектирования деятельности педагога-хореографа;
- разработали программу подготовки спортсменов юниоров на различных этапах, с указанием и описанием каждого вида подготовки.

Можно точно сказать, что выдвинутая гипотеза нашего исследования подтвердилась полностью. Учитывая практические навыки и умения, а также экспериментальные исследования необходимые для организации деятельности педагога-хореографа в период подготовки юниоров в танцевальном спорте, а также реализация педагогического потенциала танцевального спорта позволила нам разработать методику педагогического проектирования деятельности педагога-хореографа по планированию образовательного процесса подготовки юниоров в танцевальном спорте. При помощи практического исследования, нам удалось подтвердить, что разработанная программа подготовки спортсменов юниоров по танцевальному спорту, является эффективной и научно доказанной.

Немаловажный аспект, который был затронут в нашей диссертации, это возрастные особенности юниорского периода. Мы их рассмотрели немного поверхностно, так как это не являлось нашей задачей. Но данная тема требует более глубокого изучения, так как в этом возрасте наблюдается очень высокая конфликтность в танцевальном дуэте, и как оказалось это не только вопросы психологии, но и вопросы физиологии. И если более комплексно подойти к решению данного вопроса, то можно получить конкретные рекомендации по построению взаимоотношений в паре, по получению оптимальной физической нагрузки на организм. Это может стать темой дальнейшего исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонова, О. П. Метод проектов как средство формирования субъектной позиции младших школьников в процессе обучения иностранному языку: автореф. канд.пед.наук / О. П. Агафонова. – СПб., 2011. – 22 с.
2. Агекова, О. Проектно-созидательная модель обучения. / О. Агекова, А. Кривошеев, А. Ушаков // Альма-матер (Вестник высшей школы). - 1994. - № 1. – С. – 11-21.
3. Афанасьев В. В. Педагогическое проектирование образовательного процесса как вид профессиональной деятельности педагога в вузе [Электронный ресурс] / В. В. Афанасьев, С. С. Ермолаева. Режим доступа: <http://www.teoria-practica.ru/-2-2012/pedagogics/afanasyev-ermolaeva.pdf>.
4. Бабанский Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. – М., 1982. – 352 с.
5. Батышев С. Я. Технология педагогического проектирования. Общий алгоритм педагогического проектирования [Электронный ресурс] / С. Я. Батышев. Режим доступа: <http://oddom.ru/article/514441> Tehnologiya_pedagogicheskogo_proektirovaniya.html.
6. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах (на материале подростковых групп): дис. канд. пед. наук. – Тюмень, 2006. – 98с.
7. Беликова Л. Ф. Основы социальной диагностики и проектирования в управлении организацией / Л. Ф. Беликова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2007. 186 с.
8. Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. М.–1995. 315 с.

9. Бестужев-Лада И. В. Нормативное социальное прогнозирование: возможные пути реализации целей общества: опыт систематизации / И. В. Бестужев-Лада. Москва: Наука, 1987. 212 с.
10. Блок Р.С. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М., 1982. - 40 с.
11. Боттометр П. Учимся танцевать. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 463с.
12. Ваганова А.А, Основы классического танца. – Л.:1964. – 289с.
13. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие / Т.К. Васильева. – СПб.: “Диамант”, ООО “Золотой век”, 1997. – 95 с.
14. Васильева-Рождественская М. В. Историко-бытовой танец. - М.: Искусство, 1987. -159с.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 78 с.
16. Весновский Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений / Л.Д. Весновский. – Новосибирск: ЦЭРНС, 1997. – 40 с.
17. Воронин, Р. Е. Философско-эстетические и художественные аспекты танцевального искусства (спортивный бальный танец, вторая половина XX века): автореф. дис. канд. искусствоведения. М.-2007. -54с.
18. Ги Д., Люк Д. Все танцы. - Киев.,1983. -378с.
19. Гилева Е. А. История развития метода проектов в России / Е. А. Гилева // Наука и школа. 2007. № 4. С. 13–15.
20. Глебова Л. Н. Социально-педагогическое проектирование образовательной политики региона [Электронный ресурс] / Л. Н. Глебова. Режим доступа: http://dibase.ru/article/26102009_glebovaln/4.
21. Говард Гай. Техника европейских танцев. Пер. с англ. А. Белгородского / Гай Говард. – М.: «Артис», 2003. – 255с.
22. Гриненко М.А. Решетников Г.С. С помощью движений. - М.: Физкультура и спорт. 1984. -179с.

