



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 И РЕАЛИЗАЦИЯ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ  
СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

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

Проверка на объем заимствований:  
66,95 % авторского текста

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

Выполнил(а):  
Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-1  
Алчина Алина Викторовна

Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Челябинск  
2019

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ АВТОРСКИХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ БАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИИ	11
1.1. Исторические аспекты становления образовательных программ и методик в области бального танца	11
1.2. Возрастные особенности детей 7-11 лет	13
1.3. Специфика использования возрастных особенностей детей 7-11 лет при обучении спортивным бальным танцам	32
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ НА ПРИМЕРЕ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ДЕТИ 1+2	51
2.1. Организационно-педагогические условия проектирования программы по танцевальному спорту	51
2.2. Проектирование программы по спортивным танцам для возрастных категорий Дети 1+2	63
2.3. Экспериментальное исследование реализации программы Алчиной А.В.	70
2.4. Анализ и верификация полученных результатов исследования	86
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	98
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	101
ПРИЛОЖЕНИЕ	105

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие танцевального спорта в России и в мире происходит стремительно, усиливается физическая нагрузка на спортсменов за счет усложнения в техническом исполнении, более сложной детализации движений, координации отдельно спортсменов, в паре и на площадке. Увеличилась скорость движений и динамика. Поэтому сейчас спортивным клубам, чтобы оставаться конкурентно способными и воспитывать чемпионов надо грамотно планировать развитие спортсменов и обучение тренеров с помощью проектирования и реализации программ по танцевальному спорту.

Все более очевидно, что основная масса тренерского состава на данный момент не имеет научно-обоснованных программ, методик преподавания, системного подхода и не всегда изучает существующие, а результатом работы без методики является длительное развитие пары, не понимание ими четкой системы технических и физиологических особенностей исполнения фигур, вариаций, получение травм, потери интереса. В основном в танцевальных залах не учитываются физиологические особенности возраста. Из этого следуют дальнейшие проблемы со здоровьем детей, так как тренировки не построены с учетом своевременного развития навыков у детей в зависимости от возраста.

Актуальность исследования.

Проектирование и реализация новых программ по СБТ необходима, так как благодаря их использованию достигаются высокие результаты в спорте. Программы имеют малое количество танцевальных клубов и в основном они находятся в закрытом режиме, для внутреннего использования и не разглашаются. Являются конкурентным преимуществом. Существуют образовательные программы в общедоступных книгах по технике исполнения, такие как Гай Ховард, Уолтер Лейэрд, Алекс Мур, то мы должны понимать, что там находится

только базовая информация и физическое исполнение на паркете уже значительно отличается от того, что там описано. Эту литературу в основном используют для сдачи экзаменов тренерами и судьями для выявления знания ими только базовых фигур. При этом книги не обучают методикам, а только объясняют исполнение фигур. Также они не учитывают физический возраст исполнителей. Реализация программы напрямую создает возможность клубу ускорить процесс воспитания своих танцоров и повышения их результатов.

Цель исследования спроектировать и реализовать авторскую программу по СБТ для детей 7-11 лет

Задачи исследования:

1) Проанализировать и изучить существующие методики обучения отечественных и зарубежных педагогов и литературу по проблеме исследования;

2) Раскрыть особенности физического развития детей 7-11 лет

3) Определить навыки, которыми необходимо обучить спортсмена в современных условиях для повышения результативности на соревнованиях

4) Проектирование методов, приемов, упражнений по формированию необходимых навыков в исполнении СБТ детьми 7,8,9 и 10 -11 лет. Дети 1 и Дети 2

5) Описать организацию педагогического процесса по реализации авторской программы, его предполагаемого преобразования и разработать практические рекомендации Цель образовательной программы – формирование, развитие и совершенствование творческих способностей, раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся средствами спортивного балльного танца.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих задач:

Образовательные:

1. Приобретение теоретических знаний и ознакомление учащихся с искусством спортивного бального танца, историей его возникновения, ролью и значением. Приобретение чувств понимания танцевального языка.

2. Приобретение музыкально-ритмических навыков;

3. Формирование навыков координации, владения мышечным и суставно- двигательным аппаратом;

4. Приобретение знаний анатомо-физиологических основ активной двигательной деятельности, особенностями строения тела, правилами техники движения, навыками и приемами танца, как одного из составляющих танец.

5. Приобретение таких качеств, как инициатива, находчивость, решительность, самостоятельность учащихся.

6. Формирование творческого воображения, памяти, устойчивости произвольного внимания, совершенствование творческой активности.

Развивающие:

1. Развитие мотивации к занятиям спортивным бальным танцем.

2. Развитие творческой активности учащихся.

3. Развитие уверенности, раскрепощенности, свободе организации и творчества.

4. Развитие самостоятельности учащихся в работе над поиском стиля, характера и образа танца.

5. Развитие ритмичности, музыкальности и выразительности движений.

6. Развитие эстетического и художественного вкуса обучающихся;

7. Развитие хореографических данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации, танцевальности;

8. Развитие способностей учащихся, их художественно-хореографического мышления и воображения, танцевальной пластики.

9. Совершенствование музыкально-эстетических чувств учащихся, проявление эмоциональной выразительности (свое чувствование музыкальной мелодии и танцевальной лексики).

10. Совершенствование спортивного мастерства, выполнение требований и норм спортивных достижений и мастерства

Воспитательные:

1. Воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;
2. Воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности.
4. Воспитание стремления к здоровому образу жизни.
5. Воспитание коммуникативности, уважения, как внутри коллектива, так и в паре;
6. Воспитание стремления к полезной организации свободного времени.
7. Воспитание правильного поведения и общения в танце, познание прекрасного во взаимоотношениях в паре.
8. Воспитание у обучающихся чувства дружбы и товарищества, ответственности за интересы школы.
9. Формирование здорового, оптимистически настроенного человека, выработка таких качеств, как выносливость, настойчивость в преодолении физических трудностей, дисциплинированность, инициатива.
10. Воспитание нравственной и духовной культуры личности, интеллектуальных и морально-волевых качеств (воспитание нравственных начал мужчины и женщины, отношения между партнерами, с точки зрения психологической совместимости, культура отношений, воспитание чувства прекрасного в соприкосновении музыкой, миром танца).
11. Воспитание спортивного характера, цементируемого сильной волей и целеустремленностью спортсмена.

12. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

Гармоническое сочетание и развитие технических, художественных и эстетических сторон в программе парного танца, комплексное решение вопросов воспитания и обучения различных возрастных групп учащихся, поступательное обучение и расширение сферы деятельности, самостоятельность (самоконтроль) и самообразование – главная задача школы.

Объектом исследования является образовательная авторская программа по спортивному бальному танцу. Предметом является условия проектирования и успешной реализации программы

Гипотеза исследования. Предполагаем, что проектирование и реализация новой авторской программы Алчиной А.В. позволит решить проблемы в обучении детей в возрастных категориях Д1 и Д2, повысит качество исполнения, выполнение определенных организационно-педагогических условий и педагогических принципов таких как

1. Принцип гуманизации. Данный принцип можно рассматривать как принцип социальной защиты растущего человека, как педагогический процесс, который строится на полном признании гражданских прав воспитанника и уважении к нему.

2. Принцип целостности. По-другому данный принцип можно назвать принципом упорядоченности. Он означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса.

3. Принцип демократизации означает предоставление участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания.

4. Принцип культуросообразности заключается в максимальном использовании в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение.

5. Принцип единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся. Данный принцип направлен на организацию компонентов педагогического процесса, на установление взаимосвязей между сферами жизни учащихся.

Вышеизложенные принципы обучения отражают зависимость закономерностей учебного процесса от его целей, которые ставятся в обучении. Иначе говоря, это закономерности, знания, законы, сущность, содержание, структура, что выражается в форме, которые обеспечивают возможность использовать их определенных норм педагогической практики.

Методология и методики исследования мы использовали на основе братьев Новиковых. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимосвязанных и взаимодополняющих друг друга методов:

- анализ научных источников по проблеме исследования;
- обобщение инновационного опыта работы педагогов школ;
- наблюдение;
- естественный педагогический эксперимент (проектирование и моделирование программ, систем, структур инновационной образовательной деятельности и их внедрение).

Теоретическая значимость исследования заключается: в проектировании авторской программы по спортивным бальным танцам с физическими и возрастными особенностями детей 7-11 лет

Практическая значимость исследования заключается в следующем: методика авторской программы и выводы исследования свидетельствуют о существенном повышении результативности танцевальных пар; спроектированы педагогические условия осуществления инновационной деятельности тренера.



Актуальность программы в том, что она базируется на правилах «Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла» о допустимых танцах и фигурах.

Спортивный бальный танец как учебная дисциплина является основной, фундаментом в обучении хореографии, располагая огромным арсеналом технических приемов и выразительных средств. Система движений спортивного бального танца дисциплинирует тело исполнителя, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией: правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъема и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координаций движений, музыкально-ритмической координации.

Воспитание системой спортивного бального танца подготавливает обучающихся для исполнения танцевального материала любого характера, стиля, манеры и технической трудности, рождает культуру исполнения. Жизнеспособность и целесообразность воспитания на основе спортивного бального танца доказана ведущими профессиональными коллективами. Спортивный бальный танец – это выработанная веками, стройная система движений, которые позволяют поочередно включать в работу различные суставы и группы мышц, превращая, тем самым, человеческое тело в чуткий инструмент, способный к исполнению различных хореографических произведений.

Программа «Танцевальный спорт. Дети» способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Программа включает в себя основной арсенал движений спортивного бального танца, давая учащимся большой объем знаний и навыков в области хореографии.

Спортивный бальный танец является источником высокой исполнительской культуры - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Танцевальный спорт. Дети» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Актуальность образовательной программы «Танцевальный спорт. Дети» диктуется и заказом Государства на развитие, запросом родителей на образование: в силу малой подвижности в современных условиях детей, образовательная программа будет способствовать движению; и задачами художественного образования обучающихся, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр. РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Новизна программы: нововведение, представленное в программе «Танцевальный спорт. Дети» заключается в включении в программу новых, вспомогательных дисциплин. Путем целесообразно подобранных, повторяемых движений из различных подобранных дисциплин развивается свободное пластическое управление двигательным аппаратом. Достигается это благодаря системе упражнений, формирующих осанку, тренирующих мышцы, увеличивающих силу ног, подвижность суставов, эластичность связок – на фоне гибкости тела, певучести и силы ног. Музыкальные игры влияют на такое понятие как «танцевальность», не что иное, как выражение музыки через движение. Уделяется внимание не только ритмической, но и эмоциональной связи музыки и танца.

Спортивный бальный танец позволяет умело управлять костно – мышечным аппаратом. Музыка позволяет понять движения «изнутри» - телом, чувством, мыслью, что подчеркивает выразительность и индивидуальность исполнителей.

Автором написаны две статьи «Специфика проектирования и реализации программ в области спортивных бальных танцев» и «Особенности реализации программ по спортивным бальным танцам для детей 7-11 лет.»

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ АВТОРСКИХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ БАЛЬНОЙ ХОРЕОГРАФИИ

### 1.1. Исторические аспекты становления образовательных программ и методик в области бального танца

Бальные танцы родились в Англии в конце XVIII начале XIX века. Тогда танцы исполняли на великосветских балах. В последствии в конце XIX начале XX века бальные танцы получили всеобщую популярность. В конце XIX века стали проводить первые конкурсы. В Англии возникли и первые организации учителей бального танца, такие как Британская ассоциация учителей бального танца (1892 г.), Альянс Соединенного королевства (1903 г.) и Имперское общество (1904 г.).

В начале XX века соревнования по бальным танцам получили широкое развитие. И в 1909 г. прошел первый Чемпионат мира. В программу чемпионата входило четыре танца: Boston, Tur Key Trot, One-step и Tango.

Победителем лондонского чемпионата по бальным танцам стал Виктор Сильвестр. Энергичный и целеустремленный призер золотой и серебряной медали, Виктор Сильвестр не мог остановиться на достигнутом, и потому уже через несколько лет после чемпионата мира, самостоятельно открыл «Комитет Бальных Танцев». Именно здесь образовались основные правила, стандарты и нормы танцевального мира. В начале 1927 года Виктор выпустил книгу «Современные бальные танцы», которая стала своеобразным стандартом для непосредственного танцевального руководства. Выход книги увенчался грандиозным успехом. Издание до сих пор пользуется ошеломительным успехом и актуальностью.

Первооткрывателями техники исполнения бальных танцев в ту эпоху были также : Джозефин Брэдли, Филлис Хейлор, Алекс Мур, Т. Палмер и Е. Споурт, С. Фармер и А. Роскоу и многие другие. Книги авторитетного специалиста Алекса Мура в области бальных танцев, члена и экзаменатора

Имперского общества учителей танцев представляют собой классические учебные пособия, в которых приводятся технические приемы основных танцев европейской программы. В книгах описываются техника исполнения медленного вальса, квикстепа, фокстрота и танго, а так же рассматриваются Венский вальс и ритмичные танцы. Обучающий материал подается в табличном виде, имеются схемы шагов, рекомендуемые музыкальные композиции. Оригинальное название английского издания “Ballroom Dancing”, выпущенного в 2002 году и нашедшего отклик у миллиона поклонников бальных танцев. Пособия содержат информацию, которая требуется студентам и педагогам для подготовки к сдаче профессиональных экзаменов. Первый раз “Ballroom Dancing” был издан в 1936 году, где были описаны фигуры всех танцев международной программы. Его анализ техники и разработку методики преподавания трудно превзойти. В том же году вышла книга Виктора Сильвестра и Филиппа Ричардсона «The Art of Ballroom». С конца 30-х годов в Англии начинают издаваться два журнала: «Ballroom Dancing Times» и «Alex Moore Monthly Letter Service». Последний журнал сыграл особую роль в развитии методической работы педагогов и популяризации бальных танцев во всем мире. В дальнейшем Алекс Мур выпустил еще три книги: в 1948 году «Пересмотренная техника стандартных танцев» и «Основные фигуры стандартных танцев», в 1950 году «Стандартные вариации». Период 40-х и начала 50-х годов отмечен резко возросшим интересом к латиноамериканским танцам. Новые ритмы захватили танцевальный мир, что привело к началу разработки их технических основ. В 1948 году вышел первый учебник по латиноамериканским танцам «Theory & Technique of Latin-American Dancing» Франка Бэрроус, а в 1950 году книга по этим же танцам Дмитрия Петридеса.

