



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

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ЭСТЕТИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО
ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 51.03.02 Народная художественная культура
Направленность программы бакалавриата
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:
66,58 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«30» 12 2017 г.
зав. кафедрой хореографии
А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-407-115-3-1Кст
Малеева Елена Александровна

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

Челябинск
2017

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА.....	7
1.1. Эстетическое воспитание. Некоторые понятия и определения....	7
1.2. Психологические и физические особенности в развитии детей среднего возраста. Проблематика воспитания.....	24
1.3. Современный бальный танец. Эстетическое и физическое воспитание подростков средствами спортивного бального танца....	30
ГЛАВА 2. ПОСТРОЕНИЮ И СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ С ТАНЦЕВАЛЬНЫМИ ПАРАМИ (СПОРТСМЕНАМИ).....	46
2.1. Методы и средства работы педагога-хореографа при работе с танцевальными парами (спортсменами).....	46
2.2. Учебно-тематический план в группе первого года обучения (11 - 15 лет).....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Государственная политика нашей страны в области образования определяет гуманистический характер образования, акцентируя внимание на приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. Система образования ориентирована сегодня на воспитание свободной, активной, творческой, ответственной и толерантной личности. Педагогическая наука и практика озадачены созданием для этого оптимальных условий, поиском новых подходов. Общепринято, что центральное место в решении вопроса гармоничного развития личности отводится воздействию на неё средствами искусства. Именно художественные образы самых разных видов искусства оказывают интенсивное воздействие на человека, обогащая его духовный мир. Соприкосновение с прекрасным позволяет раскрыться личности, укрепить и развить творческий потенциал, приобщиться к культурным ценностям. Именно многообразие личностей и богатство их творческих позиций - залог развития общества.

На ряду с общеобразовательной, успешно в этом направлении развивается и система дополнительного образования. Определяющим фактором роста количества организаций дополнительного образования стала возможность организовать досуг детей, ведь после распада пионерских и других детских организаций этой проблемой, кроме школы, интересовались не многие. В частности, большой популярностью сегодня пользуются учреждения предоставляющие услуги по обучению танцевальному искусству. Не вызывает никаких сомнений, искусство танца богато и многообразно. Каждый жанр хореографического искусства предоставляет свои возможности познания окружающего мира, человека и человеческих взаимоотношений.

Общеизвестно, что решающим периодом в формировании человека является именно подростковый возраст (11, 12 - 15 лет).

Актуальность вопросов эстетического и физического воспитания подростков в целом обусловлена тем, что в современных условиях приоритета материальных ценностей наблюдается резкое снижение духовно-нравственных, душевных качеств человека, появления ложных идеалов: заметно смещение акцентов с традиционно-положительных моральных ценностей на мнимые, ложные и даже антисоциальные. Не менее серьезной проблемой современных детей и подростков является недостаток движения. Дети часами сидят за партой в школе, затем проводят большую часть свободного времени за компьютерами, что не очень хорошо сказывается на растущем организме, влечет за собой иногда очень серьезные заболевания. Уставившись в свои «гаджеты», дети элементарно лишают себя нормального «живого» общения и как следствие закрытость, неумение общаться с противоположным полом и т.д. и т.п.

Цель работы определить, какими средствами воспитания располагает спортивный бальный танец в решении задач эстетического и физического воспитания детей среднего возраста.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс обучения спортивным бальными танцам.

Предмет исследования - влияние занятий спортивными бальными танцами на эстетическое и физическое развитие детей среднего возраста.

Убеждены, изучению феномена успешности танцевального спорта в эстетическом и физическом развитии детей среднего возраста уделяется недостаточно внимания. Воспитательные возможности и роль бального танца в воспитании личности ребенка значительно шире, они определяются теми многообразными эстетическими задачами, с которыми в течение нескольких столетий было связано обучение танцевальному искусству.

Основные задачи работы:

1. Изучить историю и основные понятия эстетического и физического воспитания.
2. Выявить психологические и физические особенности в развитии детей среднего возраста, проблематику воспитания.
3. Рассмотреть специфику преподавания спортивного бального танца, а именно методы и средства работы педагога-хореографа, построение и содержание занятий спортивными бальными танцами с танцевальными парами.
4. С учетом полученных знаний составить учебно-тематический план в группе первого года обучения (дети 11 - 15 лет).

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, в том числе в интернете, изучение и обобщение практики преподавания бального танца в студиях нашего города и собственных практических занятий, систематизация и анализ полученного материала.

Степень разработанности. Вопросы эстетической и физической составляющей воспитания в целом освещены в литературе довольно широко. Здесь мы опирались на работы философов, раскрывающие природу искусства и спорта (Гадамер Г.Г., Хейзинга Й., Каган М.С. и др. [10, 12, 36]), научные труды по эстетике (Борев Ю.Б., Бычков В.В., Кривцун О.А., Яковлев Я.Г. и др. [5, 6, 13, 40]), по эстетике спорта (Лоу Б., Сараф М.Я., Столяров В.И., Праздников Г.А., Лисицкая Т.С., и др. [17, 33, 26, 16, 31, 8]).

Что касается работ по методике преподавания современных бальных танцев в разных возрастных категориях, использовались работы таких педагогов данной области, как Алекс Мур, Калинин А., Гарри Смит - Хэмпшир, Гай Ховард [21, 9, 11]. Надо сказать, специальных работ по спортивному бальному танцу, касающиеся художественно-эстетической проблематики танцевального спорта, не много (Гавердовский Ю.К., Горбачёва Ж.С., Ершова Н.В., Скребков С.С. и др. [34]). Анализ отдельных

работ, посвящённых определению структуры исполнительского мастерства в различных видах спортивных танцев, показал, что среди их авторов отсутствует единство и целостность во взглядах на поставленный вопрос. Многих известных российских педагогов, психологов и тренеров, таких как Попов С., Плетнев Л., Рубинштейн Н., волнуют эти проблемы современного бального преподавания, тем более что сложившейся системы обучения детей бальной хореографии в нашей стране в настоящее время не существует.[25,29, 30, 34]

У каждого педагога своя методика и практика обучения бальному танцу, здесь тренер, конечно, не ограничен в творческом полете, ну разве что уровнем своего мастерства.

Структура работы: Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА

1.1. Эстетическое воспитание. Некоторые понятия и определения

Прежде всего, определим некоторые основные и вытекающие из них понятия. Эстетическое воспитание, определение масса, возьмем наиболее общее, это процесс формирования способности восприятия, понимание и создание прекрасного. Среди средств эстетического воспитания главное место занимает искусство как наиболее универсальное выражение эстетических сторон действительности. [1]

Влияние искусства и прекрасного на человека издавна были предметом изучения. «Искусство-это одна из тех вещей, что делает человека разумным» (В.Шекспир). Даже если бы в мире исчезли все проявления искусства, то все равно оно бы начало возрождаться снова, ибо человеческая натура тяготеет к прекрасному.

Первоначально искусством называли высокую степень мастерства в каком-либо деле. Это значение присутствует до сих пор, когда мы говорим об искусстве врача или учителя, о боевом искусстве и т.д. Позже понятие стали все чаще использовать для описания особой деятельности, направленной на отражение и преобразование мира в соответствии с эстетическими нормами, т.е. по законам прекрасного. При этом первоначальное значение сохранилось, так как для создания чего-то прекрасного требуется высочайшее мастерство. Цель искусства двойственна: для творца - это художественное самовыражение, для зрителя - наслаждение красотой. Вообще красота так же тесно связана с искусством, как истина с наукой, добро - с моралью. Искусство - важная составная часть духовной культуры человечества, форма познания и отражения окружающей человека действительности. По потенциалу

осмысления и преобразования действительности искусство не уступает науке. Однако способы осмысления мира наукой и искусством различны: если наука использует для этого строгие и однозначные понятия, то искусство - художественные образы. Человек по натуре своей художник.

Искусство выполняет ряд общественных функций.

Прежде всего, познавательная функция, она позволяет познавать действительность и анализировать её при помощи художественных образов. Произведения искусства являются ценными источниками информации о сложных общественных процессах. Разумеется, не все в окружающем мире интересует искусство, а если и интересует, то в разной степени, сам подход искусства к объекту своего познания, ракурс его видения весьма специфичны. Главным объектом познания в искусстве всегда был и остается человек. Поэтому его часто называют человековедением.

Воспитательная функция проявляется в способности произведений искусства формировать личность человека. Иными словами, способность оказывать важное воздействие на идейное и нравственное становление человека, его самосовершенствование или падение.

Познавательная и воспитательная функции не являются специфическими для искусства. Другие формы общественного сознания тоже выполняют эти функции.

Специфической функцией искусства является его эстетическая функция, которая позволяет воспроизводить действительность по законам красоты, формирует эстетический вкус. Воспринимая и постигая художественное произведение, мы не просто усваиваем его содержание (подобно содержанию любой из наук: физики, биологии, математики), но и пропускаем это содержание через сердце, эмоции, даем образам, созданным художником, эстетическую оценку как прекрасных или безобразных, трагических или комических, возвышенных или низменных. Искусство тем самым формирует в нас способность давать подобные

эстетические оценки, отличать подлинно прекрасное и возвышенное от всевозможных эрзацев (суррогат, заменитель).

Познавательное, воспитательное и эстетическое слито в искусстве воедино. Благодаря эстетическому моменту мы наслаждаемся содержанием художественного произведения и именно в процессе просвещаемся и воспитываемся. В связи с этим говорят о гедонистической (в переводе с греческого - удовольствие) функции искусства, которая отражает способность искусства приносить удовольствие человеку.

Социальная функция проявляется в идейном воздействии искусства на общество, компенсаторная позволяет восстановить душевное равновесие, решить психологические проблемы, «убежать» на время из серой повседневности, компенсировать недостаток красоты и гармонии в каждодневной жизни.

Произведения искусства, являясь предметным воплощением человеческого гения, становятся важнейшими духовными ценностями, передающимися из поколения в поколение, достоянием эстетической культуры общества. Овладение культурой, эстетическое воспитание невозможны без приобщения к искусству. В произведениях искусства прошлых веков запечатлен духовный мир целых поколений, без освоения которого человек не сможет стать человеком в подлинном значении этого слова. Каждый человек - это своеобразный мост между прошлым и будущим. Он обязан освоить то, что оставило ему прошлое поколение, творчески осмыслить его духовный опыт, понять его мысли, чувства, радости и страдания, взлеты и падения, чтобы потом передать все это своим потомкам. В этом кроится сакральный смысл, так движется история, и в этом движении огромная роль принадлежит искусству, выражающему сложность и богатство духовного мира человека.

Первичной формой искусства был особый синкретический (неразделенный) комплекс творческой деятельности. Для первых людей не существовало отдельно музыки, литературы или театра, все было слито

воедино, в одном ритуальном действе. Позднее из этого синкретического действия постепенно стали выделяться отдельные виды искусства.

Виды искусства как исторически сложившиеся формы художественного отражения мира, использующие для построения особые средства - звук, цвет, телодвижение, слово и т.д. В каждом из видов имеются свои собственные разновидности - роды и жанры, которые вместе обеспечивают многообразие художественного отношения к действительности. Будь то литература, музыка, танец, живопись, архитектура, скульптура, театр, цирк, кино, фотография, эстрада и др., каждый вид, род или жанр отображает особую сторону или грань человеческой жизни, но собранные вместе, эти составляющие искусства дают всеобъемлющую художественную картину мира. Потребность в художественном творчестве или наслаждении произведениями искусства увеличивается с ростом культурного уровня человека. Искусство тем нужнее, чем дальше человек отстоит от животного состояния.