23. Давыдов В. В. Теория деятельности и социальная практика [Электронный ресурс] / В. В. Давыдов, Ю. В. Громыко // Восток: альманах. 2005. № 7/8 (31/32). Режим доступа: http://www.situation.ru/app/j_artrp_973.htm.
24. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб., 2000.
25. Еремина М. Роман с танцем. - СПб: Созвездие. 1998.-274с.
26. Ересько, И. Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии: канд. пед. наук. Хабаровск.2005. -65с.
27. Загвязинский В.И. Организация опытно-экспериментальной работы в школе. – Тюмень, 1993. – 152с.
28. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI-XIX вв. Учебное пособие для хореографических учебных заведений. Л.-М.: Искусство, 1983. - 390 с.
29. Ильин Г. Л. Проективное образование и реформация науки /Г. Л. Ильин; Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. Москва, 1993. 216 с.
30. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения европейских танцев. Лондон. Пер. с англ. яз. СПб., 1996. -98с.
31. Имперское общество учителей танцев. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Лондон. Пер. с англ. яз. СПб., 1976. - 102с.
32. Караваева Е. В. Технологии проектирования основных образовательных программ вуза на основе ФГОС ВПО нового поколения (модульный подход) [Электронный ресурс] / Е. В. Караваева. Режим доступа: [myshared.ru> slide /92885](http://myshared.ru/slide/92885).
33. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. - Санкт-Петербург, 2006. - 168с.
34. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы: Метод. пособ. / Кауль Н. — Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352с.

35. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование: учебное пособие для высших учебных заведений / И. А. Колесникова, М. П. Горчакова-Сибирская; под ред. И. А. Колесниковой. Москва: Академия, 2008. 288 с.
36. Конорова Е.В., Светинская В.Н. Танцевальные кружки старших школьников. - М.: 1988. -187 с.
37. Курбатов В. И. Социальное проектирование / В. И. Курбатов, О. В. Курбатова. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 416 с.
38. Кэмпбелл Д.Т. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. – СПб., 1996. – 164 с.
39. Лаврентьева З. И. Педагогическое проектирование [Электронный ресурс] / З. И. Лаврентьева. Режим доступа: <http://hrm.ru/db/hrm/pedagogicheskoe-proektirovanie/glossary.html>.
40. Лерд У., Техника латиноамериканских танцев. Ч. I.: Метод. пособ. / У. Лерд. — М.: Артист, 2003. – 180 с.
41. Лерд У. Техника латиноамериканских танцев Ч. II.: Метод. пособ. / У. Лерд. — М.: Артист, 2003. – 180 с.
42. Луков В. А. Социальное проектирование: учебное пособие /В. А. Луков. 6-е изд., испр. Москва: Изд-во Моск. гуманит. ун-та: Флинта, 2006. 240 с.
43. Маслак А.А. Основы планирования и анализа сравнительного эксперимента в педагогике и психологии. – Курск, 1998.
44. Мур А., Бальные танцы: Метод. пособ. / — А. Мур. — М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.
45. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев: Часть первая. Квикстеп / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 49с
46. Мур, А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть вторая. Медленный вальс / А. Мур. – Санкт-Петербург, 1993 г. – 55с.
47. Неминуший Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. - Ростов-на-Дону, 2001. - 132с.

48. Никитина Н. Основы профессионально-педагогической деятельности: учеб. пособие. - М.: Мастерство, 2002. - 288 с.
49. Новиков А.М. Научно-экспериментальная работа в образовательном учреждении. – М.: Ассоциация «Профессиональное образование», 1996.
50. Одинцова И.Г. Аэробика и фитнес. – М.: ЭКСМО, 2003. -125с.
51. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. –М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
52. Основы латиноамериканских танцев. – Томск: Издательство “Артис”, 1997 г. – 480 с.
53. Панфилова А. П. Инновационные педагогические технологии: активное обучение: учебное пособие для студентов вузов / А. П. Панфилова. Москва: Академия, 2009. 192 с.
54. Пелагейченко Н. Л. История возникновения и развития метода проектов / Н. Л. Пелагейченко // Педагогическая мастерская. Все для учителя. 2012. № 6. С. 2–8.
55. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
56. Пригожин А. И. Методы развития организации / А. И. Пригожин. Москва: МЦФЭР, 2003. 865 с.
57. Пригожин А. И. Современная социология организаций: учебник / А. И. Пригожин. Москва: Интерпракс, 1995. 296 с.
58. Прогнозное социальное проектирование: теоретико-методологические и методические проблемы / Рос. акад. наук, Ин-т социологии; отв. ред. Т. М. Дридзе. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Наука, 1994. 304 с.
59. Романовская М.Б. Метод проектов в учебном процессе. Методическое пособие. / М.: Центр «Педагогический поиск», 2006. – 160 с.

60. Семенова, Е.Н. “Серия внутренних конкурсов” // спортивные танцы, Бюллетень №2(4). – М.: РГАФК, 2004. – 54с.
61. Сергеев И.С. Как организовать проектную деятельность учащихся: Практическое пособие для работников общеобразовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2003. – 80 с.
62. Спортивно – танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов институтов физ. культуры) / сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. – М.: ФОН, 1996 г. – 30с.
63. Тарасенко Т.В. Положение педагогики в применении к хореографии /Международная научно-теоретическая конференция, посвященная 10-летию образования ЮКПУ, 2003. - 33-35 с.
64. Терехова, М. А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации. - канд. пед. наук. Волгоград, 2008. - 137с
65. Худяков С. Н. История танцев. ч.2. - СПб, 1914 г.- с. 339
66. Федерация Танцевального Спорта России. Сборник нормативных документов. Правила соревнований по спортивным танцам. – М.: ЗАО ФИД «Деловой экспресс», 2001 г.
67. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1987. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. –М.: Издательство «Медицина», 1991. – 558 с.
68. Филин В.П., Фомина Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 352 с.
69. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт.
70. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.