Начало 60-х годов ознаменовалось формированием нового подхода к пониманию сущности латиноамериканских танцев. Его представил в своей книге «Техника исполнения латиноамериканских танцев» Уолтер Лейэрд.

Вышедшая в свет в 1961 году, она стала основным руководством к действию для латиноамериканских танцоров и привела к качественно новому этапу в развитии латиноамериканских танцев. Дальнейшие переиздания были в 1964, 1972, 1977, 1983, 1988 и 2003 годах. Изначально Уолтер использовал традиционный формат описания фигур, но в издании 1972 года он опубликовал результаты масштабного анализа латинских танцев и стал использовать таблицы с характеристиками фигур, чтобы облегчить их понимание. Эта книга имела большое влияние на танцевальный мир, и с тех пор стала одной из основ, принятой многими учителями танцев и организациями в качестве окончательного и правильного варианта. Автор дает разъяснения терминов и конкретные рекомендации на предмет того, как научиться осмысленно управлять собственными движениями, чтобы танец был гармоничным и индивидуальным. Имеются иллюстрации.

Методика и педагогика техники латиноамериканского танца происходит после изучения и отработки основных элементов, фигур и отдельных вариаций в заданном порядке.

Уолтер определил последовательность техники танцев латиноамериканской программы

- 
- Постановка баланса
  - Владение переносом веса
  - Правильная работа стопы
  - Синхронизация корпуса и рук
  - Ведение и взаимодействие в паре

В 1948 г. в рамках Блэкпульского фестиваля прошел первый мировой конгресс учителей бального танца. Были определены не только стили и стандарты исполнения бального танца, но и была создана система медальных тестов. С тех пор каждый год лучшие педагоги и танцоры со всего мира выступают с лекциями на Блэкпульском педагогическом форуме. Сейчас Блэкпульский фестиваль превратился в открытый

чемпионат мира, и сегодня является самым престижным турниром для танцоров всего мира. С 70-х гг. во многих странах общепринятым стало его другое название бального танца – танцевальный спорт.

В этот период началась специализация танцоров по конкретным программам. Книгу «Техника исполнения европейских танцев» Гай Говард (Gay Howard) пишет в 1977 году. В книге подробно описаны основные фигуры четырех европейских танцев: медленный вальс, танго, медленный фокстрот, квикстеп. Также Гай Говард написал «Техника латиноамериканских танцев». Данный Двухтомник является переводом канонического английского учебника, по которому выучилось не одно поколение выдающихся танцоров и учителей бального танца во всем мире. Дано подробное описание основных фигур латиноамериканских танцев. Описание фигур сопровождается фотоиллюстрациями, выполненными к каждому шагу каждой фигуры.

Из зарубежных авторов Итальянской школы мы представляем 10 книг федерации WDSF. Особенности у данных книг множество. Первой является авторство. У каждой книги 8 авторов, 2 профессиональных действующих на момент написания книги танцоров, 2 наставника, специализирующихся на технике исполнения 10 танцев, 2 куратора и 2 члена WDSF организации. Наставниками являются Марина Феррари и Фабио Боско, кураторами всех 10 книг являются Ольга и Давиде Качиари.

Формирование, пересмотр и дополнение классификации и понятийного аппарата являются залогом развития любой области научного знания. Спортивный бальный танец, относящийся к области хореографического искусства, являясь сравнительно молодым его видом, тем не менее переживает период бурного развития, заключающегося в определенном пересмотре базовых фундаментальных принципов, формирование и развитие которых происходило в течение последних ста лет. Начало XXI века ознаменовалось переходом бального танца в категорию спорта, влияние спортивных тенденций на бальный танец стало

носить все более ярко выраженный характер, в связи с этим появление нового термина «танцевальный спорт» представляется вполне закономерным. Хотелось бы обратиться к вопросу развития техники европейской программы спортивного бального танца. Из истории мы знаем о существовании достаточно большого числа учебных пособий, в которых с разной степенью разработанности авторы старались систематизировать теоретические знания и сделать их понятными и доступными для большой аудитории специалистов, работающих в области бального танца. Среди авторов — Л. Скривинер, Ф. Хейлор, В. Сильвестр, А. Мур, Г. Говард, Д. Херн. Все они опирались на опыт своих предшественников, делая каждое новое издание все более целостным. Технические и образовательные факультеты (The IDTA Ballroom Technical Faculty, Ballroom Faculty of the ISTD), организованные при IDTA (Международная ассоциация учителей танца) и ISTD (Имперское общество учителей танца), по сей день занимаются дополнением и пересмотром отдельных положений технических учебных пособий. Необходимо заметить, что данные изменения не носят фундаментального характера. Если провести сравнительный анализ последних четырех изданий (1995, 2002, 2007, 2011) учебника Гая Говарда (The Technique of Ballroom Dancing by Guy Howard), то можно заметить, что основные изменения коснулись лишь редакции небольшого числа фигур, некоторые фигуры изменили название (например, фигуры танца танго — Five Step, Mini Five Step), в некоторых изменилось количество шагов (например, Современный спортивный бальный танец в танце медленный вальс — running spin turn), в некоторых фигурах под влиянием современных тенденций, например использования веса головы (Head Weight), были пересмотрены наклоны (медленный вальс — turning lock to right). Вместе с тем появление новых энтузиастов, крупных объединений специалистов, вновь обратившихся к разработке теории спортивного бального танца, максимально полно соответствующей современному уровню его развития,

было предсказуемо. Team Diablo Academy (Италия), получившая поддержку Всемирной федерации танцевального спорта (WDSF), представила в 2012 году на Конгрессе судей WDSF в Штутгарте два учебных пособия (Waltz, Samba) из готовящейся серии учебников, в августе 2013 года в том же Штутгарте серия учебных пособий по всем десяти танцам увидела свет. Эти учебные пособия имеют фундаментальные изменения, существенно отличаясь от общепризнанных и являющихся основной рекомендованной литературой при подготовке к судейским экзаменам и составлении вариаций в различных танцах (ISTD *The Ballroom Technique*, 1994; *Technique of Ballroom Dancing* by Guy Howard, 2011). Анализ произошедших изменений показывает, что они продиктованы глубоким изучением практики современного танцевального спорта. Нынешнюю эпоху развития теории и техники спортивного бального танца можно сравнить с переходом телевизионного вещания от аналогового сигнала к цифровому телевидению высокой четкости (в формате HD). За основу все так же взят опыт и система предшественников (А. Мур, Г. Говард, Имперское общество учителей танца). Компоненты, составляющие основу техники европейского бального танца, остались неизменными, получив лишь определенные дополнения и уточнения. Эти компоненты в европейских учебных пособиях относятся к первому техническому уровню (в учебных пособиях выделен серым цветом), который включает шесть базовых технических компонентов, необходимых для основного понимания строения фигуры. К ним относятся: — номер шага или действия; — позиция стоп (сюда включено описание ранее не описанных технических элементов, таких как боковой свинговый шаг (*The swing side step*), действие драйв (*Drive action*), подготовительный шаг (*Preparation step*), носковый пивот (*Toe pivot*) и др.); — построение и направление; — степень поворота; — работа стопы (здесь также появились дополнения в вариантах описания работы стопы (например, *Extreme Toe* (максимальный носок)) и уточнения принципа переката в стопе (*The Foot-*



Rolle principles) во время движения); — тайминг (здесь, например, можно говорить о том, что в танце Танго сняты спорные вопросы с использованием, кроме основных методов счета в ударах (1 и 2 и, 1 и 2 и ...), ударах и тактах (первый и 2 и, второй и 2 и ...), медленных и быстрых (МБМ, например), на самом деле самого распространенного и удобного метода счета, получившего название «хореографический тайминг» (Tango Choreographic Timing) (12345678 ..., где каждый удар имеет длительность 1/2 музыкальной доли). Второй технический уровень (в учебных пособиях выделен желтым цветом, включает три модернизированных компонента — позиция в паре (Couple Position; здесь уточнены и дополнены принципы построения корпуса — Posture, положение рук (Hand Hold), позиции центра (Positions of the centre), позиции головы (Head positions)), вращение (Rotation), подъемы и снижения (Rise and Fall).

Таким образом, современный этап развития танцевального спорта ставит перед педагогами и танцорами задачи по освоению современной техники движения, характерной для спортивного бального танца. Качество движения напрямую зависит от глубины понимания и уместности использования необходимых технических компонентов, а также от точной координации в их соединениях. Очевидно, что новая и обновленная информация, которая содержится в учебниках по технике европейских танцев WDSF, поможет повышению профессионализма специалистов, работающих в области современного конкурсного спортивного бального танца.

«Анатомия танца» Жаки Грин Хаас практическое руководство содержит 82 упражнения, направленных на совершенствование техники танца, улучшение осанки, освоение правильной модели дыхания и профилактики травм. Более 200 полноцветных иллюстраций в мельчайших деталях демонстрируют тело танцора в движении и выделяют мышцы, которые при этом активно работают. Жаки Хаас рассказывает абсолютно все о главном инструменте танцовщика – его теле. Книга

информативна и содержит массу советов и технических приемов, позволяющим танцорам выложиться на все сто и при этом сохранить здоровье.

В книге выдающегося педагога русской балетной школы А. Я. Вагановой (1879-1951) подробно, шаг за шагом, излагаются основы классического балетного танца, так называемая “Система Вагановой”. Оставаясь глубоко национальной по духу и по манере танцевальных движений, она вобрала в себя как опыт французской и итальянской балетных школ, существенно переработанный на русской почве, так и личный сценический в педагогический опыт автора. Текст сопровождается большим количеством рисунков, а также нотами.

Рассмотрим определение проектирование, авторская программа, спортивные бальные танцы. Существует несколько определений термина «проектирование». В основном они характеризуют его с двух сторон, как общераспространенное понятие и с научно-технической позиции:

Проектирование – деятельность человека или организации по созданию проекта, то есть прототипа, прообраза предполагаемого или возможного объекта, состояния; комплекта документации, предназначенной для создания определённого объекта, его эксплуатации, ремонта и ликвидации, а также для проверки или воспроизведения промежуточных и конечных решений, на основе которых был разработан объект. Понятие «проект» (англ.project, от лат. projectus брошенный вперёд, выступающий) в значении «некоторая задача с определёнными исходными данными и требуемыми результатами (целями), обуславливающими способ её решения», «программа», «комплекс работ» и т. п.

Проектирование может включать несколько этапов от подготовки технического задания до испытания опытных образцов. Объектом проектирования является проект материального предмета.

Понятие «проектирование» не включает в себя стадию реализации проект. Проектирование обладает своей методологией, которая включает структуру деятельности, принципы и нормы деятельности, субъектов, объект и его модели, методы и др.

Проектирование - деятельность по созданию проектов. Исходя из этого определения, можно сказать, что проектирование характеризуется двумя моментами: идеальным характером действия и его нацеленностью на появление (образование) чего-либо в будущем. Эти две характеристики отличают проектирование как таковое от других широких (в некотором смысле предельных) типов деятельности, например, от исследования.

В системе дополнительного образования существует большое количество образовательных программ. Мы подробно остановимся на авторской образовательной программе.

Авторская программа – вид дополнительной образовательной программы, полностью созданной педагогом или коллективом педагогов, отличающейся

- новизной,
- актуальностью предназначенной для решения определённой проблемы в дополнительном образовании.

Авторская программа – результат интеллектуального труда педагога и является результатом его исследовательской работы

- по анализу уже имеющихся программ данной тематики,
- современных методик,
- инновационных технологий обучения
- передового педагогического опыта.

Как правило, это программа преподавания либо впервые вводимого курса (предмета), либо вариант собственного подхода автора к традиционным темам. Исходной основой для разработки авторской образовательной программы могут служить примерная (типовая) образовательная программа, поскольку задаётся некий базовый минимум,

т.е. базовые параметры тех знаний, умений, навыков детей, которые должны быть освоены.

От данного базового минимума и следует отталкиваться педагогу при создании собственных программ:

- расширять
- углублять
- конкретизировать его, но помнить, что ниже этого минимума выстраивать содержание своей программы нельзя.

Если примерная (типовая) программа видоизменена на треть и более она становится модифицированной (коррективы которой не затрагивают концептуальных аспектов, основ организации образовательного процесса, структуры занятий, присущих исходной программе).

Цель создания авторской программы: решение определённой проблемы в дополнительном образовании, достижение разнообразия образования и организации образовательного процесса.

Отличительным признаком (обоснованием) авторской программы может служить то, что она создаётся педагогом

- по его собственному замыслу с учётом стажа его работы с детьми,
- опыта,
- уровня педагогического мастерства,
- наработанных методик,
- его видения проблемы и пути её решения.

Педагог дополнительного образования, разрабатывающий свою образовательную программу должен чётко осознавать, что его программа является составной частью образовательной программы учреждения. Следовательно, она должна строиться с учётом главных направлений деятельности учреждения. Первое обязательное условие составления авторской программы – это соответствие программы требованиям

- Закона РФ «Об образовании»,

- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей

- Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.12. 2006 г. № 06-18-44).

Создание авторской образовательной программы сложное и кропотливое дело, требующее не только опыта педагогической работы и высокой квалификации, но и реалистической самооценки своих возможностей. Осознавая это, автор программы должен быть готов ответить на вопросы:

- В чём смысл программы
- Каким представляется результат реализации программы
- В чём новизна и степень авторства
- Соответствует ли авторская идея реальным потребностям детей, их интересам и ожиданиям
- Какие преимущества от программы получают дети
- Есть ли необходимость в такой программе в вашем учреждении
- Есть ли достаточные условия (материальные, технические, финансовые) для осуществления программы в действительности

Приступая к работе важно всё продумать и учесть свои собственные силы, свою готовность не только написать интересно, грамотно и профессионально текст, но и реализовать программу на практике, достичь заданных результатов, а если потребуется, переделать, изменить её.

Спортивно-бальные танцы — группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся 2 признаками: все бальные танцы являются парными; пару составляют мужчина и женщина,

но есть исключения, так как в Англии уже принято танцевать в однополых составах (то есть соло).

Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (СБТ, «спортивные бальные танцы») и «танцевальный спорт». Это отражено в названиях различных танцевальных организаций, например: «Московская федерация спортивного танца» или «Московская федерация танцевального спорта».