Говоря об искусстве и эстетическом воспитании невозможно пройти мимо понятия культура, понятие на самом деле емкое настолько и универсальное, её множество определений звучит во всех социально-гуманитарных науках, не менее широко употребляется и в обыденной жизни, имеет множество смысловых оттенков. Первоначально культура (от латинского «colere» - возделывание) было использовано для обработки почвы, земли. И память об этом сохранилась до сегодняшнего дня, в сельскохозяйственных и биологических терминах (культура картофеля, например). Но в I в. до н.э. Цицерон применил понятие «культура» к человеку и понеслось. Культура стала пониматься как воспитание и образования человека, идеального гражданина. При этом признаками культурного человека считались его добровольное самоограничение, подчинение правовым, религиозным, моральным и другим нормам. Понятие культура распространилось и на общество в целом, так и сформировалось классическое понимание культуры как воспитания и

образования человека, а термин «культура» стали использовать для обозначения общего процесса интеллектуального, духовного, эстетического развития человека и общества, выделение мира, созданного человеком из мира природы. [28]

Вернемся к эстетическому воспитанию. Идеи эстетического воспитания зародились в глубокой древности. Представления о сущности эстетического воспитания, его задачах, целях изменялись, начиная со времен Платона и Аристотеля вплоть до наших дней. Эти изменения во взглядах были обусловлены развитием эстетики как науки и пониманием сущности её предмета.

«Эстетика» - это модное слово греческого происхождения достаточно часто употребляется в нашей повседневной жизни. Мы говорим об эстетике тела, эстетике одежды, эстетике фильма, эстетике интерьера, эстетике спектакля и т.д. Каждый человек в глубине души уверен, что может отличить красивое от некрасивого и что его то чувство прекрасного- самое правильное.

Важно понимать, эстетика не навязывает какое-либо понимание красоты, а помогает вырабатывать собственное.

Кроме того, эстетическая грамотность помогает развивать воображение и эмоциональный интеллект; находить названия таким оттенкам чувств, которых вы прежде не могли сформулировать; принимать людей такими, какие они есть, больше узнавая о том, как человечество в разные эпохи понимало красоту. [39]

Многообразие проявлений понятия «эстетика» свидетельство его широкой содержательности, длительности его исторического пути. Как упоминалось ранее, термин обязан своим происхождением греческому слову *aisthetikos*, которое можно перевести как «чувствующий». Это означает, что категории эстетического могут распространяться на всё, что человек может воспринять с помощью органов чувств. Всегда, когда речь идет о принципах чувственной выразительности творений человеческих

рук и природы, обнаруживается единство в строении предметов и явлений, способных сообщать чувства эмоционального подъема, волнения, бескорыстного любования.

Понятие «эстетика» ввел в научный обиход в середине 18 в. немецкий философ-просветитель Александр Готлиб Баумгартен (Эстетика, 1750). Эстетика - наука о чувственном познании мира, постижении и создании прекрасного, способна выражаться в различных образах искусства. [14, 22]

В процессе развития усложнялся и обогащался предмет эстетики. Её история как мировой науки восходит своими корнями к глубокой древности, к древним мифологическим текстам.

Первые фундаментальные представления об эстетическом оформились в Древней Греции. Античные мыслители рассуждали о гармонии в природе, красоте пропорций и ценности искусства в осмыслении мира. В теорию пропорции большой вклад внесли пифагорейцы, а Аристотель и Платон сформулировали представления, которые лежат в основе классической эстетики по сей день. Тогда были заложены ключевые для теории эстетики понятия.

Средневековая европейская эстетика соединяет античный категориальный аппарат с христианскими представлениями, которые предусматривают деление мира на чувственный и сверхчувственный. На средневековую эстетику существенное влияние оказывала теология, служившая одним из инструментов познания Бога.

Во времена Ренессанса эстетическая мысль развивалась в основном в сфере художественной практики, и её предметом становится художественное творчество и его связь с природой.

В XVII веке была популярна теория аффектов, с помощью которой описывали основные эмоциональные состояния человека и то, что их вызывает. В это время и ввёл в употребление термин «эстетика» философ XVIII века Александр Готлиб Баумгартен. В новоевропейской эстетике

центральные работы принадлежат немецким классическим философам. В сочинении «Критика способности суждения» Иммануил Кант разобрал «критику вкуса» с точки зрения способности разума к суждениям и дал трактовку основных эстетических категорий. Ещё одна важная работа - «Лекции по эстетике» Гегеля, искусство для которого является частью процесса проявления «абсолютного духа» в культуре. В начале Нового времени эстетика стремилась формировать нормы искусства.

Эстетика Просвещения, акцентировала внимание на общественном назначении художественного творчества, его нравственной и познавательной значимости...

Современная философия эстетики многообразна. Согласно теории Теодора Липпса, эстетического как объективного свойства вещей не существует. Ощущение одухотворённости природы возникает за счёт того, что зритель проецирует на созерцаемые формы собственные чувства. Так в романах возникают фразы вроде «радостный солнечный день» или «грустный осенний дождь». С точки зрения современных учёных, которые заинтересовались проблемами восприятия, даже формулировки физических законов зависят от наших представлений о симметрии и гармонии, которые сформированы органами чувств. Сегодня важным предметом художественного и социокультурного осмысления стала телесность. Что может лучше отражать субъективность, чем наше собственное тело? Ведь именно благодаря ему происходит чувственное восприятие. Изображения тела говорят о том, какой виделась роль человека в мире в ту или иную эпоху, и какими были стандарты прекрасного. А они менялись с каждым столетием и десятилетием. В коллекциях музеев и в альбомах по искусству встречаются фигуры всех форм и размеров, разные формы лиц, причудливые причёски и костюмы. Такой визуальный опыт пригодится не только «для общего развития», но и для того, чтобы новыми глазами взглянуть на себя и окружающих. Изучение эволюции взглядов на телесность помогает понять,

насколько многообразна красота, между прочим, иногда способствует избавлению от комплексов.

Во все времена люди пытались формировать свой взгляд на теорию прекрасного.

Все здание эстетической науки строится на единственной категории - эстетическое. Ближе всех к категории «эстетическое» находится категория «прекрасное». Прекрасное есть образец чувственно созерцаемой формы, идеал, в соответствии с которым рассматриваются другие эстетические феномены. Вопреки сложившемуся мнению, эстетика занимается не только красотой. Изучение того, что кажется красивым, а что - уродливым и жутким, тоже задача эстетики. Некоторые авторы полагали, что безобразное - просто отсутствие красоты, другие придерживались мнения, что отталкивающее имеет собственный эстетический потенциал.

При рассмотрении возвышенного, трагического, комического и др. прекрасное выступает мерой. Возвышенное - то, что эту меру превышает. Если красота и масштаб идеи, чей-то героизм или снимок космоса вызывают у вас замирание сердца -это определённо переживание возвышенного. Согласно Канту, возвышенное прекрасное бывает «математическим» (например, восхищение величиной египетских пирамид или огромными горами) и «динамическим» (море, бушующее на глазах у зрителя, и другие проявления неукротимой силы). Низменное, напротив, имеет негативную ценность и ассоциируется со скверным и недостойным.

Трагическое - то, что свидетельствует о несовпадении идеала и действительности, часто приводящим к страданиям, разочарованиям, гибели. Впервые теория драмы была сформулирована Аристотелем в«Поэтике».Трагическое предполагает наличие конфликта, выходом из которого служат гибель, жертва или несчастье. Комическое - то, что также свидетельствует о несовпадении идеала и действительности, только это несовпадение разрешается смехом. Чувство облегчения после того, как

хорошо посмеёшься над своими проблемами - это, с точки зрения эстетической теории, катарсическое освобождение.

Важно понимать, что фокусирование в каком-либо понятии определенного типа эмоциональных реакций вовсе не означает, что перед нами - тот или иной тип эстетического отношения. Так, трагические или сентиментальные чувства, взятые сами по себе, составляют предмет для изучения своеобразия психологических реакций. Эстетическими их делает преломленность и выраженность в определенном качестве художественной формы. Более того, именно распространенность, повсеместность и массовость трагических, мелодраматических и комических эмоциональных реакций породили в художественной сфере такие популярные межэпохальные устойчивые жанры, как трагедия, мелодрама, комедия. Само же по себе трагическое или сентиментальное отношение в жизни (как и любое иное, за исключением прекрасного) по существу не является собственно эстетическим переживанием и эстетическим отношением. Все чувства приобретают эстетический статус лишь тогда, когда обозначаемое ими содержание оказывается соответственно оформленным, начинает действовать на художественной «территории», когда эмоциональное переживание выражает себя через произведение искусства, придающее ему особое эстетическое измерение, выразительность, структуру, рассчитанную на определенный эффект. Точно в такой же мере и природные явления способны посылать эстетический импульс, когда их восприятие опирается на художественный принцип. «Все естественное прекрасно, когда имеет вид сделанного человеком, а искусство прекрасно, если походит на природу», - отмечал И. Кант. Эстетическое переживание можно иногда ощутить физически - по телу проходит дрожь, а волосы на руках поднимаются дыбом. Это ощущение называют «фриссон». Вызывать его может как музыка Вагнера, так и, например, сцена из фильма, в которой Человек-паук останавливает поезд.

Так вот, впервые термин «эстетическое воспитание» употребил Фридрих Шиллер. Он предлагал понимать под эстетическим воспитанием не только формирование способности понимать искусство, но и формирование с его помощью целостного человека. И в наши дни в формировании эстетической составляющей развития личности педагогика отводит центральное место искусству, как наиболее мощному и эффективному из средств. Именно художественные образы самых разных видов искусства оказывают интенсивное воздействие на человека, обогащая его духовный мир. Соприкосновение с прекрасным, позволяет раскрыться как личности, укрепить и развить творческий потенциал, приобщиться к культурным ценностям.

Центральным звеном эстетического сознания является эстетический идеал. Эстетический идеал - представление человека о совершенной красоте явлений материального, духовно-интеллектуального, нравственного и художественного мира. Другими словами, это представление о совершенной красоте в природе, в обществе, в человеке, в труде и искусстве.

Еще одна категория эстетического воспитания - сложное социально психологическое образование - эстетический вкус. Эстетический вкус - это способность непосредственно по впечатлению, без особого анализа чувствовать, отличать подлинно прекрасное, подлинные эстетические достоинства явлений природы, общественной жизни и искусства. (определение А.К. Дремов) Эстетический вкус формируется у человека в течение многих лет, в период становления личности, особенно важен в этом отношении школьный период. Так как в школе ребенок имеет возможность систематически знакомиться с явлениями искусства. Учителю не доставляет трудности акцентировать внимание учащегося на эстетических качествах явлений жизни и искусства. Таким образом, постепенно у учащегося развивается комплекс представлений, характеризующих его личные предпочтения и симпатии.

Эстетическое воспитание основывается на природных возможностях эстетического развития человека. Как было уже упомянуто ранее, категории эстетического могут распространяться на всё, что человек может воспринять с помощью органов чувств. Однако эти потенциальные возможности превращаются в реальные способности только благодаря воспитанию. Можно иметь идеальный слух и не слышать музыку Бетховена, иметь острое зрение и не видеть шедевра изобразительного искусства или красоту родной природы. Воспитание призвано «очеловечить чувства человека». Большое значение в эстетическом воспитании имеет облик самого воспитателя, эстетика педагогического общения.

В процессе эстетического воспитания формируются индивидуальные творческие способности. Процесс формирования творческих способностей детей и подростков предполагает организацию творческой деятельности на основе природных задатков, запросов и интересов, с учетом собственных склонностей и желаний. Поэтому эстетическое воспитание выполняет свои задачи в тесном взаимодействии с другими видами воспитания: нравственным, трудовым, правовым, экологическим, физическим, художественным. Эстетическое воспитание рассматривается как более широкое понятие по отношению к художественному воспитанию. Художественное воспитание входит в его состав как целенаправленный педагогический процесс формирования у детей способности воспринимать, чувствовать, оценивать искусство, наслаждаться им, а также развивать свои творческие способности в процессе творческой деятельности. Ребенок имеет право на творчество.