71. Шевченко А. И. Проектирование в образовании: сущность, подходы, особенности [Электронный ресурс] / А. И. Шевченко. Режим доступа: <http://www.superinf.ru/>.

72. Шипилина Л. А. Шипилина, Л. А. Методология и методы психолого-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб. пособие для аспирантов и магистрантов по направлению "Педагогика" / Л. А. Шипилина. - 3-е изд., стереотип. - М.: ФЛИНТА, 2011. – 204 с.- <http://znanium.com/bookread.php?book=409593>

73. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом.

74. Щедровицкий Г. П. Система педагогических исследований (методологический анализ) / Г. П. Щедровицкий // Педагогика и логика. Москва: Касталь, 1993. С. 16–201.

75. Эксперимент в школе: организация и управление / Под ред. М.М. Поташника. – М., 1991. – 89 с.

76. Эрганова Н. Е. Методика профессионального обучения / Н. Е. Эрганова. Москва: Академия, 2008. 160 с.

Интернет-ресурсы

77. Сайт Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга. Режим доступа: www.ftsspb.ru

78. Сайт Союза танцевального спорта России. Режим доступа: www.rusdsu.ru

79. Сайт Международной Федерации танцевального спорта IDCF. Режим доступа: www.worlddancesport.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

[Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт]. [69].

- Этапы подготовки спортсменов юниоров с указанием продолжительности и возрастными ограничениями, и указанием заполняемости групп.

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (ед. изм. год)	Возраст (ед. изм. лет)	Заполняемость групп (человек)
Начальная подготовка	2	9-12	12-22
Тренировочный этап	2	11-14	12-14
	2	13-15	10-12
Совершенствование спортивного мастерства	2	15-16	6-8

- Нормативы по видам подготовки и их соотношение в процентном отношении (юниоры/юниорки) по виду спорта танцевальный спорт.

Спортивная подготовка (виды) %	Этапы подготовки		
	Начальная подготовка	Тренировочный этап	Совершенствование Спортивного мастерства
ОФП *	76/76	19/17	14/15

Специальная Физическая подготовка		20/20	22/21
Техника	14/14	46/48	46/46
Теоретическая подготовка	4/4	4/4	5/5
Контрольные срезы	3/3	8/8	9/9
Турниры	1/1		
Судейская и педагогическая деятельность	-	2/2	3/3
Восстановление	2/2	1/1	1/1

* -Общая физическая подготовка.

Планируемые показатели турнирной деятельности спортсменов на этапах подготовки.

Разновидности турниров	этапы подготовки		
	Начальная подготовка	Тренировочный этап	Совершенствование Спортивного мастерства
основные	-	20	30
тренировочные	2	80	80
контрольные	8-10	20	30
Всего турниров	10-12	120	140

- Нормативы специальной физической и общей физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки (юниоры/юниорки):

1. Выносливость: подъем туловища из положения лежа на спине 7/5 раз;
2. Координация: равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в сторону, секунд 4/5;
3. Скоростные показатели: прыжки на скакалке не менее раз в мин. 70/80;
4. Силовые качества: Прыжок в длину с места, см. 120/110;
Прыжок в высоту с места, см. 20/15;
5. Гибкость: исходное положение – ноги вместе, руки вверх в замке. Отведение рук назад, градусы, 15/30.
6. Техническая подготовка: Исполнение четырех танцев в паре , каждый не менее 2 минут.

- Нормативы специальной физической и общей физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа (юниоры/юниорки):

1. Силовые качества: Прыжок в длину с места, см. 160/150;
подъем туловища из положения лежа в мин. 35/20 раз;
2. Скоростные показатели: прыжки на скакалке не менее раз в мин 120/120;
3. Выносливость: исполнение в паре базовых элементов танцев двух программ в течении двух минут.
4. Техническая подготовка: Исполнение всех танцев обеих программ по две минуты каждый (5 танцев латиноамериканской и 5 танцев европейской программ).
5. Спортивный разряд – массовые спортивные разряды.

- Нормативы специальной физической и общей физической подготовки для зачисления в группы Совершенствования спортивного мастерства:

1. Силовые качества: Прыжок в длину с места, см. 200/180;

подъем туловища из положения лежа в мин. 50/40
раз;

2. Скоростные показатели: прыжки на скакалке не менее раз в мин. 170/160;

3. Выносливость: исполнение в паре базовых элементов танцев двух программ в течении двух минут и пятнадцати секунд.

4. Техническая подготовка: Исполнение всех танцев обеих программ по две минуты каждый (5 танцев латиноамериканской и 5 танцев европейской программ), с использованием фигур повышенной сложности и с синкопированными ритмами.

5. Спортивный разряд – Кандидат в мастера спорта.