В настоящее время к бальным танцам относят 10 различных танцев, разбитых на две программы. Во всем танцевальном мире соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

## 1.2. Возрастные особенности детей 7-11 лет

Советский психолог Л.С. Выготский показал, что возраст представляет собою относительно замкнутый период развития человека, в котором общие законы развития находят качественно-своеобразное выражение. Границы каждого возрастного периода определяются связями между уровнем отношений человека с окружающей действительностью и уровнем развития его знаний, способностей, средств и методов деятельности. Изменение условий жизни человека, форм обучения, образования и воспитания – основные факторы, определяющие специфику каждого возраста человека.

Младший школьный возраст представляет собою переходный возраст, сочетающий в себе черты дошкольника и школьника, имеет богатые возможности развития, в том числе и музыкально-хореографического, которые педагогу необходимо выявлять и поддерживать. В этом возрасте закладываются многие качества личности. У детей формируются мышечная и костная системы, обладающие высокой

гибкостью и подвижностью. При этом крупные мышцы развиваются быстрее мелких – отсюда их способность к сравнению с мелкими, требующими точности и координации движений. Благодаря интенсивному развитию костно-мышечной системы, устойчивости сердечно-сосудистой деятельности и установлению относительного равновесия процессов нервного возбуждения и торможения, ребята этого возраста обладают физической выносливостью, потребностью к подвижным занятиям: играм, беганию, прыганью и т.п., могут осуществлять посильный физический труд.

Учение в школе – основной вид деятельности детей этого возраста. В соответствии с этим у них постепенно складывается система привычек и правил поведения с педагогом, сверстниками по классу, они учатся преодолевать возникающие трудности во время учебы.

Дети, занимающиеся танцами, как правило быстро схватывают движения, могут сильно увлечься хореографией, тем более, что занятия сочетаются с подвижными и интересными для них играми. Необходимо учитывать, что дети в этом возрасте эмоциональны, податливы ко всему, что сопряжено с переживаниями сильных и ярких чувств. Вместе с тем для них характерна смена настроений, известная непоседливость.

Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста.

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и

кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности методики физического воспитания.

Начало школьного периода связано с очень обременительным элементом школьного режима длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Это необходимо учитывать при подборе упражнений для физкультминуток. Целесообразно использовать наклоны, прогибания, вращения, позотонические упражнения.

В возрасте 6–7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4–5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Многими исследованиями показана возможность развития выносливости у 6–7-летних детей с



помощью широкого включения в уроки физической культуры занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам.

Нагрузки умеренной интенсивности (40–60 % от максимальной), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет может составлять 1000–1500 м. не более.

Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно снижается.

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

Наиболее адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни будет тренировочный режим ребенка направленный на обеспечения общей

физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

В возрасте 7 – 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 – 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общеговремени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу рекомендуется ставить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с задержкой дыхания.

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму.

В данном случае физические упражнения приобретают форму игры. Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации может дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя – тремя тренировочными занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия могут быть ограничены выходными днями.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста:

1. Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих процедур.

2. Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкульт паузу, индивидуальное тренировочное занятие.

3. Умение организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками.

4. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий.

5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов учебной программы.

6. Систематическое проведение утренней гимнастики, участие в коллективных тренировочных занятиях, регулярное проведение самостоятельных занятий по заданию тренера или учителя физкультуры.

7. Постоянный интерес к повышению уровня своей физической подготовленности и закаливанию организма.

8. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей средствами физической культуры и спорта.

9. Знание текущих спортивных событий в городе, стране, за рубежом.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I – IV классы). В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста (табл. 3.4). Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Таблица 1

Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента. Таким образом, возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50 – 70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6 – 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

### 1.3. Специфика использования возрастных особенностей детей 7-11 лет при обучении спортивным бальным танцам

В спортивных танцах есть свои особенности психо – физического развития спортсменов. На начальном этапе необычным для девочек и мальчиков является постановка в пару, далее работа с дисциплиной на уроке, общение с родителями. Рассмотрим для начала достоинства и недостатки парного танца и решения проблем.

У танцевального спорта существует качество, не присущее более ни одному виду спорта - невозможность быть спортсменом одному, необходимость пары. Даже в фигурном катании есть одиночное катание, а в спортивных танцах его нет. Потому что в этом случае спортивный танец потерял бы свое основное качество и черту – смысл, который в него заложен исторически. Это качество есть и достоинство и недостаток. Достоинство парного танца заключается в красоте взаимодействий и взаимоотношений между партнером и партнершей, в контрасте мужского и женского танца, богатстве переплетений характеров, задаваемых тем или иным танцем.

Недостаток же парного танцевания заключен в тех препятствиях, которые танцорам приходится преодолевать что для того, чтобы добиться взаимопонимания как личностного, так и танцевального. Эти препятствия создаются личным мировосприятием каждого из партнеров, их взглядами на то, какова должна быть их пара, как должны быть распределены их роли и в танце, и в тренировочном процессе; те препятствия, которые каждый создает в связи со своими ожиданиями по отношению к партнеру.

Одним из залогов успешной танцевальной карьеры являются прочные отношения в паре, поскольку не секрет для многих, что пара, которая долгое время танцует вместе, показывает лучшие результаты в силу станцованности, высокого уровня взаимопонимания как простого, человеческого, так и танцевального – лучшего чувствования партнера.



Бианка Шрайбер по этому поводу сказала следующую фразу, которую я возведу в правило, итак: «Тот, кто часто меняет партнеров – сам плохой танцор»

Одним из краеугольных камней долговременного танцевания в одном и том же составе является взаимная зависимость, на которой многие партнеры и партнерши не стыдятся играть, используя самые разные средства вплоть до шантажа. И тогда уже танцоры думают не столько о танце, сколько о своих внутренних, «внутри парных» противостояниях. Тренировки конфликтующей пары наполнены отрицательными эмоциями, что, как доказано учеными, мешает запоминанию и усвоению материала, и уж конечно лишает смысла сам танец, как выражение определенных отношений: что чувствуем, то и танцуем. Никому неинтересен танец двух солистов, доказывающих друг другу, «кто самее», ни зрителям, ни судьям. Учитывайте, что мы занимаемся дуэтным танцем, а значит, должны быть взаимопонимание, взаимодополнение и взаимоподдержка в паре. В спортивных танцах «боевой единицей» является пара – вот от чего необходимо отталкиваться. Пара – это команда, члены которой преследуют одну и ту же, их общую цель. На площадке не может быть речи о подчинении кого-либо кому-либо, а только лишь о взаимном интересе и готовности понять друг друга.

Удивительно, когда танцевальный образ, играемый в паре на площадке (например, когда партнерша – высокомерная, ледяная, неприступная, или партнер жесткий, мужественный), вдруг переносится на реальные отношения. Необходимо четко отделять интересный сюжет танца (трагедия, драма, детектив) от человеческих отношений в реальной жизни. Возможно, реальная жизнь, не наполненная такими страстями, какими она бывает наполнена на сцене, на первый взгляд, кажется менее интересной, но она более здорова психически и физически! Ведь каждый интересный сюжет наполнен трагедией. Нужна ли она в реальной жизни?

Причины конфликтов.

Ничто не случается само по себе. Вы всегда получаете результат своих действий. А если вы ничего не делаете, вы получаете результат своего бездействия. И тогда уж, не удивляйтесь тому, что кто-то делает с вами что-то, что вам не нравится. Скорее всего, вы сами позволили этому происходить, сложив с себя на другого всю ответственность за происходящее.

Причины конфликтов могут крыться в самых разных моментах, сопутствующих танцеванию и общению партнера и партнерши.

Вот основные из них:

- "Звездная болезнь" одного из партнеров
- Комплекс неполноценности (спортивной несостоятельности, финансовой несостоятельности) одного из партнеров. А бывает, и обоих.
- Разница в танцевальном уровне партнеров
- Разница в социальном уровне партнеров
- Вмешательство личных отношений партнеров в их танцевание
- Настраивание партнеров друг против друга их родителями, друзьями, конкурентами или тренером
- Заинтересованность одного из партнеров не столько в совместном танцевании, сколько в обустройстве своей личной (или семейной) жизни с данным партнером
- Любая другая разница в интересах, преследуемых каждым из партнеров в данной паре или в танцевании вообще
- Конкуренция в паре, когда каждый из партнеров хочет перетанцевать другого.

Считается, что самый главный камень, о который спотыкаются все танцоры, о который ломаются пары, так и не добившиеся дуэтности, стабильности карьеры, станцованности в своем танце и танцевальные судьбы, - это увлеченность своей собственной персоной, влюбленность в себя как личность и как танцора, неумение понять природу конфликтов и

природу поведения своей второй половины и нежелание этого делать. Отсюда и происходят абсолютно все танцевальные конфликты, каждый уверен в своей собственной уникальности, и как танцора, и как личности, и не ценит свою вторую половину, не дорожит ни сотрудничеством с ней, ни уже сложившимися отношениями.

Бытует мнение, что если очень много внимания уделять партнеру, не быть эгоистом, то можно потерять в этом процессе свои интересы и подставить свою шею, что бы партнер (или партнерша) на ней удобно разместились. Очень жаль, когда распадается эффектная пара, по танцу идеально подходящая друг другу. Только лишь потому, что мельчайший конфликт, мельчайшее нежелание понять друг друга, помочь друг другу, простить друг друга заставило их поверить в то, что они не пара друг другу и броситься на поиски идеального партнера или идеальной партнерши, с которыми все сложится на три счета по мановению волшебной палочки. Это самая большая ошибка.

Мальчики часто жалуются, что все девчонки чувствуют себя уникальными, стоит только пару раз ей улыбнуться, и она уже распускает пальцы веером. Вполне возможно, что это действительно так у многих, ведь они воспитываются не на домостроевской морали, где жена мужа почитать должна, впрочем, как и всякого мужчину, а на сказках о принцах, которые приезжают на белых конях и складывают у их ног цветы, стихи, сердца, тела и судьбы. И вот так, всю свою женскую жизнь (лет с 10ти) такие девчонки ждут своих принцев, и каждую, посланную им улыбку, воспринимают, как сигнал к действию. Но не все так просто и у мальчишек. Если девочки одолеваемы мифом «Я уникальная», то мальчики страдают от убеждения «Есть уникальная», а то, что есть у меня – полная ерунда, я с ней временно.

Причина в том, что все мы, как личности со своим индивидуальным набором качеств, желаний, целей, вкусов и требований - неповторимая мозаика. Ни один из нас не может соответствовать другому более, чем на

половину и потому, разумеется, возникают претензии друг к другу. И потому, конечно, нет идеальной пары, нет уникальных. Ты, я, он, она – мы все не уникальны. Это непреложный факт.

Но есть рецепт, как создать вполне гармоничную пару. И этот рецепт очень прост: Обо всем можно договориться. Представьте себе, что каждый из нас в связи со своими представлениями о том, что должны делать и как должны себя вести другие люди по отношению к нам, ждет, чтобы другие вели себя в соответствии с этими нашими правилами. Причем, у каждого из нас свои правила. И еще смешнее, что об этих правилах, зачастую, не говорится, а подразумевается. «Догадайся, сама».

Самый простой пример: вы привыкли разминаться перед тренировкой пять минут, а ваша половина - двадцать. Через десять минут вы начнете испытывать раздражение и злиться: «Сколько можно бродить? Уже необходимо работать в паре!», а ваша половина будет негодовать по другому поводу: «И это он (она) называет разминкой? Воздух попинал(а), отмазка, а не разминка!». Или: вы привыкли по три часа "ковырять" какой-то технический аспект, который вам никак не дается, а ваша половина чувствует себя неуверенно, если не танцует марафоном, если не тренирует выносливость. У кого-то проблемы с запоминанием последовательности фигур, у кого-то с дыханием, а кто-то трудно контролирует свои мышцы и сосредотачивает свое внимание именно на этом аспекте. Вот так и рождаются первые конфликты.

Бывает, что мы предъявляем друг другу не вполне разумные, серьезные и адекватные требования. Например, это бывает тогда, когда речь идет о проявлении внимания друг к другу. Эта тема вообще очень тонкая, поскольку речь в ней идет уже не просто о чисто рабочих отношениях.

Разумеется, когда партнерша на турнир с собой взяла бутерброды не только для себя, но и для своего партнера, или когда партнер заехал за своей партнершей, что бы взять ее платье – это лишь забота друг о друге,

как о членах одной команды. Такие знаки внимания необходимы для того, что бы чувствовать поддержку своей половины, чувствовать, что вы вместе, а потому вам сам черт не страшен, не то, что конкуренты.

Но частенько бывает, что неразумные требования, превышающие вышеописанный регламент отношений, могут задеть чисто мужское самолюбие партнера или чисто женское самолюбие партнерши. И это многие могут расценить и как предательство, и как пренебрежение к себе, и как знак своей непривлекательности вообще. В этом случае конфликт может разгореться куда более серьезно, чем в случае с разногласиями по поводу разминки.

Очень трудно сохранять спокойствие и спортивную направленность в отношениях партнера и партнерши, когда речь идет о вмешательстве личных чувств по отношению друг к другу, будь то любовь или ненависть.

Именно поэтому личные отношения не гарантируют ни дуэтности, ни станцованности, ни успешной танцевальной карьеры. «Не гарантируют» – не значит «делают невозможными». Но отнюдь, успешная карьера менее всего зависит от того, существуют ли между партнером и партнершей чувства более серьезные, чем спортивная дружба.

Таких несоответствий, как подход к тренировке, на самом деле, бывает великое множество и если из-за каждого из них в отдельности и даже всех вместе взятых каждый раз менять партнершу или партнера - можно потратить массу времени на поиски своей единственно идеальной половины и так и не найти ее.

На сложной дороге успеха расставлено несметное количество капканов для неопытных танцоров. Они напичканы приманками легкой добычи без особых затрат и вкладов, и на эти приманки легко попадаются те, кто еще не постиг, что легких путей не бывает, что на самом деле, легкий путь скорее похож на беговой тренажер: вроде бы, много пробежал, а все на том же месте.