Задачи эстетического воспитания можно разделить на две группы.

Первая группа задач направлена на формирование эстетического отношения детей к окружающему миру: развивать умение видеть и чувствовать красоту в природе, поступках, искусстве; понимать прекрасное; воспитывать художественный вкус, как способность

оценивать произведения искусства, проявления прекрасного в быту, труде, во взаимоотношениях людей, а также в своих собственных мыслях и делах; сформировать устойчивую потребность в познании прекрасного, в идеале - потребность в художественном творчестве.

Вторая группа задач направлена на формирование умений в области различных искусств: обучение детей рисованию, лепке, пению, танцам, развитие словесного творчества.

Реализация этих задач требует использования системы методов эстетического воспитания, которые тоже условно можно поделить на две группы.

Первая группа - это методы, нацеленные на выявление эстетических компонентов, содержащихся в самой окружающей нас действительности. Эти методы реализуются в процессе тесного общения с природой, с произведениями искусства реалистического направления, тесно связаны с методами умственного, нравственного и трудового воспитания. Особую роль в их реализации имеет изучение гуманитарных дисциплин, особенно литературы, музыки, живописи.

Другая группа методов связана с созданием оптимальных условий для свободного художественного развития людей, проявления заложенных в них эстетических способностей, умений выражать свое мироощущение, в том числе и с помощью беспредметных образов, абстрактных художественных построений, не связанных с непосредственным отражением реальной действительности. Достоинства этих методов заключаются в том, что главным источником наших эстетических представлений здесь выступают наши внутренние структуры.

Как уже упоминалось ранее, эстетическое воспитание выполняет свои задачи в тесном взаимодействии с другими видами воспитания, в данном случае нас интересует понятие физического воспитания. Прежде всего, физическая культура - это часть образа жизни человека, система сохранения здоровья, обеспечивающая гармонию духа и тела, развитие

духовных и физических сил, которые неотделимы друг от друга. Физическое воспитание направлено на формирование физической культуры, укрепление здоровья, развитие необходимых физических качеств, здорового образа жизни. Это процесс организации познавательной и оздоровительной деятельности.

В педагогике разных цивилизаций, стран и народов физическое воспитание занимало важное место. Как восточные, так и западные учения исходили из признания необходимости гармонического развития человека, единства умственного, нравственного и физического воспитания. Отечественная педагогика опирается на систему физического воспитания, основы которой были заложены еще в XIX в. известным русским педагогом и врачом П.Ф.Лесгафтом (1837г.-1909г.).

Современное физическое воспитание использует весь спектр знаний и опыта в этой области, включая не только научные теории, но и народные традиции, философско-религиозные учения и системы совершенствования человеческого тела и духа.

Основными задачами этой сферы воспитания являются: формирование системы знаний в области здоровья, гигиены, спорта, здорового образа жизни; воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой; обеспечения правильного физического развития, закаливания, повышении выносливости, работоспособности, укрепления здоровья. Исключительную роль в этой системе играют природные силы (солнце, воздух, вода), комплекс гигиенических факторов (здоровый режим труда и отдыха, организация здорового питания, соблюдение санитарных норм в устройстве помещений).

Следует учитывать, что вся эта система не должна быть подчинена одной задаче достижения каждым обучающимся установленных норм физической подготовки, которые оказываются не всем по силам.

Подобный подход чреват опасностью исключения из занятий некоторой части обучаемых.

Важнейшей задачей физического воспитания является формирование здорового образа жизни. Известный отечественный ученый, историк, культуролог Б.Т. Лихачев называл это направление «антиотравляющим воспитанием». Это процесс формирования отрицательного отношения к алкогольному, никотиновому и наркотическому отравлению организма, утверждения чувства отвращения и осознание необходимости противодействия пьянству. Курению и наркомании. Эти социальные болезни сегодня настолько серьезны, что их преодоление требует использования фундаментальных, мировоззренческих, смысложизненных идей, на кону сохранение человека, как биологического вида.

Необходимость решения задач формирования здорового образа жизни становится особенно острой в условиях растущей индифферентности (или равнодушия) людей, в большей степени подростковой среды, по отношению к основным нравственным, культурным и общечеловеческим ценностям. В этом направлении воспитания, как и во всех других, важен личный пример воспитателя. [8]

Между физическим и эстетическим воспитанием существует неразрывная, тесная связь. Достижимое в итоге физического воспитания гармоническое, морфологическое и функциональное развитие организма способствует повышению работоспособности, предупреждает переутомление в условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности, воспитывает упорство, настойчивость в достижении успеха, и как следствие создает реальные предпосылки для творчества.

Изменения, произошедшие в системе образования последних десятилетий, их направленность на гуманистические, личностно-ориентированные и развивающие образовательные технологии изменили отношение к учащимся. Гармоничное сочетание умственного и

физического развития, нравственной чистоты и эстетического отношения к жизни и искусству - вот необходимые сегодня условия развития гармоничной личности. Эстетическое воспитание в школах направлено на развитие способностей учащихся воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное, замечать хорошее и плохое, действовать самостоятельно, приобщаясь тем самым к различным видам художественной деятельности. Фундаментом эстетического воспитания, безусловно, являются предметы эстетического цикла, входящие в учебный план, которые охватывают учащихся с первого по одиннадцатый класс общеобразовательной школы. Общее образование призвано вооружить человека обширной системой знаний, умений и навыков, формирует мировоззрение, познавательный интерес, который выступает своего рода поисковым ориентиром.

Важна и роль организаций дополнительного образования в эстетическом и физическом воспитании. Дополнительное образование - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах ребенка.

Объединение детей интересной для них творческой деятельностью является благоприятным фактором их формирования и развития.

В данной работе нами будет подробно рассмотрено одно из популярных и востребованных направлений дополнительных образовательных объединений - спортивный бальный танец.

Если говорить о танце в общем и целом, в духовной культуре человечества искусство танца занимает особое, значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, танец всегда отражал жизненный уклад народа, традиции и нравы. В наскальных рисунках, созданных несколькими тысячелетиями назад можно встретить изображения пляшущих людей. Сегодня танец пронизывает разнообразные

области культуры и искусства, он приобрел сложную технику, превратившись в зрелищное представление, сохранив при этом свою многогранность в объединении искусства действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы. [23]

Автор первого в истории трактата о танце Лукиан (II век), размышляя о танце в жизни человека и о том, какими качествами должен обладать танцор писал так: «Искусство пляски требует подъема на высочайшие ступени всех наук: не одной только музыки, но и ритмики, геометрии и особенно философии, как естественной, так и нравственной... Танцору необходимо знать все!»

Каждое из направлений имеет свои неоспоримые преимущества в плане развития личности. Классический танец в развитии, прежде всего культуры тела и движения. Народный - является источником знаний о природе и человеке, накапливаемые в народе веками, воспитывает духовность, создает эффективную защиту психики подрастающего поколения от негативного воздействия современной цивилизации. Современная хореография - отражает изменения в современном обществе, позволяет взглянуть на привычные вещи под необычным ракурсом, что дает импульс к творческому развитию.

Занятия хореографией, безусловно, способствуют разностороннему развитию подрастающего поколения. И это было замечено в глубокой древности. Еще Платон говорил о соразмерности душевной и телесной красоты. А музыку и танец рассматривал как сильнейшее воспитательное средство: «оно все более проникает вглубь души и всего сильнее её затрагивает; ритм и гармония несут с собой благообразие, а оно делает благообразным и человека».

В процессе изучения танцевальных па развиваются эмоциональность и образность восприятия музыки, чувство ритма, мелодический и гармонический слух, ощущение музыкальной формы, музыкальную память. Параллельно гармоничному развитию личности, происходит

развитие физических данных организма, формируется фигура, развивается выносливость, ловкость. Танец - вид искусства, со всеми вытекающими отсюда последствиями, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. [4]

Неразрывная связь танца с музыкой, эмоционально-образное содержание которой, находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах. Средствами танца выстраивается коммуникация с самим собой, другими людьми и окружающим миром, происходит вовлечение в действие всей личности целиком: тела, интеллекта и души.

Музыкально-ритмичные упражнения развивают память, внимание. Впечатления, полученные на занятиях танцами, обычно оставляют яркие впечатления и оказывают сильное воздействие на отношение к другим занятиям, на поведение.

Вместе с обучением танцу, навыкам красивого движения формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару.

Современный бальный танец так же обладает всеми вышеперечисленными качествами, но имеет и ряд своих особенностей и преимуществ, например, гендерное воспитание, которое помогает успешно проходить процесс социализации.

Подробнее об этом. Гендерное воспитание - это воспитание, с учетом пола ребенка. Формирование качеств, которые присущи либо мальчишкам, либо девчонкам. Дает представление о понятиях, что такое настоящий мужчина и настоящая женщина. Присваивает ребенку социальную важность и помогает выполнять свою роль в обществе взрослому человеку. Наблюдая за современными детьми и подростками можно заметить, что девочки стали грубыми, агрессивными, более инициативными и перенимают модель поведения, близкую для мальчика. Мальчики в свою

очередь стали мягкими, не способными постоять за себя и отстаивать свое мнение, перенимают женский тип поведения. Отсутствует уважение к женскому полу. Не происходит распределение ролей для каждого пола, так мальчики нуждаются в женской аккуратности и кропотливости, а девочки в мужской силе и помощи. Поэтому родителям важно вносить элементы гендера в воспитание своих детей. «Гендер» в переводе с английского означает «социальный пол». Предполагает гендерное осознание, что «я - мальчик» или «я - девочка», отсюда и модель поведения «я веду себя и поступаю как мальчик» или девочка.

В продолжение о бальном танце, важно отметить и тот факт, что современная бальная хореография активно позиционируется и развивается как вид спорта, что дает возможность совершенствоваться физически. Соединив в себе искусство и спорт, а эффективность этой формулы доказывает популярность бального танца во всем мире, из просто одного из видов танцевального искусства спортивный бальный танец стал серьёзным средством эстетического и физического воспитания детей и подростков. Вернемся к этому вопросу позже.

1.2. Психологические и физические особенности в развитии детей среднего возраста. Проблематика воспитания

Решающим периодом в формировании человека является именно подростковый возраст, для которого характерны интенсивное физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие, и, что особенно важно, становление системы жизненных ценностей, формировании эстетического вкуса.

Возраст от 11-12 до 15 лет - переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе второй ступени (5 - 9-й классы), характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Душевный мир подростка характеризуется

психологией полу-ребенка - полувзрослого: в своем развитии он уже «ушел» от детей, но еще не «пристал» к взрослым. Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей.

В этом возрасте происходят бурный рост и развитие всего организма. Наблюдается усиленный рост тела в длину (у мальчиков за год прирост на 6-10 см, у девочек - до 6-8 см). Особенно интенсивно растут мальчики 15 лет (за два года прибавляют в росте 20-25 см) и девочки 13 лет. Продолжается процесс окостенения скелета, кости приобретают упругость и твердость. Значительно возрастает сила мышц. Внутренние органы развиваются неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что приводит к нарушению ритма его деятельности и учащению сердцебиения. Легочный аппарат развивается недостаточно быстро, хотя жизненная сила (емкость) легких возрастает до 3400 куб. см. Дыхание подростка учащенное. Неравномерность физического развития детей среднего школьного возраста оказывает влияние на их поведение: они излишне жестикулируют, движения их порывисты, плохо координированы.

Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. У девочек оно начинается с 11 лет, у мальчиков несколько позже, с 12-13 лет. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнедеятельность организма, нарушает внутреннее равновесие, вызывает новые переживания.

В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого человека. Возрастает роль сознания, улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость.

Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника. Иногда оно

отличается тонкостью и глубиной, а иногда, как заметили психологи, поражает своей поверхностностью. Определяющее значение имеет отношение подростка к наблюдаемому объекту. Неумение связывать восприятие окружающей жизни с учебным материалом - характерная особенность учеников среднего школьного возраста.

Характерная черта внимания учеников среднего школьного возраста - его специфическая избирательность: интересные уроки или интересные дела очень увлекают подростков, и они могут долго сосредоточиваться на одном материале или явлении. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому часто становятся причиной произвольного переключения внимания. Оправдывает себя такая организация учебно-воспитательного процесса, когда у подростков нет ни желания, ни времени, ни возможности отвлекаться на посторонние дела.

В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Мышление становится более систематизированным, последовательным, зрелым. Улучшается способность к абстрактному мышлению, изменяется соотношение между конкретно-образным мышлением и абстрактным в пользу последнего. Мышление подростка приобретает новую черту - критичность. Подросток не опирается слепо на авторитет учителя или учебника, он стремится иметь свое мнение, склонен к спорам и возражениям. Средний школьный возраст - наиболее благоприятный для развития творческого мышления. Чтобы не упустить возможности данного периода, нужно постоянно предлагать ученикам решать проблемные задачи, сравнивать, выделять главное, находить сходные и отличительные черты, причинно-следственные зависимости.

Развитие мышления происходит в неразрывной связи с изменением речи подростка. В ней заметна тенденция к правильным определениям, логическим обоснованиям, доказательным рассуждениям. Чаше

встречаются предложения со сложной синтаксической структурой, речь становится образной и выразительной.

В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности.

Но мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивости, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Причина этого в недостатке жизненного опыта и знаний, что ограничивает возможности формирования собственных эстетических идеалов.

Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Особое значение в нравственном и социальном поведении подростков играют чувства. Они становятся преднамеренными и сильными (у младших школьников импульсивные). Свои чувства подростки проявляют очень бурно, иногда аффективно. Особенно сильно проявляется гнев. Многие педагоги и психологи считают подростковый возраст периодом тяжелого кризиса. Это объясняет упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева. Подростковый возраст называют даже «возрастом катастроф».

Поэтому так важно бережно относиться к духовному миру подростков, проявляемым ими чувствам.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одна из самых серьезных проблем среднего школьного возраста - несогласованность убеждений, моральных идей и понятий, с одной стороны, с поступками, действиями, поведением - с другой. Намерения обычно благие, а поступки далеко не всегда благовидные.

Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием различных факторов и поэтому очень

разнообразны. Наряду с положительно ориентированными качествами встречается немало ошибочных, незрелых и даже аморальных представлений. Подростки склонны выбирать своими кумирами сильных, мужественных, смелых людей. Притягательными могут для них стать не только книжные пираты и разбойники, но и вполне земные местные хулиганы, которых «даже милиция боится». Подражая им, подростки, сами того не понимая, переходят ту опасную грань, за которой смелость оборачивается жестокостью, независимость - подлостью, уважение к себе - насилием над другим. У нынешних подростков также немало ложных идеалов: заметно смещение акцентов с традиционно-положительных моральных ценностей на мнимые, ложные и даже антисоциальные. Некоторые подростки не осуждают и даже гордятся своими знакомствами с правонарушителями.

К концу подросткового периода перед школьниками реально встает проблема выбора профессии. Большинство из них правильно понимают смысл честного и добросовестного труда, ответственно подходят к будущему. Но исследования последних лет подтверждают, что инфантилизм, безразличие, социальная незрелость прогрессируют. Все больше становится подростков, не желающих связывать свою будущую жизнь не только с трудом в сфере материального производства, но и с трудом вообще. Идеал честного труженика перестал быть привлекательным.

Современные подростки - это так называемое «компьютерное поколение», запросы и ценностные ориентиры которого, принципиально отличаются от предшествующих. На основе новых информационных технологий создается собственная социально-интеллектуальная среда, которая способствует эстетической оригинальности, проявляющейся прежде всего в молодежной моде, имидже, языковом сленге, а порой и в негативизме как протесте против традиционных идеалов, норм и ценностей традиционной эстетической культуры общества.

Осуществление эстетико-воспитательного процесса в данной среде связано с рядом проблем, таких как качество эстетического образования, а именно соотношения качества, объема эстетических знаний и их содержания. Стремление к интернетобразованию, получению объема эстетической информации через Интернет, «информационная перенасыщенность» - с одной стороны - и поверхностность, некачественность, отсутствие системности в усвоении эстетических знаний - с другой, ведут к распространению невежества.

Проблема соотношения технической развитости и мировоззренческой слаборазвитости не только в подростковой среде, в обществе в целом. Так называемое, «обнищание души при обогащении её информацией» (А.Н. Леонтьев), когда прагматизация всех сторон жизни неизбежно ведет к духовному оскудению жизни общества и человека. Поглощение образовательного цикла компьютеризированным знанием в итоге может привести к формированию «специализированных личностей», к утрате интереса чисто человеческим ценностям, любви, состраданию, прекрасному, к размыванию эстетических идеалов.

Эстетическое воспитание детей среднего возраста - важнейшая и сложнейшая из нынешних задач. Педагогам нужно глубоко осмыслить особенности развития и поведения современного подростка, уметь поставить себя на его место в сложнейшие и противоречивые условия реальной жизни. Это верный путь преодолеть прогрессирующее пока отчуждение подростков от учителей, школы, общества. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию, убедиться в ее обоснованности, согласиться с разумными доводами. Демократизация школьной жизни, свободный выбор коллектива, занятий по душе, предметов для изучения, учебного заведения - все это создает благоприятные условия для самовыражения, отстаивания значимых для подростка убеждений, взаимопонимания со сверстниками и взрослыми,

что в конечном итоге должно положительным образом сказаться на формировании нравственных и социальных качеств.

Формирование личности подростка, носит всеобъемлющий всепроникающий характер, в этом процессе проявляют себя эстетическое воздействие природы и созданной человеком рукотворной среды обитания, целесообразно организованная учебно-трудовая и общественная деятельность, общение в быту, спорте и т.д. Но наиболее эффективным, конечно, является художественно-эстетическое воспитание как процесс целенаправленного воздействия средствами искусства, в котором у воспитуемых формируются художественные чувства и вкус, любовь к искусству, умение понимать его, наслаждаться им, способность творить в области искусства.

Как уже упоминалось ранее, арсенал воспитательных средств решения проблем подросткового периода в спортивных бальных танцах достаточно многообразен. Современный бальный танец очень органично соединяет в себе искусство и спорт, эффективность этой формулы доказывает рост интереса к бальному танцу во всем мире. Известный факт, популярность в наше время оказывается определяющим фактором в выборе предпочтений подростков.

1.3. Современный бальный танец. Эстетическое и физическое воспитание подростков средствами спортивного бального танца

«Бальный танец» от слова «бал» влилось в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, означающего "танцевать". Возник в XV веке в Италии.

Бальные танцы XX века сложились на основе европейского танца, в который на рубеже XIX-XX веков вдохнула новую жизнь африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура. Громадное

большинство современных бальных танцев имеют африканские «корни», обработанные европейской танцевальной школой.

Бальные танцы- впервые этот термин был введен Гельмандом Колем, известным английским балетмейстером. Свою Оздоровительную систему физических упражнений для всех возрастов, которая, сначала создавалась в довоенных, а потом была перенесена на широкие массы, он назвал «бальные танцы».

В дискуссиях по поводу этнической принадлежности спортивного танца, исследователи пришли к выводу, что в настоящее время спортивный танец не имеет национальности и, таким образом, не является чуждой культурой в других этносах, к которым не имеют отношения танцы спортивных программ - европейской и латиноамериканской.

На самом деле, спортивный бальный танец интегрировал в себе огромное число различных видов хореографии, от народного до современного танца, и стал искусством «всех времен и народов» среди других видов хореографии. [27]

Датой рождения спортивного танца в Советском Союзе принято считать лето 1957г. Тогда по инициативе немногочисленной группы московских энтузиастов бального конкурсного танца (так в то время именовался танцевальный спорт) в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов в московском Колонном зале Дома союзов состоялся I Международный турнир по спортивным танцам.

Длительный период времени перестраивались бальные танцы от искусства к виду спорта. Важное происшествие в мире танца, случилось 8 сентября 1997 года. Бальный танец был признан Международным Олимпийским Комитетом.

Спортивные бальные танцы, пожалуй, один из самых красивых и зрелищных видов танцевального спорта. Сердце буквально замирает при просмотре различных соревнований по бальным танцам. Даже самым далеким от танцев людям приятно и интересно наблюдать мастерство

танцоров. Прекрасные пары на паркете, одетые во фраки и бальные платья, чарующая музыка, светящиеся одухотворенные лица - что может быть лучше? Какие родители после знакомства с бальной хореографией не мечтают, чтобы их ребенок научился так красиво двигаться? Сегодня бальные танцы превратились в очень массовый жанр, их популярность только возрастает, бальными танцами занимаются миллионы детей и взрослых по всему миру, от начинающих, и до мастеров спорта международного класса. Начать свой танцевальный путь в бальных танцах можно практически в любом возрасте.

Первая особенность бальных танцев - это то, что все они являются парными, и представляют собой, своего рода, «общение» между дамой и кавалером. Причем партнеры должны точно соблюдать все допустимые точки контакта, чтобы по-настоящему слиться в превосходном, красивом, чарующем взгляд, танце. Техники, разрабатываемые годами, были доведены до идеального баланса, чтобы танец был не просто движениями под музыку, а совокупностью гармоничных па, создающих идеальный ансамбль.

Традиционно в спортивных бальных танцах выделяют две программы: европейская и латиноамериканская. Каждая имеет определенные нормы, правила и темп, которым необходимо следовать. В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп (быстрый фокстрот); в латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв, дополнительно в конкурсную программу включают так называемую «десятку», куда входят все десять танцев. Существуют и свои возрастные категории: дети, юниоры, молодежь, взрослые, сеньоры и даже гранд-сеньоры. Также собственная спортивно-танцевальная классификация по сложности исполняемых фигур и вариаций обязательных танцев, так называемые классы - M, S, A, B, C, D, E, H, они необходимы, чтобы создать более или менее равноценную конкуренцию на танцевальной площадке.

Сегодня проводятся соревнования для людей разного уровня подготовки, начиная с новичков-любителей и заканчивая настоящими профессионалами.

Латиноамериканская и европейская программа раскрывают исходный код бального танца по-разному. Европейская программа - это образ гармонии. Это разговор рыцаря и Прекрасной дамы, полный изящной учтивости. В европейских танцах пара представляет собой как бы одно целое. Во многом это обусловлено техникой исполнения европейской программы, которая подразумевает единое, монолитное движение партнеров, возможное только в закрытой позиции и при наличии плотного контакта между ними. Специфичная для исполнения европейских бальных танцев закрытая позиция, возможно, уходит корнями в эпоху рыцарства; такое положение рук оправдано и с точки зрения танцевальной эстетики - линия корпуса плавно продолжается чистой, изысканной линией рук.

Латиноамериканская программа - это внутренняя свобода и карнавал эмоций. Если в европейских танцах основной мотив - это гармония, то в латиноамериканских появляются мотивы соблазнения, конфликта, подчинения, ярости, откровенной страсти. В латиноамериканских танцах находят отражение все грани любовного чувства и страсть, и нежная лирика.