Один из таких капканов - большой выбор партнеров и партнерш на любой вкус в современных базах данных. Зная, что у вас есть выбор, вы, конечно же, не станете бороться за взаимопонимание в паре, беречь то, что уже сложилось, а отдадите каких-то 20-30 долларов за то, что бы вам предоставили целый список «невест» или «женихов» на выданьи. У некоторых процесс выбора (без регулярных тренировок, без турниров) затягивается до полугода, а некоторые оказываются в положении Бурданова осла, который умер с голоду, не сумев решить для себя, с какого из двух стогов, стоявших рядом с ним, начать есть. Такие, бывает, и вовсе бросают танцы, потому как нет им достойной пары или потому, что не решаются сделать предложение кому-либо из кандидатов. (А вдруг ошибусь, окажется, что надо было выбрать не эту, а ту?)

Но это, конечно, крайние примеры. В жизни нормальных танцоров все еще более сложно.

Существует и еще одна причина для конфликтов. Даже если оба в паре настроены на работу, то конфликт может произойти оттого, что кто-то из партнеров танцует лучше, а кто-то хуже. В этом случае следует помогать друг другу, а не обвинять в недостатках друг друга. В конце концов, никто вам не навязывает партнера или партнершу хуже, чем вы, вы сами на этот дуэт даете согласие, а значит, это – ваш выбор, и потому вы сами за него отвечаете, не имея никакого морального права обвинять в этом других, тем более – своего партнера (партнершу).

Конфликт может происходить и из-за того, что кто-то из близких танцора считает, что партнерша (или партнер) их танцора танцует хуже, настраивая ребят друг против друга.

Понимание в паре: как его достичь?

Танцор, не умеющий понять свою половину, простить, помочь ей (или ему) разобраться в сложной ситуации; своим характером, не признающим компромиссов, отравляет жизнь своей половине, ставит препятствия развитию своей танцевальной карьеры, а так же однозначно и

стопроцентно обедняет свой танец эмоционально и энергетически, изначально лишает его дуэтности. И это не случайно, поскольку всегда в танце, хотим мы этого или нет, мы раскрываем свое истинное отношение к партнеру, к самому себе и к зрителю.

Есть самые разные представления среди родителей о том, к какому тренеру лучше вести ребенка. Как правило, этот «плюрализм» распространен у тех, кто уже попробовал танцевать, так сказать, вкусил танцевально-спортивной жизни и счел, что уже многое в этой «политике» понимает. «Начинающие» родители, скорее всего, поведут своего ребенка к тому тренеру, который ближе, желательно, который работает прямо в той школе, где учится ребенок. А искушенные будут искать того, который быстрее сделает из ребенка чемпиона.

Однако есть вещи, которые не поддаются даже самому продвинутому тренеру – это особенности физического развития ребенка, свойственные конкретному возрасту. Например, необходимо учитывать, что в самых ранних возрастах, с которых берут детей на спортивные танцы (от 6 до 9 лет) существуют большие проблемы с координацией движения у большинства детей. Это значит, что большинство детей в этом возрасте, попросту говоря, еще плохо ориентируются в том, где у них в данный момент находится левая нога, где правая и что они делают, делают ли они вообще что-нибудь. В этом нет ничего страшного, это возрастная особенность и потому какие-то вещи детям в этом возрасте недоступны. Например, техника движения. Зато очень многие легко запоминают шаги. Поэтому к танцевальным категориям «Дети 1» и «Дети 2» уровня «N» и «E» класса, как правило, не применяется особых технических критериев при тренировке и судействе. Основными здесь являются осанка, линии корпуса, рук и ног, и, конечно же, точное исполнение ритма. И этого уже более чем достаточно для полной танцевальной загрузки ребенка.

Постановка спортивно-технической базы на начинающем танцоре – дело очень трудоемкое, нудное и неинтересное, в том числе и самому

ребенку, и этим аспектом, как правило, с детьми занимаются по особым игровым программам, давать которые могут только педагоги, умеющие терпеливо, но настойчиво работать с детьми, учитывая их возрастные психологические особенности – повышенную энергичность, отвлекаемость (если можно так сказать), невозможность долго сосредотачивать свое внимание на одном предмете. Результат работа над этим аспектом приносит не сразу, а через год, а то и три, но на этой базе потом легко построить классную пластику и технику, музыкальность и, конечно же, образ. На такую работу, повторяюсь, не каждый тренер способен и не каждый готов и согласен. А вот пренебречь всем этим, посмотрев в глаза ребенка соколиным взглядом и внушив ему (и его родителям), что он – самый эффектный, яркий, красивый, талантливый, добившись характеристики исполнения, артистичности, не стоит вовсе ничего, если хорошо подвешен язык, дело нескольких месяцев.

Вот тут-то и начинаются первые трагедии и разочарования, причем и у детей, и у родителей. Продолжения могут быть самыми разными – от постоянной смены партнеров, тренеров и клубов, когда уверенность в собственных из ряда вон выходящих данных так и не покидает такого танцора, до перманентных попыток бросания и снова возвращения в танцы. А все потому, что вовремя не была привита привычка и любовь к кропотливой работе над собой. Оглянитесь вокруг, и вы увидите массу примеров в ближайших «звездно-больных» знакомых.

Нет слов – без родителей не было бы и детей, которые у нас занимаются. Важно понимать степень участия тренеров и родителей в процессе воспитания. Тренер воспитывает в ребенке спортсмена и его приемы и методы не могут не вовлечь в этот процесс и личность в ребенке. Родитель же воспитывает в ребенке личность, выбрав для него спортивный танец как средство становления или вид деятельности, тем самым заложив в этот процесс долю своего участия. Ни тот, ни другой не может отрицать, что частично родители воспитывают в ребенке спортсмена, и частично



тренер воспитывает в ребенке личность. Важно определить грань, где родитель не становится тренером, а тренер – родителем. У каждого из них есть свои права, своя сфера влияния на ребенка, свой уровень компетенции.

Когда два взрослых человека начинают выяснять отношения в том, кто лучше может видеть танцевальную карьеру ребенка – речь идет уже не об интересах ребенка, а о собственных амбициях этих двух взрослых людей. Стопроцентно: нет идеальных родителей и идеальных тренеров, каждый может совершать ошибки. В процессе работы тренера выясняется, что с той или иной информацией ребенок не справляется в силу особенностей поведения его родителей, не заложивших в нем тех или иных навыков для эффективной работы, как то: вдумчивости, внимательности, упорства, реалистичной самооценки и других. И если тренер в такой ситуации заявит родителю, что он плохо воспитывает ребенка и начнет его учить воспитывать – можно предположить, какова будет реакция родителя. И точно так же и родитель может заметить, что тренер допускает ошибки, излишне агрессивно (например) реагируя на ребенка и т.д. Да, родитель волен сказать этому тренеру: «Вы меня не устраиваете» и найти другого, но не волен учить его, как тренировать детей, поскольку это сфера не его компетенции. На практике приходится сталкиваться с тем, что есть родители, которые считают своим долгом, присутствуя на индивидуальном занятии, сделать замечание своему и ребенку, и что еще хуже – партнеру своего ребенка. Тренер в этой ситуации чувствует себя лишним.

Участие родителей, таким образом, начинается там, где заканчивается участие тренера, и эти два влияния не должны пересекаться. Тренер не должен внушать ребенку, когда и как ребенок должен здороваться и в какой руке держать вилку, заставлять его делать уроки для того, чтобы родители пускали его на танцы, родитель не должен делать ребенку замечания по его танцу. Оба они должны уважать знания и педагогические права друг друга.

Когда родители берут на себя слишком много участия в танцевальной жизни ребенка, они нарушают его психологический баланс. В самом тренировочном процессе довольно большая доля стресса и ребенку приходится трудно, когда родители вместо того, чтобы поддержать ребенка в его старании, критикуют и требуют от него большего, удваивая на него давление со стороны взрослых, желающих видеть в нем чемпиона. Таким образом, усиливается значимость его результата для него самого, и в его психике складывается представление о том, что без танцев, без побед, он - никто, он неинтересен, не хорош, не любим. Отсюда и тухнет свет в глазах детей – они видят, что они недостаточно хороши для того, чтобы супер классно танцевать, для того, чтобы их не критиковали и перестают верить в себя. Многого ли сможет добиться в жизни человек, который не верит в то, что он чего-то добьется? Даже самого талантливого будет подкашивать страх не сделать того, чего от него ждут. Часто то, что родители принимают за проблемы в танцевании своих детей, является не проблемой ребенка, а проблемой родителя, желающего большего.

Поэтому, уважаемые родители, любите и уважайте своих детей, будьте им поддержкой и опорой, самым внимательным, интересующимся его жизнью, надежным человеком, а все остальное сделает тренер.

К основным понятиям настоящих Правил о возрастных категориях относятся:

- Возрастная группа
- Класс мастерства, спортивное звание или разряд
- Классификационная группа
- Классификационная книжка.

Возрастная группа, класс мастерства, спортивное звание или разряд и классификационная группа являются основными системообразующими категориями построения учебно-тренировочного и соревновательного процессов в ФТСАРР по виду спорта «танцевальный спорт». Возрастная

группа и класс мастерства определяют два типа соревнований в ФТСАРР по виду спорта «танцевальный спорт»:

- соревнования открытого класса, на которых соревнуются спортсмены только одной и той же возрастной группы, но разных классов мастерства;

- соревнования определенного класса мастерства, на которых соревнуются спортсмены только одного и того же класса мастерства и одной и той же возрастной группы. Примечание: по решению Президиума, учреждающего соревнования, допускается:

- объединение следующих возрастных групп: Дети-1 и Дети-2, Юниоры-1 и Юниоры-2, Молодежь, Молодежь-2 и Взрослые. Иные комбинации допускаются в исключительных случаях только по решению президиума ФТСАРР.

- объединение двух и более классов мастерства на российских соревнованиях категории А (РС А) и В (РС В).

## 2.2. Возрастные группы

2.2.1. В соответствии с правилами Всемирной федерации танцевального спорта (далее - WDSF) и Единой всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК) в ФТСАРР по виду спорта «танцевальный спорт» введены следующие возрастные группы: Возрастная группа в ФТСАРР Возрастная группа по ЕВСК (Таблица 1).

2.2.2. Возрастная группа, в которой танцевальная пара должна выступать в течение всего календарного года, определяется по году рождения старшего спортсмена в паре согласно Таблице №1, другой спортсмен в паре может быть моложе, чем предусмотрено соответствующей возрастной группой.

Таблица № 1

Возрастные группы в текущем календарном году старшему в паре должно исполниться:

Дети 1	9 лет или моложе
--------	------------------

Дети 2	10 или 11 лет
Юниоры 1	12 или 13 лет
Юниоры 2	14 или 15 лет
Молодежь	16, 17 или 18 лет
Молодежь 2	16,17,18,19 или 20 лет
Взрослые	19 лет или старше
Сеньоры 1	Старшему в паре - не менее 35 лет, младшему – не менее 30 лет.
Сеньоры 2	Старшему в паре - не менее 45 лет, младшему – не менее 40 лет.
Сеньоры 3	Старшему в паре - не менее 55 лет, младшему – не менее 50 лет.
Сеньоры 4	Старшему в паре - не менее 65 лет, младшему – не менее 60 лет.

2.2.3. Пара обязана выступать на соревнованиях только своей возрастной группы или на соревнованиях только своего класса мастерства. За нарушение данного Положения к спортсмену, его тренеру, главному судье и председателю регистрационно-счетной комиссии соревнований, на которых такое нарушение произошло, должны быть применены дисциплинарные санкции по усмотрению соответствующего Президиума.

### 2.3. Класс мастерства

2.3.1. Под классом мастерства понимается определенный уровень физического развития, психологической, музыкально-эстетической и технической подготовленности спортсмена, обеспечивающий ему способность исполнять фигуры и танцы определенной степени сложности.

2.3.2. Классы мастерства имеют следующее обозначение: «Е», «D», «С», «В», «А», «S» и «М».

2.3.3. Классы мастерства присваиваются в следующей последовательности класс «Е», «D», «С», «В», «А», «S» и «М». Начальным

и соответственно самым простым является класс мастерства «Е», высшим - класс мастерства «М». Региональным членским организациям разрешается вводить дополнительный класс для начинающих исполнителей, не достигших уровня класса мастерства «Е» (класс «Н»- начинающие спортсмены или «ШБТ» – школа бального танца) и разрабатывать правила проведения конкурсов для них.

#### 2.4. Классификационная группа

2.4.1. Под классификационной группой понимается разрешенный перечень классов мастерства для соответствующей возрастной группы. В каждой классификационной группе определён предельно допустимый высший класс мастерства для спортсмена в той или иной возрастной группе.

2.4.2. В ФТСАРР по виду спорта «танцевальный спорт» различают 11 б классификационных групп согласно

1. Дети-1 «Е», «D»
2. Дети-2 «Е», «D», «C»
3. Юниоры-1 «Е», «D», «C», «B»
4. Юниоры-2 «Е», «D», «C», «B», «A»
5. Молодежь «Е», «D», «C», «B», «A», «S»
6. Молодежь-2 «Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
7. Взрослые «Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
8. Сеньоры-1 «Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
9. Сеньоры-2 «Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
10. Сеньоры-3 «Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»
11. Сеньоры-4 «Е», «D», «C», «B», «A», «S», «M»

Согласно «Методологии» Новиковых влияние на учебную деятельность возрастной сензитивности – присущих определенному возрасту человека оптимальных периодов развития определенных психологических и физиологических свойств и качеств личности. Преждевременное или запаздывающее к периоду возрастной

сензитивности обучение может быть недостаточно эффективным. Так, известно, что в возрасте около 5 лет дети особенно чувствительны к развитию фонетического слуха, а по прошествии этого периода чувственность падает. В возрасте 5-6 лет дети наиболее успешно овладевают иностранными языками. В возрасте 10-12 лет наиболее эффективно происходит сенсомоторное развитие – формирование точности зрительного и кинестетического анализа, развитие точности движений и т.д.

Кроме того, существенное влияние на учебную деятельность оказывают возрастные кризисы, определяемые границами стабильных возрастов: кризис новорожденного (до 1 месяца), кризис одного года, кризис 3 лет, кризис 7 лет, подростковый кризис (11-12 лет), юношеский кризис и т.д., вплоть до возрастных кризисов у взрослых. Например, кризис 40 лет – ведь известно, что после 40 лет способность восприятия любого нового учебного материала у человека резко снижается. К сожалению, за исключением, пожалуй, дошкольного образования, при организации учебного процесса в школе, в профессиональных образовательных учреждениях ни периоды возрастной сензитивности, ни возрастные кризисы, как правило, не учитываются.

Младший школьный возраст (особенности преподавания): представляет собою переходный возраст, сочетающий в себе черты дошкольника и школьника, имеет богатые возможности развития, в том числе и музыкально-хореографического, которые педагогу необходимо выявлять и поддерживать. В этом возрасте закладываются многие качества личности. У детей формируются мышечная и костная системы, обладающие высокой гибкостью и подвижностью.

При этом крупные мышцы развиваются быстрее мелких – отсюда их способность к сравнительно сильным и размашисто крупным движениям по сравнению с мелкими, требующими точности и координации движений. Благодаря интенсивному развитию костно-мышечной системы,

устойчивости сердечнососудистой деятельности и установлению относительного равновесия процессов нервного возбуждения и торможения, дети этого возраста обладают физической выносливостью, потребностью к подвижным занятиям: играм, беганью, прыганью и т.п., могут осуществлять посильный физический труд.

Учение в школе – основной вид деятельности детей этого возраста. В соответствии с этим у них постепенно складывается система привычек и правил поведения с педагогом, сверстниками по классу, они учатся преодолевать возникающие трудности в процессе учебы.

Дети, занимающиеся танцами, как правило, быстро схватывают движения, могут сильно увлечься хореографией, тем более что занятия сочетаются с подвижными и интересными для них играми. Необходимо учитывать, что дети в этом возрасте эмоциональны, податливы ко всему, что сопряжено с переживаниями сильных и ярких чувств. Вместе с тем для них характерна смена настроений, известная непоседливость.

Однако, если педагог изберет в качестве основного средства лишь занимательные игры, то дети в конце концов, «насытившись» ими, могут потерять интерес к процессу разучивания танцев, требующими эмоционально-волевых усилий, настойчивости, терпеливости.

Поэтому педагог, занимаясь с детьми этого возраста, в процессе разучивания танцевальных композиций ставит их в проблемно-познавательные ситуации, чтобы они стремились сами искать и находить верный ответ на поставленные перед ними музыкально-хореографические задачи. Постепенное усложнение заданий способствует развитию у детей осмысленности, самостоятельности и активности, пробуждает у обучающихся интерес к танцу. Они учатся преодолевать хореографические трудности и, преодолевая их, испытывают при этом чувство радости и удовлетворения.

Следовательно, педагог не должен строить свои занятия, ориентируясь исключительно только на механическое запоминание и

воспроизведения ребятами танцевальных движений, если музыкально-хореографический замысел этих движений им не понятен. Конечно, ребята в состоянии многое запомнить, быстро научиться исполнять танцевальные движения – непосредственно педагогический эффект будет достигнут, но в таком случае не сформируется стойкий интерес к самому процессу учебы, их эмоционально-познавательная активность.

При правильной организации занятий у детей развиваются эмоциональная отзывчивость, музыкально-хореографическое воображение, приобретает определенное богатство переживаний и представлений. Движения ребят становятся согласованными, пробуждается и развивается чувство ритма, танцевальная пластичность. Совместные занятия танцами воспитывает у детей не только волю, организованность, инициативность и самостоятельность, но и товарищеское отношение друг к другу, формируют чувство коллективной ответственности за порученное дело.

Средний школьный возраст (особенности преподавания): это период качественной перестройки организма: происходит «скачок в росте» и половое созревание. Из-за быстрого роста и определенного отставания в развитии грудной клетки подростки выглядят нескладными, угловатыми. Стесняясь своей угловатости и стремясь как бы замаскировать ее, они принимают неестественные позы, пытаются напускной грубостью отвлечь внимание окружающих от своей наружности. Даже легкая ирония, тем более насмешка над их фигурой, позой, походкой, нередко влечет за собой их резкую реакцию. У подростков наблюдается повышенная возбудимость, вспыльчивость, раздражительность. Они еще не всегда в состоянии выдержать монотонные, однообразные движения. Поэтому педагог, учитывая особенности этого возраста, должен разнообразнее составлять тренажные упражнения, менять виды занятий. Иначе под влиянием монотонности у одних детей может возникнуть вялость, безучастность и



рассеянность, а у других, напротив, раздражительность, вплоть до нарушения дисциплины.

Подростковый возраст – пора кипучей энергии, активности. В этом возрасте усиленно растут конечности, продолжается окостенение скелета, развивается мышечная система. Походка у подростков становится упругой и твердой. При правильной организации занятий хореографией он может хорошо усваивать материал и показывать высокие достижения. Вместе с тем следует учитывать, что мышечная система у подростка устает быстрее, чем у взрослых. Он еще не выдерживает длительных физических нагрузок. Перестройка моторного аппарата влечет за собою некоторые нарушения гармоничности движений. Подросток переживает, что не всегда хорошо может владеть своим телом. Педагогу это следует учитывать и терпеливо вести занятия, иначе у подростка возникнет неуверенность в его хореографических возможностях и способностях.

Преодоление трудностей, связанных с перестройкой организма у подростков, занимающихся хореографией, приводит к постепенному развитию у них моторно-двигательных способностей, формированию быстроты, точности, координации движений, шире и эластичнее становится шаг, увеличивается длина прыжка.

Половое созревание и физическое развитие влияют на формирование чувства собственной взрослости и пробуждают интерес к другому полу. Зная эти тенденции, педагог призван направить их так, чтобы установить и поддерживать между мальчиками и девочками отношения, основанные на традициях товарищества, дружбы и взаимопомощи. Подросток стремится быть взрослым, самостоятельным, независимым. Нередко у него появляются различные формы негативизма: непослушание, сопротивление и протест. Это полурбенок, полувзрослый: он связан с детством, но перешагнул его порок. Формируются иные интересы и стремления, они и становятся более избирательными. Развивается самостоятельность мышления и критицизм. Поэтому он часто более требователен к своей

деятельности. Подростка увлекает яркое, героическое. Это пора поиска идеала, примера для подражания. Растет тяга к товариществу, дружбе. Отношение к педагогу, к его вкусам, знаниям, культуре становится также более критичным и требовательным.

У подростков формируются собственные позиции по отношению к окружающим их людям. Они активно сопоставляют свои ценности с ценностями взрослых. Они требуют к себе уважения, чтобы не задевали их достоинства. Подростки стремятся добиться признания равноправия с взрослыми. Если же педагог продолжает относиться к подросткам как к маленьким, то это грозит потерей с ними контактов, возникновению конфликтов, вплоть до их ухода из коллектива.

Поэтому педагогу необходимо перестроить систему взаимоотношений с подростками, предоставив им такую меру самостоятельности и инициативности, которые будут способствовать решению общеколлективных задач и созданию условий для самовыражения и самоутверждения каждым учащимся, каждой танцевальной парой. Это возможно, если в коллективе будет поддерживаться атмосфера подлинного творческого сотрудничества, установиться взаимное уважение и доверие, взаимопомощь учащихся.

Подобная атмосфера создает благоприятные условия для решения учебно-воспитательных задач.

## ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ НА ПРИМЕРЕ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ Дети 1 + 2

### 2.1. Организационно-педагогические условия проектирования программы по танцевальному спорту

Известно, что дети очень любят танцевать, играть и активно проводить время. В танцах они удовлетворяют свою естественную потребность в движении. В выразительных, ритмичных движениях танца раскрываются чувства, мысли, настроения, проявляется характер детей. Танец является одним из средств всестороннего развития и воспитания ребенка. Танец развивает у детей эмоциональную восприимчивость к музыке, прививает с ранних лет хороший эстетический вкус, приобщает к миру прекрасного. Приобретая знания и навыки в области танцевального искусства, дети начинают понимать, что каждый танец имеет свое содержание, характер, свой образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, ребенок должен запомнить не только сами движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческую активность. Художественно-творческие способности детей раскрываются полнее в импровизациях, при самостоятельном составлении на уроках несложных танцевальных композиций бального танца.

Танец приучает детей к нормам танцевального общения. В детях воспитывается скромность, доброжелательность, приветливость. Мальчики начинают внимательно, бережно относиться к своей партнерше. Танец становится одним из средств нравственного воспитания ребенка. Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития детей: улучшается их осанка, совершенствуются пропорции тела,

укрепляются мышцы. Постепенно дети начинают легче, грациознее двигаться, становятся раскованными, их движения приобретают ловкость, координированность, выразительность. Все это не только требует от детей известных усилий, но и доставляет им большую радость.

Преимущество игры перед любой другой детской деятельностью заключается в том, что в ней ребёнок сам, добровольно подчиняется определённым правилам, при чём именно выполнение правил доставляет максимальное удовольствие. Это делает поведение ребёнка осмысленным и осознанным, превращает его из полевого в волевое. Поэтому игра - это практически единственная область, где дошкольник и школьник может проявить свою инициативу и творческую активность.

И в то же время, именно в игре дети учатся контролировать и оценивать себя, понимать, что они делают, и (наверное это главное) хотеть действовать правильно. А ведь именно это самостоятельное регулирование своих действий превращает ребёнка в сознательного субъекта своей жизни, делает его поведение осознанным и произвольным. Главное преимущество игровых правил заключается в том, что они добровольно и ответственно принимаются (или порождаются) самими детьми, поэтому в них представление о том, что и как надо делать слиты с желаниями и эмоциями. В развитой форме игры дети сами хотят действовать правильно.

Наиболее общее определение игры даёт, пожалуй, Энциклопедический словарь [227, С. 434]: «Игра – вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе».

По словам Новиковых А.М. и Д.М. игровая деятельность – это удивительное и загадочное явление, как ни один другой вид человеческой деятельности – ни по природе, ни по масштабам, ни по своим функциям. Действительно, ни один вид человеческой деятельности не имеет такого количества сфер применения:

- игра как средство наслаждения;

- игра как средство самовыражения и самоутверждения;
- игра как средство развития и обучения (дидактические игры);
- игра как средство лечения (игровая терапия);
- игра как средство отдыха и времяпрепровождения;
- игра как средство духовного развития и обогащения (театр, музыка);
- игра как средство скрасить одиночество, и в тоже время как средство общения с другими людьми, как средство познакомиться, войти в компанию или ее поддержать;
- игра как средство подарить свою привязанность и нежность (детям, домашним животным);
- игра как средство существования (профессиональные актеры, спортсмены), как средство обогащения (шулеры);
- игра как средство проектирования систем (деловые игры и т.п.) и так далее.

При всей загадочности игровой деятельности, игра для Человека – это замечательный дар природы.

Направленность образовательной программы — физкультурно-спортивная, творческая и игровая. В основе программы лежит идея последовательного, ступенчатого освоения мира и исходя из этого, – поэтапное обучение ребенка. Главным инструментом в этом в этом увлекательном процессе познания выступает танец и игра. Помимо этого программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на профилактику таких заболеваний, как: сколиоз, плоскостопие, слабый мышечный тонус и т.д. В программу включены гимнастические упражнения, сопровождающиеся стихотворными текстами, направленными на активизацию знаний детей об окружающем, повышение интереса к двигательной активности, улучшение настроения, развитие звукопроизношения, фонетического слуха, чувства ритма, воображения и эмоций. Образы героев, с которыми дети совершают воображаемые

путешествия, способствуют повышению мотивации более качественному выполнению упражнений. Современный спортивный танец является одной из наиболее массовых форм эстетической деятельности детей в сфере дополнительного образования. У ребенка развиваются способности творить «по законам красоты», этими законами он сможет воспользоваться в отношениях с окружающими его людьми. Нельзя приуменьшать значение физического воспитания, которое ребенок получает во время танцевального тренинга.

Танцы, в конечном итоге, способствуют формированию здорового, красивого человека и выработке у него таких качеств, как выносливость, настойчивость и целеустремленность в преодолении физических и моральных трудностей. Образовательная программа «Спортивный бальный танец» разработана с учетом нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительных образовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), а также локальные документы:

- Устав МБУДО «Детско-юношеский центр г. Челябинска»;

- Программа развития МБУДО «Детско-юношеский центр г. Челябинска»;

- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «ДЮОЦ».

А также для разработки программы использованы материалы Программы:

- Правила о танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении, костюмах. ССП, «ФТСАРР» (Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла).

- Правила и положения о проведении соревнований по танцевальному спорту. ЕВСК. «ФТСАРР»

Спортивный бальный танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин, включенных в программу. Он развивает физические данные учащихся, формирует необходимые технические навыки, является источником высокой исполнительской культуры. В этом — его главное воспитательное значение.

Спортивный бальный танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовки многообразных выразительных движений и положений человеческого тела. Вобрав в себя достижения различных танцевальных культур, этот вид хореографического искусства и спорта развивает техническое танцевальное мастерство, учит ребенка чувствовать свое тело и выражать чувства с помощью движений, воспитывает артистизм.

Актуальность программы в том, что она базируется на правилах Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла о допустимых танцах и фигурах.

Актуальность программы и в объективной потребности жизни в обновлении личностно-ориентированного обучения и воспитания и педагогической деятельности. Широкое распространение в дополнительном образовании получили личностно-ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей. Спортивный бальный танец как учебная дисциплина является основной, фундаментом в обучении хореографии, располагая огромным арсеналом технических приемов и выразительных средств. Система движений спортивного бального танца дисциплинирует тело исполнителя, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией: правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъема и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координаций движений, музыкально-ритмической координации.

Воспитание системой спортивного бального танца подготавливает обучающихся для исполнения танцевального материала любого характера, стиля, манеры и технической трудности, рождает культуру исполнения. Жизнеспособность и целесообразность воспитания на основе спортивного бального танца доказана ведущими профессиональными коллективами. Спортивный бальный танец – это выработанная веками, стройная система движений, которые позволяют поочередно включать в работу различные суставы и группы мышц, превращая, тем самым, человеческое тело в чуткий инструмент, способный к исполнению различных хореографических произведений.

Исполнитель, подкреплённый техникой спортивного бального танца, обретает большую пластичность, виртуозность, благородство, образность в освоении других хореографических направлений. Таким образом, все



жанры хореографического искусства пользуются в той или иной мере исполнительской техникой спортивного бального танца, что позволяет им обрести более высокий и совершенный исполнительский уровень

Программа «Спортивный бальный танец» способствует выявлению и развитию интересов ребенка, его творческих возможностей и личного потенциала. Программа включает в себя основной арсенал движений спортивного бального танца, объемный перечень музыкальных, танцевальных и подвижных игр, спортивных упражнений, детских танцев и специализированных упражнений, давая учащимся большой объем знаний и навыков в области хореографии, спорта и творческого развития.