На первый взгляд спортивные бальные танцы, это просто замечательное и веселое времяпрепровождение, которое улучшает настроение, повышает самооценку. Но это только на первый взгляд, стоит посерьезнее увлечься, чтобы раскрыть с каким широким аспектом понятий соприкасается современный спортивный бальный танец, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия, психологией танцевального спорта, ее взаимосвязи в творческом процессе взаимоотношений тренера с учеником и его родителями, атмосферы танцевального коллектива, процессе создания образа танцевальной пары, влияния всех этих моментов

на достижения конкретной пары на спортивных соревнованиях, на развитие сценического мастерства, и формирование личности танцоров, и отношения танцора к тому делу, которому он посвятил.

Без сомнений, говорить о бальных танцах как об одном направлении, неправильно - каждый из них имеет свою богатейшую историю, особенности исполнения, каждый по-своему уникален и заслуживает отдельного внимания. Конечно, остановиться подробно на каждом танце отдельно не представляется возможным, но, чтобы сложить представление, понять каким эстетическим потенциалом обладают спортивные бальные танцы необходимо поподробнее рассмотреть хотя бы один из них. [3]

К примеру, возьмем медленный вальс - очень красивый, изящный, мягкий и плавный танец, возник из венского быстрого вальса. Слово Вальс произошло от немецкого «walzen» - кружиться в танце.

Это трехдольный парный бальный танец. Исполняют Вальс, как правило, в закрытой позиции. Это медленный танец с характерно выраженной и постоянно повторяющейся "накатной волной прибоя" - вместе с легким платьем для бальных танцев, она и создаёт ощущение полета и невесомости. Мягкий характер исполнения движений несет особую привлекательность и выразительность. Управление партнером пары носит мягко завуалированный, скрытый характер.

Появился этот нежный танец в средневековье. Своё происхождение вальс ведёт от многих танцев народов Европы. Корни его находятся в популярном для своего времени танце «матеник» и его разновидности «фурианте», исполняемых на праздниках в чешской деревне, во французском танце «вольт» и, наконец, в австрийском «линдлере», самом близком к вальсу из его предшественников.

Родился Вальс в Вене (Австрия) в 1780-х годах, быстро стал излюбленным развлечением светской публики и распространился по Европе, а затем и по миру. В разных странах этот «король» танцев приобретал те или иные национальные черты. Так появился английский

вальс, венгерский вальс, вальс-мазурка, фигурный вальс. Пожалуй, ни один танец не может соперничать с ним в столь длительной и постоянной популярности. В результате развития музыкальной формы вальса в начале XX века в 20-х годах в Англии появились новые танцы: вальс бостон и медленный вальс. Они и стали родителями современного конкурсного медленного вальса.

Раньше танцевать в очень тесных объятиях считалось неприличным. Но вальс был восхитителен и, несмотря на недоброжелателей, осуждавших танец, медленный вальс оценили французы. И он стал очень популярным во Франции, где революция окончательно изменила людские нравы. Распространенный войсками Наполеона, он был постепенно принят в разных странах. Когда медленный вальс появился в России, он сразу стал придворным танцем.

Англия дольше всех проявляла сдержанность в отношении этого танца. Противники медленного вальса вели себя очень агрессивно. И потому королева Елизавета узаконила этот танец. Но вальс нравился многим, люди восхищались танцем. Принцесса Англии Виктория выступила как бы его гарантом. 28 июня 1838 года в день её коронации она послала приглашение Иоганну Штраусу и его оркестру. Штраус специально для этого сочинил музыку. Праздник длился три недели и всё это время музыкант играл во дворце и различных замках Лондона и окрестностей. Благодаря этому балу, оркестр Штрауса был востребован по территории всего королевства. Ритм вальса появился всюду.

Примерно в 1874, в Англии, образовался очень влиятельный «Бостонский Клуб» и начал появляться новый стиль танца, английский, названный впоследствии Медленным Вальсом (SlowWaltz).

В середине 18 века он обрёл современную форму и его правила были официально зарегистрированы. В 19 веке медленный вальс завоевал популярность по всей Европе, постоянно развиваясь и меняясь.

Танец появился в начале 1919 году как самостоятельный, однако все принципы движения и особенно фигуры были использованы из медленного фокстрота. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. Когда в 1922 Виктор Сильвестр выиграл первенство, то Английская программа вальса состояла всего лишь из Правого Поворота, Левого Поворота и Смены Направления. В 1926/1927 Вальс был значительно усовершенствован. Основное движение было изменено на: шаг, шаг в сторону, приставка. В результате этого появилось больше возможностей для развития фигур. Они были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танца (ISTD). Многие из этих фигур мы танцуем до сих пор.

Особый вклад в модернизацию вальса внесли Жозефин Бредли, Виктор Сильвестр, Максвелл Стюард и Пэт Сайкс - первые английские чемпионы мира по бальным танцам. Многие из вариаций, введённые танцевальный обиход в то время, до сих пор исполняются на конкурсах бальных танцев. История не забыла отметить заслуги англичан в развитии Медленного Вальса, его второе название - Английский Вальс. Темп исполнения Медленного Вальса - 30 тактов в минуту, а музыкальный размер - 3/4.

В медленном вальсе движения пары - скользящие, мягкие, волнообразные. На конкурсах медленный вальс, несмотря на свою романтичность и плавность, требует сдержанных костюмов и строгой обуви для бальных танцев, очень высокой техники исполнения и строгой дисциплины. [32]

Сегодня спортивный танцевальный спорт - это удивительный, разнообразный, совершенный мир, со своей богатейшей историей, своими законами, кумирами, высокой культурой. Восхищаться им можно бесконечно. Магия бального танца есть во всем. Бальный танец - это сумма танцевальных движений, в которых каждый жест обладает символикой.

Чтобы создать нечто красивое и магическое, партнерам, помимо техники, надо обладать общими энергетическими взаимозаменяемыми качествами.

Воспитательная роль бального танца, как вида искусства, определяется теми многообразными эстетическими задачами, с которыми в течение нескольких столетий было связано обучение танцевальному искусству. Он обладает средствами музыкального, пластического, физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны и взаимообусловлены. [20]

Музыка выступает как одно из средств эстетического воспитания в процессе обучения спортивным бальным танцам. Это - особый язык человеческого общения, она не может изображать или отражать отдельные предметы или явления, но она способна более ярко передавать переживания человека, внутренний мир его чувств, эмоционально-психологические состояния. Музыка способна заставить человека переживать сильнейшие чувства, может придавать силы, настраивать на героизм, подсказывать воображению интересные мысли, обогащать чувства человека, развивать интеллект. Еще одна важная особенность музыки в её глубине и огромной эмоциональной силе не только нравственно-эстетического, но и психологического и физиологического воздействия на подростка. Материалом, физической основой построения музыкального образа выступает звук. Научные наблюдения показывают, что звук является более сильным сенсорным раздражителем для человека, даже больше чем свет или цвет. Музыка обладает мощнейшим воспитательным потенциалом. Однако, чтобы она не оставалась «вещью в себе», необходимо приобщать подростка к музыкальной культуре, учить его слушать музыку и понимать её. [38]

Музыка является ритмической основой любого танца, но далеко не ритмом ограничивается ее роль. Как было упомянуто выше, музыка создает эмоциональную основу, определяет характер танца, его развитие.

Связь музыки и жеста, музыки и движения органична для природы человека. Восприятие музыки в танце активно, оно вызывает действие, действие танцевальное, т. е. обусловленное той или иной хореографической образной формой, организованное во времени и пространстве. В этой созидательной активности кроются и особенности музыкально-пластического воспитания - одной из задач обучения бальной хореографии. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты - всему этому учит бальный танец.

Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать музыкальность, соответствие движений характеру музыки, для этого необходимо понимание музыки и ритма. Музыкальность - один из важнейших критериев оценки пары в спортивном бальном танце.

Общая черта танцевальной музыки - определенность и повторность ритмов, внятная акцентировка сильных долей, отчетливость их выражения.

В написании танцевальной музыки, в том числе бальной, имеются богатые традиции. Многие народные и бальные танцы получили отражение в творчестве ведущих композиторов и даже композиторов-классиков. Это придало танцевальной музыке художественную ценность. На протяжении веков танцевальные мелодии культивировались целым рядом поколений музыкантов. Накопились определенные традиции в создании музыки для бальной хореографии.

Сильна и эстетическая воспитательная составляющая бального танца, она буквально пронизывает весь процесс обучения танцу. Эстетика, элегантность и стиль здесь буквально во всем от начала до конца. Бальный танец сильнейшим образом воздействует на формирование внутренней культуры обучающегося. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство

меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость - вот те черты, которые воспитываются у обучающихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни.

Как и любое другое искусство, балльный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуют точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные комбинации и т.д. Балльный танец учит точному, логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Всё это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. Исполнение танца, в том числе и балльного, несёт в себе элементы художественного творчества. Танцующий стремится в красивой, эстетически совершенной форме танца выразить своё настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает своё мировоззрение. Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определённые трудности, проделывает определённую немалую работу, для того чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: в искусстве, в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства - более зрелыми.

Ранее уже отмечался тот факт, что современная балльная хореография активно позиционируется и развивается как вид спорта. Изучение балльных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определённой

тренировкой тела. Обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца. С повышением уровня профессионализма танцора эти тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают серьезную физическую нагрузку. Соревнования проводятся часто в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала. И в каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Для этого просто необходимо иметь хорошую физическую подготовку, поэтому выработке выносливости уделяется очень много внимания. Однако следует отметить, что физическая нагрузка сама по себе не имеет воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, умственным трудом и эмоциональным выражением. Помимо всего прочего танцевальный спорт формирует волевой характер, меняя его в лучшую сторону. Стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, формирующаяся в процессе занятий, может преодолеть многие негативные привычки и черты, создать сильную личность, способную добиться многого. К тому же, существует масса турниров по спортивно-бальным танцам, а соревнования и победа в них, как известно - это то, что становится замечательной мотивацией и обеспечивает наличие азарта и желания тренироваться больше. Как результат все это имеет отражение на внешнем виде спортсменов, бальные танцоры обладают красивым, гармонично развитым телом. Занятия бальным танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику танцора собранность и элегантность. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

Именно пары, главной особенностью современного бального танца является гендерное воспитание, которое помогает успешно проходить

процесс социализации. Здоровые, красивые отношения между мужчиной и женщиной прописаны в самой сути бального танца. Где еще так четко и явно определяются роли. Хочется отметить, что танцевать это естественно. Потребность всего живого - это танец. Рассматривая под микроскопом молекулы, включая «броуновское движение» мы обнаружим, что они тоже танцуют. Любое живое начало танцует. И звезды в космосе, и микробы танцуют... Сама жизнь находится в постоянном магическом танце. Без женщины - нет никакого танца. Складывается впечатление, бальный танец был придуман для того, чтобы добиться расположения именно женщины. Воспитание здоровых, нормальных, естественных отношений между мужчиной и женщиной залог психического и физического здоровья человека в частности, и сохранения человека как биологического вида в целом.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер это представляет дополнительную возможность найти новых друзей и расширить круг общения. Занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение работать в команде, считаться с интересами всех её членов. Командой может быть и одна пара. Команда может состоять и из 16 членов (8 пар) в соревнованиях «формейшн». Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта. В процессе работы в команде формируются дисциплина и командный дух.

В ходе учебно-тренировочных занятий развиваются и другие полезные физические качества, такие как пространственное и временное ориентирование, внимание, память. [35]

Бальный танец еще и эффективное средство разрядки умственного и психического напряжения, выхода энергии, наполняет положительными эмоциями, бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в

зрелище, это в свою очередь повышает энергетический потенциал для интеллектуального развития. В век бурного технического прогресса, в «век гиподинамии» (недостаточности движения) танцевальные упражнения - дополнительный резерв двигательной активности учеников. Бальный танец несёт людям радость «живого» общения, даёт возможность содержательно провести время.