Спортивный бальный танец является источником высокой исполнительской культуры - в этом его значение и значимость. Учебная рабочая программа по предмету «Танцевальный спорт. Дети» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Актуальность образовательной программы «Танцевальный спорт. Дети» диктуется и заказом Государства на развитие, запросом родителей на образование: в силу малой подвижности в современных условиях детей, образовательная программа будет способствовать движению; и задачами художественного образования обучающихся, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования [Мин. обр. РФ от 29.11.01]. В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественной направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

Новизна программы: Освоение спортивных бальных танцев через музыкально-дедуктивные и активные игры, включение в детские танцы элементов спортивного бального танца. Уделяется внимание не только ритмической, но и эмоциональной связи музыки и танца. Повышение интереса детей к такому процессу познания творчества как танец. Общая

физическая подготовка ставится также в основу подготовки тела танцора-спортсмена. Достигается это благодаря системе упражнений, формирующих осанку, тренирующих мышцы, увеличивающих силу ног, подвижность суставов, эластичность связок – на фоне гибкости тела, певучести и силы ног. Детский пилатес включен для сконцентрированной работы над брюшными мышцами спины. Пилатес позволит уменьшить проблемы у партнерш, связанных с особенностью позиции в европейской программе. Спортивный бальный танец позволяет умело управлять костно – мышечным аппаратом. Музыка позволяет понять движения «изнутри» – телом, чувством, мыслью, что подчеркивает выразительность и индивидуальность исполнителей. Внесена дополнительная дисциплина Танцевально-двигательная терапия, один из видов психотерапии, использующий движение в основе развития физической, социальной и духовной жизни человека. Танцевально-двигательная терапия применима для борьбы со многими проблемами, одними из которых являются эмоциональные и межличностные конфликты, страх перед неудачей, недостаточность коммуникационных навыков, заниженная самооценка. Такое современное направление фитнеса как Зумба

Особенность занятия спортивным бальным танцем заключается в том, что работа ведется на сбалансированное развитие тела, интересное времяпрепровождения и ориентир обучения на положительный рост качества танца на турнирах.

Данное направление хореографии с каждым годом приобретает все больший интерес по ряду причин: Развитие физических данных и творческих способностей: спорт и красота.

Спортивный бальный танец введен в программу неолимпийских видов спорта. Занятость детей на занятиях способствует отвлечению от пагубного влияния улицы. Обучение происходит комплексно, наблюдается синтез вспомогательных направлений с основным, и как следствие помогает развивать быстрее основные навыки в спортивных танцах. Для

того, чтобы узнать как работает тело во время танца, нужно изучать анатомию и физиологию человека.

Для того, чтобы упражнения были понятны и обучение упражнениям могло быть более целесообразным необходимо знание анатомо-биомеханической сущности основных движений. Чтобы украсить процесс познания и повысить интерес детей подсоединяем игры и детские танцы с элементами бального танца.

В программу включены следующие дисциплины:

#### 1. Специализированные хореографические направления

Европейский танец

Латиноамериканский танец

Классический танец

Детский танец

Ритмика, Зумба

Зумба для детей – тренирует не только хорошую физическую форму и выносливость, но и имеет огромный положительный психологический аспект. Дети весело учатся «работать» в команде, учатся дисциплине и организованности, развивается их личный творческий потенциал, развивается память. Они лучше начинают понимать своё тело, развивается их координация движений и баланс, улучшается пластика тела. Это возможность хорошей психологической разрядки. Дети выполняют танцевальные движения и общаются друг с другом, учатся друг у друга. Для многих – это возможность найти новых друзей.

#### 2. Сценический образ, стиль:

Сценическое движение, актерское мастерство

Азбука макияжа, причёски. «Мода, стиль, качество» (выбор и пошив костюмов, обуви в соответствии с правилами ФТСАРР)

#### 3. Естественно-физиологическое и психологическое направления:

Психология личности и общение

Анатомия и физиология

Биомеханика хореографических упражнений.

4. С целью социально-педагогической поддержки ребенка, создания условий для адаптации и интеграции ребенка в сложном динамичном мире, выводится предмет «Психология культуры личности» для детей младшего и среднего подросткового возраста.

- Психология общения: создание ситуации успеха для каждого ребенка модуль «Партнерское общение»

- Психология личности: модуль «Уверенное поведение», модуль «Развитие креативности»

- Танцевально-двигательная терапия,

5. Дополнительные спортивные дисциплины: Пилатес, Общая физическая подготовка, растяжка.

6. Музыкально-дедактические игры, детские игры, детские танцы с элементами спортивного танца.

Особенностью программы является введение упражнений на основные критерии судейства: музыкальность, позиция, техника работы ног и стоп. Включение разделов «Ритмика», «Партнерный экзерсис», «Пилатес» усиливает развитие физических и пластических данных детей. «Музыкально-дедактические игры» открывают новые горизонты музыкального творчества, обучают развитие чувства ритма, различие медленного и быстрого ритма, выделение акцентов, понимания громкости звуков.

Сфера современного спортивного бального танца – бытовые жизненные ситуации (конкурсы, концерты, праздники), где его главная цель – способствовать общению людей. Однако, социальная роль бального танца значительно шире. Она определяется теми многообразными эстетическими задачами, с которыми в течение нескольких столетий было связано обучение бальному танцу. Танец отражает объективную действительность. Бальный танец не рассказывает о реальных явлениях, событиях или о конкретных предметах. Как и в хореографическом

искусстве, в целом, бальный танец является синтезом спорта и искусства, в котором отражается, прежде всего, внутренний мир человека.

Цель образовательной программы – формирование, развитие и совершенствование творческих способностей, раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся средствами спортивного бального танца. Повышение качества исполнения на соревнованиях, забота о физическом и психологическом здоровье.

Достижение поставленной цели связано с решением следующих задач:

Образовательные:

1. Приобретение теоретических знаний и ознакомление учащихся с искусством спортивного бального танца, ролью и значением. Приобретение чувств понимания танцевального языка.

2. Приобретение музыкально-ритмических навыков;

3. Формирование навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;

4. Приобретение знаний анатомо-физиологических основ активной двигательной деятельности, особенностями строения тела, правилами техники движения, навыками и приемами танца, как одного из составляющих танец.

5. Приобретение таких качеств, как инициатива, находчивость, решительность, самостоятельность учащихся.

6. Формирование творческого воображения, памяти, устойчивости произвольного внимания, совершенствование творческой активности.

Развивающие цели:

1. Развитие мотивации к занятиям спортивным бальным танцем.

2. Развитие творческой активности учащихся.

3. Развитие уверенности, раскрепощенности, свободе организации и творчества.

4. Развитие самостоятельности учащихся в работе над поиском стиля, характера и образа танца.

5. Развитие ритмичности, музыкальности и выразительности движений.

6. Развитие эстетического и художественного вкуса обучающихся;

7. Развитие хореографических данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации, танцевальности;

8. Развитие способностей учащихся, их художественно-хореографического мышления и воображения, танцевальной пластики.

9. Совершенствование музыкально-эстетических чувств учащихся, проявление эмоциональной выразительности (свое чувствование музыкальной мелодии и танцевальной лексики).

10. Совершенствование спортивного мастерства, выполнение требований и норм спортивных достижений и мастерства

Воспитательные:

1. Воспитание культуры поведения и чувства прекрасного;

2. Воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;

3. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности.

4. Воспитание стремления к здоровому образу жизни.

5. Воспитание коммуникативности, уважения, как внутри коллектива, так и в паре;

6. Воспитание стремления к полезной организации свободного времени.

7. Воспитание правильного поведения и общения в танце, познание прекрасного во взаимоотношениях в паре.

8. Воспитание у обучающихся чувства дружбы и товарищества, ответственности за интересы школы.

9. Формирование здорового, оптимистически настроенного человека, выработка таких качеств, как выносливость, настойчивость в преодолении физических трудностей, дисциплинированность, инициатива.

10. Воспитание нравственной и духовной культуры личности, интеллектуальных и морально-волевых качеств (воспитание нравственных начал мужчины и женщины, отношения между партнерами, с точки зрения психологической совместимости, культура отношений, воспитание чувства прекрасного в соприкосновении музыкой, миром танца).

11. Воспитание спортивного характера, цементируемого сильной волей и целеустремленностью спортсмена.

12. Воспитание способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

Гармоническое сочетание и развитие технических, художественных и эстетических сторон в программе парного танца, комплексное решение вопросов воспитания и обучения различных возрастных групп учащихся, поступательное обучение и расширение сферы деятельности, самостоятельность (самоконтроль) и самообразование – главная задача школы.

## 2.2. Проектирование программы по танцевальному спорту для возрастных категорий Дети 1+2

### 2.3. Экспериментальное исследование реализации программы Алчиной А.В. «Танцевальный спорт. Дети»

### 2.4. Анализ и верификация полученных результатов исследования

По проведенным исследованиям групп Детей 1 и Детей 2 среди партнеров и партнерш выделяем следующие выводы по предлагаемым изменениям.

Тесты по ОФП: Позиция на носочках на время. Тест с высоким подниманием пятки - это, прежде всего, поиск личного баланса с ограниченной площадью соприкосновения стопы с полом. Умение ребят удерживать равновесие, не прыгать, не опускать вторую ногу на пол, не касаться за соседа или стену для поддержки в этом упражнении приведет к постепенному количеству времени устойчивого положения.

Как показало исследование слабее нога обычно левая, но есть и исключения. Более устойчивыми и контролирующими свое тело оказались девочки. Мальчики, зато сильнее в мышцах рук. Отжимания даётся им легче и прирост с каждым тестом ощутимый.

Прыжки из полного приседа показывают силу ног и толчка. Скорость выпрыгивания показывает насколько мышцы ног готовы к скоростным латиноамериканским танцам. Вытягивание корпуса во время прыжка вверх показывает степень владения телом и понимания растяжения корпуса при подъеме.

Шпагат показатель растяжки, гибкости и эластичности мышц. На первоначальных этапах подготовки танцоров на конкурсных выступлениях запрещено выполнять шпагат, но возможность выполнять его показывает мышечный тонус, подходящий для исполнения многих фигур. Влияет на широту шага.

Складочка растягивает спину и заднюю поверхность ног, это амплитуда движения корпуса и ног. Одновременно в складочке мы вытягиваем стопы и тянем их на себя.

Тест на позицию. Т – Критерий Стьюдента показал, что удержание фиксированной позиции рук возросло значительно у группы Дети 2, у Дети 1 это средний показатель. Оба исследования значимы, так как в одном показатель говорит об изменениях, во втором об явных изменениях.



Девочкам и мальчикам тяжело стоять неподвижно и данная позиция в Европейской программе сложнее, чем в Латиноамериканской программе, где руки двигаются и есть выбор положения и постоянные смены, перехваты.

В музыкальном тесте мы использовали ритм Чачача, самбы со счетом «И» и быстрым фокстротом М М М М ББ ББ ББ ББ. Самым сложным оказался счет Быстрого фокстрота. На втором месте Самба. Девочки чувствовали ритм в музыке успешнее партнеров, мальчикам сложнее объяснить и ритм чачача.

Ожидаемые результаты обучения.

Результатом освоения программы «Танцевальный спорт, Дети» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1 Этап: группы начальной подготовки - ГНП

(срок реализации 2 года.)

I – год обучения:

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

Предметные результаты (обучения):

1. освоение элементарными знаниями о спортивном танце.
- 2.приобретение элементарных знаний об основных технических особенностях спортивного танца;
- 3.овладение навыками координации, основами владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом.
- 4.освоение знаний о рисунках танца, особенностях взаимодействия с партнером на площадке;
5. представление об особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных элементов, комбинаций в спортивном танце.
- 6.освоение знаний о танцевальных средствах выразительности;
7. приобретение элементарных хореографических данных: гибкости, выворотности, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности,

эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации движений, танцевальности.

Метапредметные результаты (развития):

1. проявление мотивации к занятиям спортивным танцем.
2. проявление творческой активности учащихся.
3. проявление осознанности в выполнении творческих заданий.
4. стремление сочетать освоенные упражнения в несложные комбинации.
5. способность адекватно оценивать свои действия, выстраивать отношения со сверстниками.

Воспитательные результаты (личностные):

Личностные результаты освоения образовательной программы «Спортивный бальный танец» отражают:

1. проявление чувства уважения друг к другу.
2. проявление трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности.
3. освоение элементарных основ выстраивания отношений со сверстниками.
4. бережное отношение к своему здоровью.

II – год обучения:

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

1. проявление навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом в процессе занятий спортивным танцем.
2. проявление знаний о рисунках танца, особенностях взаимодействия с партнером на площадке;
3. проявление знаний об особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных элементов, комбинаций в спортивном танце.
4. приобретение знаний о выразительных средствах создания образа в спортивном танце.

5. умение осваивать и преодолевать технические трудности при изучении спортивного танца.

6. понятие о вращательных движениях в спортивном танце.

7. проявление хореографических данных: гибкости, выворотности, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации движений, танцевальности.

Метапредметные результаты (развития):

1. проявление интереса к занятиям спортивным танцем.  
2. проявление интереса учащихся к творческой деятельности.  
3. проявление уверенности, раскрепощенности в выполнении творческих заданий.

4. умение сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации.

5. проявление умения анализировать исполнение заданных движений.

6. приобретение знаний о танцевальных средствах выразительности;

7. приобретение интереса к разнообразию музыкально-ритмических рисунков;

8. проявление интереса к выстраиванию отношений в паре.

Воспитательные результаты (личностные):

Личностные результаты освоения образовательной программы «Спортивный бальный танец» отражают:

1. проявление основ культуры поведения.

2. проявление чувства такта, уважения друг к другу, как внутри коллектива, так и в паре.

3. приобретение качеств: трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, аккуратность.

4. проявление уважения к своему народу, чувства ответственности и гордости за свой край.

5. проявление интереса к своему здоровью.

2 Этап: учебно-тренировочные группы - УТГ (срок реализации 3 года.)

I – год обучения:

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать:

Предметные результаты (обучения):

1.сформированность навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом.

2.четкое понимание знаний о рисунках танца, особенностях взаимодействия с партнером на площадке;

3.уверенное выполнение навыков постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных элементов, комбинаций;

4.сформированность знаний о выразительных средствах создания образа в спортивных танцах.

5. сформированность знаний принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств в спортивных танцах.

6. устойчивое понимание понятия о вращательных движениях.

7. устойчивое выполнение и преодоление технических трудностей при исполнении спортивного танца.

8.сформированность навыков музыкально-пластического интонирования.

9. сформированность хореографических данных: гибкости, выворотности, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации движений, танцевальности.

Метапредметные результаты (развития):

1. сформированность устойчивой мотивации к занятиям спортивным танцем.

2. сформированность творческой активности учащихся.

3.сформированность уверенности, раскрепощенности, свободе в выполнении творческих заданий.

4. осознанность в сочетании пройденных упражнений в несложные комбинации.

5. сформированность умений анализировать исполнение заданных движений и исправлять допущенные ошибки.

6. четкое понимание знаний о танцевальных средствах выразительности;

7. сформированность восприятия к разнообразию музыкально-ритмических рисунков;

8.сформированность умения грамотно и выразительно исполнять спортивные танцы.

9. сформированность знаний методики изученных программных движений.

Воспитательные результаты (личностные).

Личностные результаты освоения образовательной программы «Спортивный бальный танец» отражают:

1.сформированность основ культуры поведения.

2.осознанность в проявлении чувства такта, благородства, уважения друг к другу.

3.сформированность таких качеств, как трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, аккуратность.

4.сформированность коммуникативности, патриотизма, чувства собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и гуманистические ценности.

5.осознанность в проявлении интереса к своему здоровью.

II– год обучения:

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

Предметные результаты (обучения):

1. Овладеть танцевальным комплексом выразительных движений в спортивном танце.
2. Уверенное выполнение теории и методики спортивного танца.
3. Понятие анатомо-физиологической активной двигательной деятельности.
4. Освоение особенностей исполнения программных танцев, их техники, стиля, характера, моды.
5. Знание и овладение литературой по спортивному танцу.
6. Овладение знаниями выразительных средств музыки и их влиянием на танец.

Метапредметные результаты (развития):

1. Уверенное выполнение программных спортивных танцев: красиво и правильно держатся в танце, свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, передвигаться по площадке в определенном рисунке и направлении, согласовывать движения с музыкой.
2. Самостоятельно начинать движения после музыкального вступления.
3. Выполнять движения в общем для всех темпе, координировать их.
4. Умение двигаться в умеренном, быстром темпе.
5. Представление об особенностях каждого спортивного танца, определив его характер и уметь воспроизвести в движении.
6. Освоить практический навык спортивных танцев в объеме спортивного «Е» класса.

Воспитательные результаты (личностные):

Личностные результаты освоения образовательной программы «Спортивный бальный танец» отражают:

1. сформированность основ культуры поведения.
2. осознанность в проявлении чувства такта, благородства, уважения друг к другу.

3. сформированность таких качеств, как трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, аккуратность.

4. сформированность коммуникативности, патриотизма, чувства собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и гуманистические ценности.

5. осознанность в проявлении интереса к своему здоровью.

3 год обучения:

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

Предметные результаты (обучения):

1. Уверенное применение навыков координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом в спортивном танце.

2. Уверенное применение знаний о рисунках танца, особенностях взаимодействия с партнером на площадке;

3. Уверенное применение знаний об особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных элементов, комбинаций в спортивном танце.

4. Уверенное применение знаний о выразительных средствах создания образа в Спортивном танце.

5. Умение осваивать и преодолевать технические трудности при исполнении спортивного танца.

6. Сформированность хореографических данных: гибкости, выворотности, подъема стопы, танцевального шага, прыжка, ритмичности, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации движений, танцевальности.

7. Овладение знаниями анатомо-биомеханической сущности основных движений спортивного танца.

8. Сформированность специальных технических знаний.

Метапредметные результаты (развития):

1. Выполнение умения действовать в паре сообща, согласовывая свои действия с действиями партнера.

2. Устойчивое выполнение программных спортивных танцев: красиво и правильно держатся в танце, свободно двигаться и ориентироваться в пространстве, передвигаться по площадке в определенном рисунке и направлении, согласовывать движения с музыкой.

3. Способность самостоятельно изменять движения в зависимости от формы

(2 и 3 частей), динамики (громко-тихо), регистра (высокий-низкий).

4. Уверенно выполнять игровые образы, выраженные музыкой.

5. Устойчивое проявление умения анализировать исполнение заданных движений.

6. Освоить практический навык спортивных танцев в объеме спортивного «Д» класса.

Воспитательные результаты (личностные):

Личностные результаты освоения образовательной программы «Спортивный бальный танец» отражают:

1. проявление культуры поведения.

2. проявление чувства такта, уважения друг к другу, как внутри коллектива, так и в паре.

3. Сформированность качеств: трудолюбие, дисциплинированность, обязательность аккуратность.

4. Проявление уважения к своему народу, чувства ответственности и гордости за свой край.

5. Устойчивое понимание интереса к своему здоровью.

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через мониторинг, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности предметных, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося.

Мониторинг. Результаты мониторинга фиксируются в диагностических таблицах по всем трём позициям и учитываются при



проведении промежуточной и итоговой аттестации (см. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации ТСК).

Способы проверки результатов.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера; вопросники, тестирование; концертное выступление; конференция; фестиваль; соревнование; турнир; сдача нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в период с декабря 2016 по апрель 2018.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе. Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: творческие работы, отчетные концерты, защита творческих работ, конференция, фестиваль, соревнование, турнир, сдача нормативов. Для проведения итоговой аттестации формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации учреждения, педагоги дополнительного образования, имеющие высшую квалификационную категорию.

Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;

полноту выполнения дополнительной образовательной программы;

результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения.

Параметры подведения итогов:

количество воспитанников (%), полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;

причины неосвоения детьми образовательной программы;

необходимость коррекции программы.

Критерии оценки результативности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками,

предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием

самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием

ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе» итоговой аттестации обучающихся объединения, который является одним из отчетных документов и хранится у администрации учреждения.

Свидетельство о дополнительном образовании детей выдается воспитаннику, если он полностью освоил образовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя средства и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускной группы к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование было основано на результатах деятельности танцевально-спортивного клуба и анализа собственной педагогической деятельности. Произошла проверка качества и соответствия программы, намеченным целям и задачам. В процессе выполнения программы добавлены корректировки, которые способствовали улучшению результатов. Конечный результат обучения – творческая концертная и конкурсная деятельность, а также показательные выступления, шоу номера, ассистирование педагогам на лекциях, мастер классах, тренировочных сборах.

Программа обучения «Танцевальный спорт. Дети» спроектирована и частично реализована для групп детей 7-11 лет за период 2016-2018 гг.

В диссертации выполнены следующие задачи:

Проанализированы существующие методики обучения зарубежных педагогов и литература по проблеме исследования.

Раскрыты особенности психо – физического развития детей 7-11 лет и определена специфика развития детей для танцевального спорта.

Добавлены в программу дисциплины для развития навыков, которыми необходимо обучить спортсмена в современных условиях, чтобы повысить результативность на соревнованиях.

Найдены и доказаны математическими вычислениями эффективные методы, приемы, упражнения по формированию необходимых навыков в исполнении спортивных танцев детьми 7 -11 лет.

Проектирование и реализация новой авторской программы «Танцевальный спорт. Дети» позволил решить проблемы в обучении детей в возрастных категориях Дети 1 и Дети 2, повысило качество исполнения как танцевальных вариаций, так и отдельных упражнений, важных при достижении результата на соревнованиях. В ходе исследования

определенны организационно-педагогические условия и педагогические принципы таких как

1. Принцип гуманизации.
2. Принцип целостности.
3. Принцип демократизации
4. Принцип культуросообразности
5. Принцип единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся.

Основными требованиями в танцевальном спорте, в которых необходимо было достичь ускорения в развитии у детей являются:

Постановка позиции и баланса корпуса

Владение переносом веса

Правильная работа стопы

Синхронизация корпуса и рук

Музыкальность

В исследовании были подтверждены значительные изменения в позиции в Европейской программе, построены таблицы с замерами, подтверждены критерием t- Стьюдента.

Также доказан рост Музыкальности после специальных занятий и игр. С помощью новых дисциплин детям был передан опыт других направлений, специализирующихся на перечисленных навыках, которые так необходимы в бальной хореографии и которые тяжело и долго объяснить или показать, не используя эти методы из данных дисциплин.

В программе был использован принцип доступности обучения, он предполагает последовательное усложнение практических заданий в постижении характера танцевальной музыки, специфики танцевальной композиции в целом и ее отдельных элементов и фигур. В ходе учения учащиеся решают задачи, посильные для них в соответствии с их возрастом, образованием, общим, психо – физическим и специально-

хореографическим развитием, но и в то же время требующие напряжение эмоционально-чувствительных, интеллектуальных и физических сил.

Систематичность обучения предполагает связывание ранее усвоенного с новым, разучиваемым материалом танца. От обучения каждому танцу, к группе танцев, с установлением между ними определенных связей по трудности элементов, по характеру и манере их исполнения – этот принцип проявляется и в движении учащихся от знаний к умениям, от умений к навыкам, к свободному повторению и исполнению танцевальной схемы, отдельных элементов, поворотов, фигур.

Отличительные особенности программы, выявленные на этапе исследования:

С помощью обновленной программы интерес детей к основному направлению спортивный бальный танец повысился, что положительным образом отразилось на посещаемости, дисциплине, настроении, осознанности выбора танцевального спорта, количестве занятий, выходам на турниры и выступлениям.

Положительные комментарии родителей от результатов реализованной программы.

Развитие детей с помощью комплексного подхода упрощает объяснение технических действий в конкретных танцах.

Научный подход, системность, которые были использованы при проектировании программы принесли положительные результаты. Так как тема является востребованной в бальной хореографии в целом мы предполагаем дальнейшие исследования в этой области.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева, Е.А., Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет [Текст] / Е.А. Алябьева. - ТЦ Сфера, 2015
2. Базарова, Н. Азбука классического танца [Текст] / Н. Базарова, Мэй В.. - Искусство, 1964
3. Берарди, И. Квикстеп, WDSF Dancesport Federation book, [Текст] / И. Берарди, Ч. Бирарелли, М. Съетаз, Н.Амброз, Д. Качиари, О. Качиари, Ф. Боско, М. Феррари, П. Боско. - Grafiche VIME, Рим, 2013
4. Боско, П. Танго, WDSF Dancesport Federation book [Текст] / П. Боско, С. Питтон, М. Съетаз, Н.Амброз, Д. Качиари, О. Качиари, Ф. Боско, М. Феррари. Grafiche VIME, Рим, 2013
5. Бусолетти, Л. Венский вальс, WDSF Dancesport Federation book [Текст] / Л. Бусолетти, Т. Вулич. Grafiche VIME, Рим, 2013,
6. Бусолетти, Л. Посодобль WDSF Dancesport Federation book, [Текст] / Вулич Т., М. Съетаз, Н.Амброз, Д. Качиари, О. Качиари, Ф. Боско, М. Феррари, П. Боско. Grafiche VIME, Рим, 2013
- 7 Ваганова, А. Основы классического танца [Текст] / А. Ваганова. - Москва, Искусство, 1936
8. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу [Текст] / Н.А. Вихрева. - Москва Сборник МГАХ, 2004.
9. Веракса, А.Н. Как воспитать чемпиона [Текст] / А.Н. Веракса. Москва - МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2016
10. Грин, С. Чачача WDSF Dancesport Federation book [Текст] / С. Грин, А. Цигона, М. Съетаз, Н.Амброз, Д. Качиари, О. Качиари, Ф. Боско, М. Феррари, П. Боско. Grafiche VIME, Рим 2013
11. Говард, Г. Техника исполнения Европейской программы, Техника исполнения Латиноамериканских танцев [Текст] / Г. Говард. Лондон, 1993
12. Громова, О.Е., Подвижные игры для детей [Текст] / Громова. ТЦ СФЕРА, 2018

13. Гуерра, Р. Медленный Вальс, WDSF Dancesport Federation book [Текст] / Бенинказа Г., М. Съетаз, Н. Амброз, Д. Качиари, О. Качиари, Ф. Боско, М. Феррари. Grafiche BIME, Рим, 2013.
14. Захаров, Р. В. Беседы о танце [Текст] / Р. Захаров. - М., Профиздат, 1963.
15. Ивановский, Н. П., Бальный танец XVI-XIX вв. Под ред. Ю. И. Слонимского. Рекомендовано в качестве учебного пособия для хореографических учебных заведений. [Текст] / Н.П. Ивановский. - Искусство, 1948.
14. Каваллини, С. Румба WDSF Dancesport Federation book [Текст] / Каваллини, М. Съетаз, Н. Амброз, Д. Качиари, О. Качиари, Ф. Боско, М. Феррари, П. Боско. Grafiche BIME, Рим, 2013
15. Касаткина, Л.В. Танец - это жизнь. [Текст] / Касаткина, Санкт-Петербург, 2006
16. Качиари, Д. Tecnica avanzata [Текст] / Д. Качиари, О. Качиари. - ВВ. Europa Edizioni, Рим, 2006
17. Колтановский, А. Общеразвивающие и специальные упражнения [Текст] / А.М. Колтановский, Брыкин, А. - Москва, 1973
18. Краснов, С.В. Спортивные танцы [Текст] / С.В. Краснов. - Москва, 1999
19. Лабинцев, К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте [Текст] / К.Р. Лабинцев. - Москва, 2001.
20. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике [Текст] / Т.С. Лисицкая // Физкультура и спорт. - М., 1984.
21. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе [Текст] / М.В. Левин. - Terra спорт, Москва, 2001
22. Лейэрд, У. Техника исполнения Латиноамериканской программы [Текст] / У. Лейэрд. Лондон, 1993
23. Лория, С. Самба WDSF Dancesport Federation book [Текст] / Лория, Grafiche BIME, Рим, 2013.



24. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека [Текст] / Сивакова, Москва, Медицина, 1972

25. Мур, А. Пересмотренная техника Европейских танцев, Imperial Society of teachers of dancing Euston hall [Текст] / А. Мур, Д. Занетти, М. Съетаз, Н.Амброз, Д. Качиари, О. Качиари, Ф. Боско, М. Феррари, П. Боско. Imperial Society of teachers of dancing Euston hall - перевод Ю.Пин, 1993

26. Мур, А. Пересмотренная техника Латиноамериканских танцев, [Текст] / Мур А. - Imperial Society of teachers of dancing Euston hall, перевод Ю.Пин, 1993

27. Неминуший, Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития [Текст] / Неминуший, Г.П. Ростов-на-Дону, 2001

28. Неминуший, Г.П. Дукальская А.В. Физическая нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования [Текст] / Неминуший. Ростов-на-Дону, 1996

29. Неминуший, Г.П. Дукальская А.В. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. [Текст] / Неминуший. Ростов-на-Дону, 1996

30. Плохл, З. Джайв WDSF Dancesport Federation book, [Текст] / Плохл. З, Т. Лахвинович, М. Съетаз, Н.Амброз, Д. Качиари, О. Качиари, Ф. Боско, М. Феррари, П. Боско. Grafiche VIME, Рим, 2013

31. Попов, В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. Москва, Физкультура и спорт [Текст] / Попов, Москва, 1997 г.

32. Розиньоли, Л. Медленный фокстрот, WDSF Dancesport Federation book [Текст] / Розиньоли, В. Халлер, М. Съетаз, Н.Амброз, Д. Качиари, О. Качиари. Grafiche VIME, Рим, 2013

33. Рубштейн, Н., Что нужно знать, чтобы стать первым [Текст] / Рубштейн, Маренго Интернешнл принт, Москва 2001

34. Сивакова, Д.А. Уроки художественной гимнастики. Физкультура и спорт [Текст] / Д.А. Сивакова. М., 1968
35. Соколовский, Ю.Е. Основы педагогической бальной хореографии [Текст] / Соколовский. Министерство культуры РСФСР, Москва, 1976
36. Тарасов, Н. Классический танец [Текст] / Тарасов. Искусство, Москва, 1971
37. Уразгильдеев, Р. Х. Танцы. История и сущность танцев, преимущественно бальных. [Текст] / Уразгильдеев, Пермь, Кн. Издательство, 1963
38. Уральская, В. И. К проблеме современной бальной хореографии. [Текст] : Народное творчество. Сб. статей. / В. Уральская. Москва, 1974.
39. Хаас, Ж.Г., Анатомия танца [Текст] / Хаас, Минск: Поппури, 2011
40. Шаталова, А., Новая реальность 2013, Бальные танцы. Методическое пособие [Текст] / Шаталова, В. Новиков, Е. Ерцкая, Наталия Новикова. Москва : Новая реальность, 2013
41. Winkelhuis M, Dance To Your Maximum: The Competitive Ballroom Dancer's Workbook [Текст] / Winkelhuis M , Paperback, 2001.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Рассмотрим характеристику некоторых тем в программе обучения  
«Танцевальный спорт. Дети».

Музыкально - дидактические игры по Тютюнниковой Т.Э.:

- 1) Произносим Имя с 2 хлопками и ласковый вариант на трех хлопках
- 2) «Тюшки-тютюшки сделаем хлопушки» 3 быстрые 3 быстрые 3 медленные
- 3) Тюшки- тютюшки сделаем хлопушки: шлеп шлеп 8 раз быстрых и три медленных.
- 4) Тюшки-тютюшки хлопушки и шелкушки: шелк шелк шлеп шлеп шлеп
- 5) Бамбушки и топтушки: бум бум бум бум бум 5 раз по грудной клетке стучим быстрых топ топ топ ногами
- 6) Отбивать кто как хочет под музыку щелчками, ногами, хлопками, по грудной клетке под чачача, медленный вальс, детские мелодии.
- 7) Лимон 2 апельсин 3 банан 2 мандарин 3. И в свободной форме. С закрытыми глазами.
- 8) Игра с барабаном. Ходим-маршируем (стучим прерывисто), бегаем (быстрые удары, постоянные), замираем, прыгаем (двойной удар). Каждый из детей тоже пробует стучать.
- 9) Играет музыка и резко останавливается. Надо замереть в паузу. Мелодии из разных танцев.
- 10) Игра с инструментами «Зимний лес»: Едем, едем на лошадке по лесной дорожке гладкой, скок скок скок. Санки скрипят. Бубенчики звенят (2 раза). Ветер шумит, дятел стучит. Холод, стужа. Снег пушистый кружит, кружит Белка на ветке орешки все грызет, Рыжая лисичка

зайчишку стережет. Ехали мы ехали, наконец доехали с горки ух, в ямку бух.

11) Маленькой елочке, холодно зимой (5 раз позвонить в колокольчик), добавляем медленный стук фразы-4 удара медленных

12) Круг, маракасы и бубенчики поочередно звенят, переходят сначала через одного маракасы, потом бубенцы. Стучим по ноге.

Детские подвижные игры.

Воробьи-попрыгунчики, шалунишки, у медведя во бору, успеи занять место, найди себе пару, лабиринт, мяч в воздухе, совушка, отгадай, бой петухов, стул есть да никак не сесть, Две из трех, Не перепутай

Детские танцы. Пчелка Майя, Зебрик, Помогатор, А кто такие фиксика, Маленькие звезды, Барабан, Лоллипоп, Легушонок, БараБум.

Тема 6. Ритмическая и нескудная гимнастика по Е.А. Алябьевой.

- овладение теорией упражнений на растяжку, выворотность, гибкость, координацию.

Практика:

- упражнения на развитие выворотности.
- упражнения на развитие гибкости.
- упражнения на развитие ловкости и координации
- Тематическая, сюжетная гимнастика. Нескудная гимнастика.

Общая физическая подготовка.

- овладение теорией упражнений на выносливость, ловкость, координацию, силу ног и рук.

Практика:

- упражнения на развитие физических данных.
- упражнения на развитие выносливости.
- упражнения на развитие силы ног, рук.
- упражнения на развитие ловкости и координации
- задания учащимся для самостоятельной работы по поддержанию организма в физической форме.

Упражнения для головы и шеи.

Наклоны (вперед, назад, в стороны). Вытягивание шеи. Сдвиг головы в стороны.

Упражнения для разминки плечевых суставов.

Подъем и опускание плеч. Круговые движения вперед, назад. Двумя плечами. По одному плечу. Тройное поднимание плеч. Сдвиг плеч в сторону.

Контракция плеч.

Упражнения для рук.

Вращение кисти вперед, назад. Подъем-опускание кистей в разном ритмическом рисунке. Вращение в локтевом суставе вперед, назад. Вращение в плечевом суставе вперед, назад.

Упражнения для подвижности корпуса.

Наклоны в стороны, вперед, назад по 4, 2, 1-му разу. Вращение корпуса с воображаемым предметом. Растяжка корпуса. Наклоны к ногам крест на крест. «Складочка». Приседания в «Складочку»

Батманы и растяжки.

Гранд батман с растяжкой. Переход с ноги на ногу в полуприседе.

Переход с ноги на ногу с подъемом свободной ноги. Растяжка в сторону, вперед, «складочку».

Прыжки на середине и в продвижении.

Трамплинные прыжки. С поджатием ног. Комбинации из предыдущих прыжков. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.

Прыжки в шпагат (правый, левый, поперечный). Прыжки из полного приседа с поджатыми ногами.

Пилатес. Партерный экзерсис.

Теория:

- привить навыки учебной и творческой дисциплины.
- развить физический аппарат ребенка, научить его хорошо двигаться.

- развить музыкальный слух и чувство ритма.
- развить «танцевальность» и выразительность исполнения, технику исполнения.

•выработать правильность и чистоту исполнения движений.

Практика:

- постановка корпуса, спины.
- постановка положения головы.
- позиции ног, рук, развитие пластичности рук и корпуса.
- элементы экзерсиса у станка; овладение техникой.
- элементы экзерсиса на середине; овладение техникой.
- прыжки; овладение техникой.
- укрепление устойчивости (апломб) в различных упражнениях.
- выполнять основные элементы тренажа у станка, на середине зала, различать основные музыкальные жанры.

Упражнения для работы стопы. Упражнения для развития голеностопных суставов, эластичности мышц голени и стопы:

Сокращение и натяжение стопы. Круговые вращения правой, левой стопы попеременно (внутри, наружу). Длительное натяжение стопы. Длительное сокращение стопы. Вращение стопы при подъеме ноги на угол 45 градусов.

Поднимание обеих ног на угол 90 градусов. Поднимание и опускание на подъем.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

Подъем ног на голову и обратное движение. Подъем корпуса. Велосипед.

Подъем корпуса и колена со скручиванием. «Уголок». Подъем и спуск на коленях на право и налево. Наклоны корпуса назад стоя на коленях.

Упражнения для улучшения гибкости позвоночника: «Кошечка». «Лодочка». «Коробочка». Прогиб назад стоя на коленях.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра: Растяжка (на ПН, ЛН, середину).

Подъем ноги в стороны. Разворот бедра к полу. Поворот ноги вокруг бедра.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага:

«Лягушка». «Бабочка». Подъем ноги из растяжки лежа на животе, растяжка «За себя», «шпагат».

Танцевально-двигательная терапия.

Теория: рассматриваем различные модели сознания и терапевтической работы: принципы терапии эмоционального отреагирования, модель психоаналитической (глубинной) терапии, подходы сценарной и ролевой терапии, взгляды экзистенциально-гуманистической терапии, положения трансперсональной и интегративной психологии и психотерапии.

Практика: Процесс самораскрытия, самодвижения, саморазвития, самораспаковывания индивидуального свободного сознания в континууме времени-пространства в процессе терапии танцем.

Сценическое движение.

Теория:

Все движения танцора на сцене должны быть ясными, точными, выразительными; каждое положение тела, каждый жест – органичными, логичными целесообразными в предлагаемых обстоятельствах роли.

Практика:

Поиски внешней характерности движений (осанки, походки, жестов) являются неотъемлемой частью работы над образом. Правильное творческое раскрытие внутренней жизни образа и его внешнее воплощение требуют от танцора наличие не только внутренней, но и внешней техники. Исполнитель должен свободно владеть своим телом на сцене. Для овладения техникой движения проводятся специальные занятия по сценическому движению, музыкально-ритмическому восприятию, танцу.

Весь этот комплекс дисциплины помогает вырабатывать качества движения, необходимые танцору в его творческой работе, помогает овладеть необходимыми сценическими навыками, добиться пластичности и выразительности движений.

Актерское мастерство.

Теория:

Когда на сцену выходит танцевальная пара, она приносит зрительному залу все, чем наделен человек, свою мимику и жесты, пластику, свое понимание жизни и искусства, свои знания и опыт, «чувство партнера», и костюм.

Практика:

Все средства актерской выразительности должны быть доведены до высокой степени мастерства. Танцор с неподготовленным телом, слабыми мышцами не сможет довести до зрителя «всю сложность жизни человеческого духа». Пластика тела – один из важнейших компонентов актерского искусства. Каждое движение на сцене должно быть конкретным, целенаправленным и ориентированным.

Путь к мастерству, к совершенствованию актерской выразительности очень широк. Знакомство с различными по стилю, характеру и манере исполнения танцами и разнообразием ритмов открывает неограниченный выбор материала для подготовки танцоров, расширяет их знания, обогащает творческую фантазию. Красота человеческого тела – большая сила в овладении высотами актерского мастерства.

Культура поведения.

Теория:

Формы внешнего поведения человека, манеры, стиль и характер его движений зависят от всей совокупности условий его жизни.

При создании образа в танце внешнее поведение и характер движений должны быть тщательно продуманы, чтобы исполнитель имел



возможность раскрыть характерность образа, его внутренний мир, его отношение к окружающим людям и событиям.

Практика:

Чтобы на сцене каждое движение исполнителя, каждый его жест были точными, ясными, целенаправленными и выразительными, надо выработать постоянное внимание к своему поведению и манерам в повседневной жизни.

Знание анатомии и физиологии человека.

Теория:

Необходимость изучения строения и жизнедеятельности тела человека для танцев очень важна. Во время тренировок и творческой деятельности танцоры должны постоянно совершенствовать технику движений. Поэтому, помимо сведений о строении организма человека и его потребностях, они должны твердо знать, как организовать правильный режим занятий и отдыха, и в чем анатомо-физиологическая сущность характера тренировки. Танцоры обязаны хорошо разбираться в закономерностях движения всего тела и его частей и в том, какие мышцы принимают участие в выполнении различных движений и удержании поз, от чего, например, зависит равновесие тела и выворотность всей ноги, почему необходимо правильно держать голову в танце и как уберечь себя от травм.

Практика:

Только зная строение и функции организма, танцор сможет осознавать свои движения, понимать их значение в каждой комбинации. Сочетание выполнения движений с пониманием анатомо-физиологических закономерностей, лежащих в

их основе, улучшает технику движений, делает ее более виртуозной, помогает развивать и сохранять высокую работоспособность и здоровье.

«Психологическая культура личности»

Теория:

Формирование психологической культуры личности с целью социальной адаптации и интеграции ребенка в сложном динамическом мире.

Практика:

1. Формирование модели предметного знания по психологии.
2. Развитие коммуникативных умений, навыков рефлексии.

Психология развития.

Цель: развитие психических процессов, состояний ребенка.

№	Темы курса	Цель:	Кто проводит
1	Модуль «Гармонизация эмоционально-волевой сферы ребенка»	Гармонизация эмоциональной сферы личности ребенка	Педагог-психолог
2	Модуль «Развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления)»	Развитие познавательных процессов	Педагог-психолог
3	Упражнения, направленные на развитие познавательных способностей	Развитие познавательных способностей	Педагог
4	Беседы по проблемам возрастной психологии	Знакомство с особенностями разного возраста	Педагог-психолог, педагог

Участие в конкурсах по спортивным танцам.

Теория:

Участие в конкурсах по спортивным танцам, как форма промежуточной аттестации, проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год.

Практика:

Проверка теоретических знаний и практических умений и навыков.

Участие в социально-досуговых мероприятиях.

Теория:

Участие в социально-досуговых мероприятиях, как форма промежуточной аттестации, проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год.

Практика:

Проверка теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация.

Практика: открытые занятия.

- демонстрация результатов знаний теоретической и творческой деятельности воспитанников на занятиях спортивным бальным танцем.

Итоговое занятие.

Практика: открытые занятия.

- демонстрация результатов знаний теоретической и творческой деятельности воспитанников на занятиях спортивным бальным танцем.