Заниматься бальными танцами подростков привлекает потребность заниматься интересной и востребованной в среде сверстников деятельностью; стремление к самоутверждению; желание получить признание сверстников; стремление быть принятым в коллективе; желание общаться со сверстниками; потребность нравиться окружающим; потребность быть востребованным. Кроме того, значимым мотивом занятия хореографией является возможность свободно выразить в танце свои чувства, освободиться от негативных переживаний. Как мы видим, в мотивации занятия хореографией у подростков преобладают не столько познавательные мотивы (стремление научиться танцевать, интерес к процессу обучения), сколько социальные. Подростки в занятиях хореографией, выступлениях на конкурсах, концертах, шоу-программах видят, прежде всего, имеют возможность социального самовыражения и самоутверждения. Процесс обучения хореографии для них важен как способ социализации, понимаемой нами как «усвоение индивидом социального опыта, в ходе которого создается конкретная личность».

Что касается проблем переходного возраста, о которых говорилось ранее, то можно с уверенностью сказать, что они легко решаются на занятиях спортивными бальными танцами, стоит только увлечься, будь то интернет-зависимость и недостаток «живого» общения или малоподвижный образ жизни, неумение общаться с противоположным полом или излишняя стеснительность и неуверенность себе, негативный жизненный настрой или недостаток приятного досуга и многие другие

сложности, на занятиях спортивными бальными танцами они решаются комплексно, бесперспективных нет.

Выводы по первой главе.

Искусство - процесс вечный, таинственный, завлекающий и гениальный. Люди, которые когда-либо были вовлечены в него, имеют глубокий, даже своеобразный внутренний мир и своеобразные взгляды на жизнь. Врачами уже давно доказано позитивное влияние классической музыки. Психологами изучены миллионы рисунков, ведь цвета и линии очень тонко передают внутреннее состояние своего творца. Многим людям именно танец помог раскрепоститься и обрести уверенность в себе. Случаев необыкновенного влияния каждого из видов искусства множество.

Влияние искусства и прекрасного на человека издавна были предметом изучения. В разные эпохи человечество по-разному понимало красоту. Представления о сущности эстетического воспитания, его задачах, целях изменялись, начиная со времен Платона и Аристотеля вплоть до наших дней. Эти изменения во взглядах были обусловлены развитием эстетики, как науки о прекрасном, и пониманием сущности её предмета.

Важно отметить эстетика не навязывает какое-либо понимание красоты, а помогает вырабатывать собственное.

Задачи эстетического воспитания можно разделить на две группы.

Первая группа задач направлена на формирование эстетического отношения к окружающему миру: развивать умение видеть и чувствовать красоту в природе, поступках, искусстве, понимать прекрасное; воспитывать художественный вкус, потребность в познании прекрасного.

Вторая группа задач направлена на формирование умений в области различных искусств: обучение рисованию, лепке, пению, танцам, развитие словесного творчества.

Эстетическое воспитание выполняет свои задачи в тесном взаимодействии с другими видами воспитания: нравственным, трудовым, правовым, экологическим, физическим, художественным.

Одним из сложнейших периодов в жизни человека, безусловно, является подростковый. Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей. В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности.

Спортивный бальный танец приобретает сегодня важную роль в эстетическом и физическом воспитании детей среднего возраста. Его популярность, можно даже сказать раскрученность в наше время оказывается определяющим фактором в выборе предпочтений подростков.

В процессе занятий бальными танцами развивается пластичность, улучшается физическое состояние, появляется правильная осанка, гибкость, повышается самооценка. Занятия танцами дисциплинируют, ведь танцевальную школу нужно посещать минимум несколько раз в неделю. В бальных танцах практикуются соревнования и показательные выступления, это учит мириться с неудачами и радоваться победам. Занятия в коллективе, предполагают общение, совершенствование коммуникативных навыков. Мальчики становятся джентльменами, а девочки - настоящими леди. Энергия направляется в мирное русло. Травматизм практически исключен, чего не скажешь о других видах спорта. В отличие от музыкального слуха и голоса, присутствующих, к сожалению, далеко не у всех, пластику и чувство ритма можно привить практически любому человеку. Все зависит от уровня мастерства педагогов и от того, как они смогут заинтересовать будущего танцора. Занятия танцами способствуют развитию целеустремленности. Способствуют как умственной, так и физической разгрузке.

Заниматься танцами подростков побуждают потребность заниматься интересной и востребованной в среде сверстников деятельностью; стремление к самоутверждению; желание получить признание

сверстников; стремление быть принятым в коллективе; желание общаться со сверстниками; потребность нравиться окружающим; потребность быть востребованным. Кроме того, значимым мотивом занятия хореографией является возможность свободно выражать в танце свои чувства, освободиться от негативных переживаний. Как мы видим, в мотивации занятия хореографией у подростков преобладают не столько познавательные мотивы (стремление научиться танцевать, интерес к процессу обучения), сколько социальные. Подростки в занятиях хореографией, выступлениях на конкурсах, концертах, шоу-программах имеют возможность социального самовыражения и самоутверждения. Процесс обучения хореографии для них важен как способ социализации, понимаемой нами как «усвоение индивидом социального опыта, в ходе которого создается конкретная личность».

Увлечение спортивными бальными танцами в подростковом возрасте способствует решению если не всех, то многих проблем этого сложного периода, более спокойному его прохождению.

ГЛАВА 2. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

2.1. Методы и средства работы педагога-хореографа при работе с танцевальными парами (спортсменами)

Прежде чем говорить о методах и средствах работы педагога-хореографа, определим некоторые понятия. Обучение имеет свои методы и средства, соответственно воспитание свои. Воспитание включает в себя элементы обучения и наоборот. Обучение и воспитание очень тесно связаны одной целью - развитие свободной, активной, творческой, ответственной и толерантной личности. Если образование больше ориентировано на формирование и развитие практических компонентов интеллекта личности, то воспитание на развитие духовной сферы личности воспитуемого, его качествах, формах его поведения в обществе. На наш взгляд, если говорить о работе педагога-хореографа, то большую её часть занимает все-таки обучение. Поскольку воспитанию была посвящена первая глава, во второй поговорим об обучении.

Методы обучения - это способы взаимосвязанной деятельности педагога и учеников по осуществлению задач, направленных на овладение изучаемым материалом. Методы состоят из приемов, которые, в свою очередь, направлены на решение более узкой учебной задачи. Чем разнообразнее приемы метода, тем содержательнее и эффективнее метод в который они входят.

Методы применяют в единстве со средствами обучения, всем тем, с помощью чего преподаватель может воздействовать на учащихся, это источники получения и формирования знаний и умений, все, что способствует эффективному достижению цели (это могут быть учебники, техника, оборудование, кабинеты и т.д.).

Педагогике известно огромное количество самых разнообразных методов и их классификаций. Наиболее распространенной классификацией методов обучения является классификация по источнику получения знаний. Разберем некоторые из них, которые часто используют в своей работе педагоги-хореографы. [24]

Наглядные методы, методы обучения, когда деятельность организована на основе наглядного показа. Наблюдение имеет важное значение для формирования представлений и развития познавательных процессов учеников, таких как восприятие, мышление, воображение. Например, показ педагога танцевальных элементов - это наглядный прием обучения, то есть показ способов действий, показ образца. Этот прием основан на подражании и его роли в усвоении знаний и умений обучаемых.

Музыкальное сопровождение тоже методический прием. Нельзя рассчитывать на то, что дети сами научатся чувствовать музыку, педагог-хореограф помогает приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Ранее мы уже подробно обсуждали как важно правильно подобранное музыкальное сопровождение урока.

Последовательность выдачи танцевального материала должна быть логически выстроена, демонстрация каждого движения должна осуществляться грамотно, точно и эмоционально. Ученики должны увидеть каждое движение, уловить особенности его исполнения.

Каждое свое действие педагог-хореограф сопровождает объяснением. Объяснение - это истолкование закономерностей изучаемого предмета, отдельных понятий и явлений. Для объяснения характерна доказательная форма изложения, точные и четкие формулировки, последовательно выстроенное, с использованием аргументов и доказательств.

Педагог использует и другие словесные методы и приемы, которые позволяют передать ученикам учебную информацию, поставить перед ними задачу, указать способы её решения.

Рассказ педагога позволяет в доступной форме изложить учебный материал. В случаях, когда у воспитанников есть некоторый опыт и знания изучаемого материала применяется беседа. Во время беседы у учеников появляется возможность задать вопросы, высказать свою точку зрения. Тематика в основном определяется программой обучения.

Значительная часть содержания обучения усваивается учениками в процессе многократных повторений. Здесь уже действуют практические методы. Методы, с помощью которых придается практический характер познавательной деятельности детей, усваиваются новые знания и умения. Одним из главных практических методов является упражнение. Упражнение определяется как повторение практических действий заданного содержания. В зависимости от степени самостоятельности учащихся упражнения могут носить тренировочный, воспроизводящий и творческий характер.

Активно применяются игровые методы. В работе с детьми метод игры просто незаменим, игровые методы отличаются своей неожиданностью, необычностью, призваны вызывать удивление. Введение элементов игры вызывают у детей интерес, положительные эмоции. К игровым приемам относятся создание игровой ситуации, введение элементов соревнования и т.д. и т.п.

В процессе обучения приемы и методы активно сочетаются между собой.

Работа педагога-хореографа, как и любого другого педагога, выстраивается в соответствии с определенными принципами, принципами обучения. Под принципами обучения понимаются общие идеи и требования к организации учебного процесса. [19, 24]

Принцип доступности и индивидуальности заключается в понятной, доступной форме объяснения ученикам танцевальной информации с учетом уровня развития индивидуальных и возрастных особенностей. Выстраивать обучение от простого к сложному, не перегружая, учебным материалом, не спеша, не навязывая того, что не соответствует возрасту детей, это особенно важно при построении хореографии в спортивном бальном танце, для этого, например, и существуют некоторые ограничения в фигурах и внешнем виде спортсменов.

Увеличение объема и интенсивности нагрузок должно происходить постепенно, так называемый, принцип постепенного повышения требований. В спортивных бальных танцах, как вида спорта, этот принцип имеет более физический характер. Постановка и выполнение все более трудных новых заданий, повышение сложности исполняемых движений и интенсивности связанных с ними нагрузок, очень важны для «роста» танцевальных пар, как условие дальнейшего совершенствования техники исполнения. По мере постепенного обновления и усложнения упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Один из ведущих принципов обучения является принцип системности. Системность проявляется в непрерывности учебного процесса, в системности работы учителя и учащихся. Системность работы учителя проявляется в продумывании системы уроков, в постоянной работе учителя над собой. Системность в работе учащихся в регулярном, систематическом посещении школы, выполнении домашних заданий.

В повторении пройденного при изучении нового материала, в нашем случае, в постоянном повторении выработанных двигательных навыков в процессе обучения танцу заключается принцип постоянного повторения учебного материала. Все мы прекрасно знаем, как легко можно растерять танцевальную, и не только, форму позволив себе летом разлениваться,

забросить тренировки на месяц другой, и в сентябре опять все начинать практически заново. Или допустим вы записались к крутому тренеру на индивидуальное занятие и думаете сейчас он как надает танцевальной информации, всяких крутых фишечек, раскроет кучу секретиков, не унести. И какого ваше разочарование, когда вы несколько занятий под его чутким руководством, ходите по кругу, и повторяете, так называемую, «базу». И потом, пройдя отборочные, танцуя уже в финале областного конкурса, с благодарностью и пониманием того, что это то вам и надо было в тот момент, вспоминаете человека добрым словом.

Показ движений педагогом-хореографом с точными, лаконичными пояснениями отображает принцип наглядности. Принцип наглядности - это базовый принцип любого педагога. Он состоит в привлечении различных наглядных средств в процесс усвоения учащимися знаний и формировании у них различных умений и навыков. Как уже упоминалось ранее, показ педагога танцевальных элементов как наглядный прием обучения, представляет собой показ способов действий, показ образца. Обучение должно быть наглядным в той мере, которая необходима для сознательного усвоения учащимися знаний и выработки умений и навыков.

Принцип связи изучаемого материала с жизнью - ребенок изображает в танце то, что ему знакомо, другими словами он должен знать «о чем» он танцует. В объяснении некоторых тем можно использовать своего рода упрощенные подмены. Например, в D классе уже появляется танец румба, естественно дети в виду отсутствия опыта не могут наполнить свое выступление характерным смыслом, поэтому часто на конкурсах от ведущего можно услышать: «А сейчас наши юные танцоры станцуют нам танец про дружбу!» Реализацию этого принципа обеспечивает использование на уроках жизненного опыта учащихся, приобретенных ранее знаний. Ученик легче усваивает учебный материал, если знает, какую пользу имеет то, что изучается, в повседневной жизни.

Работа педагога-хореографа в работе с танцевальными парами, именно спортсменами, безусловно, имеет сходство с работой в коллективах других направлений, все мы связаны устоявшимися во времени основами преподавания, но имеет и собственную специфику. [20]

Занимающихся спортивными бальными танцами можно разделить на тех, кто занимается танцем просто для общего развития. Занятия бальными танцами иногда даже врачи рекомендуют как щадящий вид танцевальной нагрузки в оздоровительных целях. И тех, кто готов и имеет возможность потратить много времени, сил и средств, чтобы заниматься профессионально и достичь определенного результата. В каждом коллективе такие ученики есть и наш спортивно танцевальный клуб не исключение. Поэтому мы практикуем проведение общих занятий, где информация, которую выдают тренера, рассчитана на восприятие как одной категории занимающихся, так и другой. Нередко, таким образом, удается привлечь в спортивное танцевание ребят из категории «для себя». В процессе активного общения в группе между собой дети учатся друг у друга, появляется возможность услышать из первых уст об интересных поездках и турнирах, прийти поболеть за друзей и ощутить неповторимую атмосферу конкурса, и решить для себя «я тоже так хочу!». Группы для общих занятий формируются в основном по возрастам и уровню базовой подготовки, можно поспорить о таком приеме перемешивания, но мы видим в этом больше все-таки плюсов, чем минусов.

Основной «рост» спортивных пар происходит на индивидуальных практикумах. Здесь уже идет более углубленная, целенаправленная работа с танцевальной парой отдельно, в основном индивидуальные занятия проводятся для выстраивания и так называемой «чистки» вариаций при подготовке к конкурсу, или какому-либо показательному выступлению, будь то поздравления маминого коллектива с 8 марта, или участия во всевозможных городских мероприятиях.

Что касается общих занятий, то их построение в основном имеет традиционный характер, в форме урока. Длительность занятий, содержание и периодичность могут корректироваться по мере усвоения танцевального материала.

Урок. Группа распределяется по залу, чтобы не мешать друг другу, по необходимости ученики могут становиться в пары. Тренер здоровается с группой, группа отвечает поклоном на счет.

В первой части урока, конечно же, разминка под музыку. Без нее никуда. Необходимо разогреть мышцы и настроиться на восприятие танцевального материала. В основном разминку проводит тренер, но иногда эта ответственная задача поручается кому-нибудь из учеников. В таких случаях разрешается вставить какое-нибудь свое движение, дети (хоть и правильнее, называть их подростками, но это все-таки дети) активно включаются в творческий процесс и не редко проявляют неплохое чувство юмора. Ведь это достаточно необычно и в основном весело, когда люди повторяют за тобой, также это дает возможность занять на какое-то время место тренера и покомандовать своей группой.

В следующий этап урока, и это основная его часть, приступаем непосредственно к разучиванию танцевального материала. Если это смешанное занятие материал дается обобщенно в несколько упрощенной форме.

Если учим что-то новое, обязательно, либо даем задание, кому-нибудь из группы, конечно же, по желанию, специально для урока подготовить рассказ про танец, который предстоит разучить, либо тренер сам рассказывает о танце, об его истории, в какое время он появился, под какую музыку его танцевали раньше и сейчас. В процессе можно прослушать музыку, отметить интересные факты из истории этого танца. Когда представляется возможность, используем видеопроектор, готовим видео материал, если удастся найти реконструкции на что был похож

танец, и как он выглядит сейчас, просматриваем видео. Это магически действует на детей, «как в кино».

После этого небольшого отступления, слушаем музыку, определяем её темп, характер, выделяем сильные слабые доли, тренер озвучивает счет.

Если продолжаем изучать какой-нибудь материал, занятие, как правило, начинается с повторения пройденного. Освежаем в памяти название фигур, изученных ранее, даем задание продемонстрировать кому-нибудь из учеников или паре учеников, если фигура разбиралась в паре, группа включается в процесс, подсказывая и обсуждая особенности исполнения, на что обращали особое внимание и что отработывали на прошлом занятии.

Далее приступаем к разучиванию или продолжаем разбирать дальше движения изучаемого танца, педагог показывает их сам, объясняя по ходу принципы движения, акцентирует внимание на названии этого движения, затем это повторяется учениками. Нередко, тренер сначала сам, потом и вместе с учениками проделывает движение уже под музыку. Это основной метод, его широко используют хореографы в своей работе. Выбор метода зависит от сложности разбираемых движений. Иногда движение делят на простые части и разучивают каждую часть отдельно, потом группируя их в нужной последовательности в единое целое. Это метод деления движения по частям. Например, в медленном вальсе можно разучить сначала первую половину поворота, затем вторую. Есть движения, которые не учат по частям, тогда применяют целостный метод, с его помощью движение разучивают целиком в замедленном темпе, шассе, балансе, например. В некоторых случаях можно применять метод временного упрощения, когда движение показывается в упрощенной форме, а затем его постепенно усложняют, доводя до нужного уровня. Нельзя забывать и о движении рук, корпуса и головы. Постепенно разученные фигуры соединяем в небольшие комбинации, для отработки комбинации зацикливаем, так выстраивается танец в целом. Комбинация из нескольких движений исполняется около

своего места, или же выстраивается по кругу, по линии танца. Для запоминания танец и его фигуры многократно повторяются, сначала в медленный темп, потом темп ускоряется. В какой-то момент занятия дается возможность самостоятельно повторить показанные движения в свободной форме, в это время тренер может подойти подсказать или поправить ученика. Чтобы разрядить напряженную обстановку, можно и пошутить, например, утрированно показать распространенные ошибки, иными словами как танцевать нельзя.

Минут за 10-15 до окончания урока, можно затеять, например, недолгую координационную игру, на сплочение коллектива или же если совсем устали, сделать несколько упражнений на расслабление.

В конце занятия, повторяем названия разобранных фигур, отмечаем их некоторые особенности исполнения, тренер обязательно благодарит ребят за занятие, хорошо бы и похвалить, может кого-то отметить, заканчивается занятие поклоном на счет.

Работа в группе в основном направлена на изучение основ, общей техники, разбора и решения, наиболее часто повторяющихся, ошибок в усвоении танцевального материала, на формирование общего представления и знаний о танце, и имеет универсальный характер. Задачами тренера здесь являются выявить и исправить ошибки группы в целом, определить сложные моменты в усвоении материала и возможно вернуться еще раз к объяснению в другой, более доступной форме, рассказать и показать, как правильно исполняются движения, индивидуально исправить явные ошибки каждого в отдельности. Формирование группы учениками одного уровня и класса, конечно, несколько упрощает работу преподавателя скажем в объяснении техники, но не всегда имеется такая возможность, допустим в нашем клубе не так много пар и возникает вопрос целесообразности использования времени тренера, если выдается какая-то общая информация, зачем объяснять одно и тоже несколько раз.

Помимо основных, как уже говорилось ранее, проводятся занятия с парой индивидуально, предварительно согласовывается время, удобное паре и тренеру, чаще по инициативе самих учащихся. Работа тренера здесь имеет более детальный характер и направлена в основном на разбор и устранение индивидуальных сложностей в освоении танцевальной информации, выданной на основных занятиях. На, так называемых, «индивидуалках» ставятся и под чутким наблюдением отрабатываются в основном конкурсные танцы, с учетом уровня, класса и категории, в которых пара собирается выступать на конкурсах, часто на конкурсе пара может выступить в своем классе и попробовать свои силы, например, в классе повыше, и даже в открытом классе. Все зависит от способностей, возможностей и желания самих танцоров и компетентности тренера, конечно. Более подробно разбираются проблемные места в понимании, технике и исполнении танцевальных вариаций, акцентируется внимание на индивидуальных ошибках, часто тренеры танцуют вместе с учеником, чтобы он поймал ощущение, почувствовал, как должно быть правильно, этот прием используется и на основных занятиях, например, чтобы показать исполнение фигур относительно друг друга в паре.

Проработка танцевальных вариаций, также ведется в соответствии с критериями оценки судей на конкурсах. Безусловно, в какой-то степени судейская оценка имеет субъективный характер, невозможно понравиться всем без исключения, но есть и очевидные вещи, такие как, например, музыкальность. Искусство бального танца, в первую очередь, заключается в том, что мы разными частями своего тела передаем разные части музыки - стопы и колени передают ритм, а корпус передает мелодию. Ритмичность, правильная организация движений, чередование отдельных элементов движения, а именно длительность, паузы, акцентирование движений. Критериев оценки великое множество: техничность, динамичность, точность, пластичность, выразительность, артистичность,

естественность, хореографичность и т.д. и т.п., поэтому работы у тренера на индивидуальных занятиях хватает.

Кстати, на общих занятиях также уделяется время разбору и объяснению конкурсным танцорам, как устроен конкурс изнутри, система оценки пары, что можно, что категорически нельзя, критерии оценки пары, принцип присвоения мест, и т.д. Как работает федерация и система в целом. Это снимает ряд вопросов к тренеру и вносит определенную ясность в понимании своих результатов. Часто ребята сами задают интересующие их вопросы. Как правило, к этой теме периодически возвращаются при обсуждении результатов очередного конкурса.

О конкурсах. Нашему спортивно танцевальному клубу не раз приходилось участвовать в организации клубных, городских, областных турниров. Дети и родители проявляют неподдельный интерес к такой деятельности. Как правило, привлекается старшая категорию танцоров. Находится работа в орг. комитете и по регистрации участников, встрече и размещению гостей и судей из других городов, подготовке музыкального сопровождения конкурса, правильной подборке музыкального репертуара, присмотре за младшими танцорами, чтобы не прозевали свой выход, вовремя переоделись, помощь в подготовке награждения, и множестве других мелочей из которых состоит организация турнира. Вся эта суета вознаграждается, как правило, вкусным чаепитием в клубе, с бурным обсуждением курьезных моментов. Со временем работы клуба складывается пусть и временный, но своеобразный костяк клуба, на который можно положиться.

Часто в клубах и у нас тоже практикуются занятия старших танцоров с подрастающим поколением, не без участия основного состава тренеров, конечно. В результате такой практики часть ребят находят себя в преподавании бального танца и связывают свою жизнь с миром танцевального спорта навсегда.

Когда пара выходит на конкурс, в нашем случае 11-15 лет, это все-таки дети, необходимо серьезно контактировать с родителями учеников. Не секрет не для кого, что подготовка и участие в конкурсе дело затратное, местами очень затратное, и вся материальная нагрузка ложится именно на родителей. Им в конечном итоге решать целесообразность этого вопроса. Нужны им эти затраты или нет. Часто хорошо это или плохо, родители являются самыми преданными фанатами своих детей и готовы последнее отдать. В общем, родители - категория специфическая, честно говоря, куда более не объективная, чем судьи на конкурсах. Даже в школе можно заметить, как кардинально изменилось отношение к учителям в целом. Если раньше педагог, это был в своем роде небожитель, очень уважаемый человек и для родителей виноваты в своих проблемах, прежде всего, были в основном сами ученики, недостаток проявленного усердия в учебе, лень, и как следствие плохая успеваемость. То сейчас посмотрите, во всех бедах учеников родители винят исключительно преподавателей, что не нашел подхода, дескать, не заинтересовал, плохо объяснил, не отработал вот и проиграли. Поэтому тренеру сегодня необходимо обладать, как минимум, тактом, дюжей выдержкой и терпением.

Продолжим о занятиях. Еще одна разновидность урока - «прогон». Создаем ситуацию максимально приближенную к конкурсу, танцуют на площадке несколько пар, без остановок чередуются мелодии, с учетом конкурсного времени, часто условия даже более тяжелые (время танцевания увеличено, короткие паузы, мелодии по длиннее, больше танцев подряд), чтобы участие в конкурсе не казалось такой сложной и недостижимой задачей, запас сил должен оставаться всегда, танцевать необходимо до конца, ни смотря не на что. Периодически такие занятия проводить необходимо, в нашем небольшом городе, например, соревнования проводятся, мягко говоря, не часто, в другие города, конечно, выезжаем, но тоже редко. Каждый конкурс, можно сказать, большое событие в жизни наших учеников. Участвовать в конкурсах

каждую неделю, как например дети, живущие в мегаполисах, просто не представляется возможным в виду ряда очевидных причин. Для поддержания формы танцоров и нужны нам эти самые «прогоны». Есть у прогонов и другие цели. Например, наработка выносливости, а сил надо как мы знаем, не мало. Не останавливаться, даже, если что то, не получается, улыбаться несмотря ни на что. Плюс ко всему это хорошая возможность сравнить себя с другими, стремиться за лучшими. Тренер здесь наблюдает, чтобы никто не халтурил и не останавливался. Сильнее всего больше этого не делать, остановившихся мотивирует ситуация, когда из-за них начинают все заново все.

Можно также отметить и организацию самостоятельных занятий, когда отработка материала осуществляется без тренера, в основном так отрабатывается информация, выданная тренером на индивидуальных занятиях. Иногда блоки самостоятельной отработки включаются в основное групповое занятие. Парам предоставляется дополнительная возможность отработать каждый свою тему самостоятельно, при этом тренер находится поблизости. Такие занятия проводятся в основном в конце недели.

Ранее уже упоминалось о том, что у каждого педагога своя методика и практика обучения бальному танцу, здесь тренер, конечно, не ограничен в творческом полете, ну разве что уровнем своего мастерства. Успех работы тренера по спортивным бальным танцам, наверное, и кроится в чередовании вышеперечисленных форм уроков, с опытом работы тренер интуитивно начинает чувствовать, когда необходимо применить известные ему те или иные методы и средства.

Подготовка спортсменов танцевального спорта соприкасается с широким спектром понятий и знаний в области искусства и спорта, психологии, эстетики, этики, социологии, философии. Поэтому тренеру необходимо знать не только танцевально-спортивный материал, но и постоянно работать над собой, расширять свой кругозор, развиваться,

сколько есть сил и возможностей, во всех направлениях. На первый взгляд получение профильного высшего образования кажется не обязательным. И действительно, зачем оно? И самому можно разобраться. Все, что необходимо, при желании, можно найти в Интернете и других источниках. Не исключено, что и такие гении существуют. Но наше мнение на этот счет педагог по спортивным танцам, не получивший системного образования очень ограничивает себя в танцевально-спортивном творчестве. Он обрекает себя, к своего рода, ремесленничеству, передаче только своих знаний и представлений о танцевальном спорте. Профессионализм руководства танцевально-спортивным коллективом, предполагает нечто большее. Тренер по спортивным бальным танцам это и воспитатель, и психолог, и постановщик, и режиссер, и, если понадобится, много кто еще. Важно, чтобы при этом он был еще и нравственно, эстетически, духовно богатой личностью. Может немного наивно прозвучит, но «сеять разумное, доброе, вечное...» было есть и будет, наверное, главным ориентиром каждого педагога. Личный пример тоже, никто не отменял.

Еще хотелось бы отметить активное использование педагогом в организации работы танцевального коллектива использование дополнительных средств физического и эстетического развития учеников. Например, в форме дополнительных уроков, можно приглашать на занятия для проведения занятий педагогов других направлений, например, современного танца и не только. Так совпало, что параллельно с нами арендовали наш зал, ребята, занимающиеся современным танцем, сработал принцип взаимовыручки, мы давали некоторую информацию полезную им, в частности некоторые элементы латины, они занимались какое-то время с нами. В спортивных бальных танцах часто практикуются так называемые «семинары», когда ведущие педагоги по бальным танцам приглашаются в клуб для проведения мастер-классов. В нашем клубе также практиковались и практикуются занятия йогой, как оказалось, мама

одной из воспитанниц, профессионально занимается этим направлением и с удовольствием согласилась поработать с нами. Йогу хочется отметить отдельно, очень хорошие комплексы для укрепления мышц спины, растяжки, упражнения на развитие гибкости, дыхания. Возможности йоги уникальны, использовать эту практику очень полезно.

Эстетическое направление предполагает посещение театров, музеев, выставок, спортивных мероприятий не только своего города. Выезжая на турниры в другие города, в свободное от конкурса время обязательно выбираемся в город, как правило, приглашающая сторона организует даже целые экскурсии по своему городу. Так, например, очень интересной была поездка весной в Алматы, поднялись с ребятами на Медео, не упустили возможности покататься на лошадях, необыкновенной красоты город, весь в цветах. Мы все были под впечатлением. Что касается мероприятий нашего города, не так давно у нас на гастролях был популярный коллектив «Тодес», ходили всем коллективом, новая программа, много интересных сложных постановок, просто восторг. Телевизионное искусство сегодня из нас делает немного циников, ну подумаешь шоу, чего мы только уже не видели. Оказалось, еще как, не видели. «Живое» восприятие имеет гораздо более сильное воздействие.

Удивительная профессия педагог-хореограф спортивных балльных танцев, приходишь в красивый зал, работаешь под хорошую качественную музыку, замечательные талантливые дети, никаких тебе начальников, да и работой это назвать как-то язык не поворачивается, сплошное творчество, путешествуешь по городам, если повезет и странам одним словом «жизнь удалась!». При условии, если ты, конечно, искренне любишь свою профессию.

2.2. Учебно-тематический план в группе первого года обучения (11 - 15 лет)

Когда лучше начать заниматься спортивными бальными танцами, чтобы достигнуть выдающихся результатов? Единого мнения на этот счет в танцевальном кругу нет. Практика часто удивляет, среди высококлассных танцоров нашего жанра, и те, которые пришли в спорт с малых лет и те которые пришли безнадежно поздно. Опять же возвращаемся к тому, что все на самом деле зависит от индивидуальных качеств каждого человека, степени его увлеченности, именно это является определяющим фактором успеха. Вопрос возраста - не более чем причина, чтобы найти себе оправдание в случае неудачи. Если бы танцевальный спорт был только спортом, тогда, безусловно, чем раньше, тем лучше.

Однако спортивные бальные танцы больше чем спорт, эстетическая составляющая этого направления, требует более внимательного и осознанного восприятия. В этом отношении средний школьный возраст имеет собственные преимущества. Например, внимание у детей этого возраста достаточно устойчиво, восприимчивость более организована, чем у младших школьников, они способны к более настойчивой работе над каждым заданием, им легче дается разучивание разнообразных танцевальных движений. К этой возрастной категории можно предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений и достигать сознательного отношения детей к изучаемому материалу.

К сведению, в Европе возраст детей, только начинающих заниматься спортивными бальными танцами 13-16 лет, самый что ни на есть подростковый возраст.

Первый год обучения очень важен, как правило, по итогам года тренер уже может предварительно разделить своих учеников на «спортсменов» и «не спортсменов», сформировать некоторые пары, учитывая уровень танцевания, внешнюю гармоничность пары, характеры

детей и амбиции родителей. Вообще создать гармоничную успешную пару - целая отдельная история. Пара в бальном танце - ключевое явление. Но сейчас не об этом.

Как уже упоминалось ранее, в спортивных бальных танцах, каждому возрасту соответствует своя категория, причем, «Возраст» пары определяется по году рождения старшего партнера. Таким образом, ребенок неизбежно переходит по возрасту в новую категорию каждые 2 года, а по классам мастерства двигается в зависимости от успешности выступления на турнирах. Получается можно встретить пары в «Детях-2»С-класса, а Молодежь «Е-класса». Паре, где один из партнеров заметно младше, будет сложнее соревноваться с более опытными партнерами-ровесниками в другой паре. Разницу по возрасту также строго определяют, в паре она не может составлять более 2-х лет.

В разных возрастных категориях существуют свои правила по костюмам и внешнему виду: чем старше танцоры, тем меньше ограничений остается. Во всех квалификационных группах не разрешается исполнять поддержки, отрывать от паркета обе ноги одновременно при помощи другого партнера. Все эти моменты тренер обязан строго соблюдать.

Подготовка спортсменов, и спортсмены-танцоры не исключение, процесс длительный и трудоемкий, можно сказать очень длительный, потребуются не один год, чтобы овладеть определенным количеством знаний, умений и навыков, позволяющих выйти на уровень высокого исполнительского мастерства.

В данной работе нас интересует подготовка спортсменов категории Юниоры 1 и Юниоры 2. Важно отметить первоначально танцорам присваивают, так называемый, класс «Начинающие». Это танцоры, которые в стандартной программе подготовили медленный вальс и квикстеп, а в латиноамериканской- ча-ча-ча и джайв. Если «Начинающие» участвуют в соревнованиях класса «Е» и обходят пары класса «Е», они

больше не могут выступать в категории «Начинающие» и им присваивается класс «Е». Соответственно, чтобы выступать далее, подготовить нужно будет уже 3 танца в Европейской программе, это медленный и венский вальсы и квикстеп, в Латиноамериканской - самба, ча-ча-ча и джайв. Разучиваются движения танца в определенной последовательности. Об этом далее.

Организация учебно-воспитательной деятельности не может существовать без предварительного планирования работы педагога, которое сопровождается и оформляется рядом общепринятых документов. Один из них - это учебно-тематический план.

Учебно-тематический план -это документ, который составляется в форме таблицы, где педагогом определяются разделы и темы необходимые к изучению, примерное количество часов, отведенных на их изучение, распределяется, сколько из них будет теоретических и сколько практических занятий.

Если программа обучения рассчитана более чем на 1 год, то учебно-тематический план составляется на каждый год.

Итоговое количество часов, отведенных на изучение, зависит от нагрузки. При нагрузке 2 часа в неделю - 72 часа в год, 4 часа в неделю - в год 144 часа, 6 часов в неделю - 216 часов, 9 часов в неделю - 288 часов в год.

На первый год обучения принимаются, как правило, все желающие от 11 лет и старше. Группы формируются по возрасту. Важно отметить для теории в бальных танцах, как правило, не отводится отдельных занятий. Хореографические термины, названия фигур и другой необходимый теоретический материал разбирается в процессе практического занятия. Если мы возьмем нагрузку 4 часа в неделю, с длительностью занятия в 1 час, из которого 10 минут отведем разминке, 45 минут самому занятию, 5 минут подведению итогов занятия. Наш учебно-тематический план в

группе первого года обучения будет более подробно представлен в Приложении 1.

Выводы по второй главе.

Обучение и воспитание, понятия тесно связанные друг с другом, воспитание включает в себя элементы обучения и наоборот. Если говорить о работе педагога-хореографа, то большую её часть занимает все-таки обучение.

Педагогике известно огромное количество самых разнообразных методов обучения и их классификаций. Нам ближе классификация методов обучения по источнику получения знаний, которые часто используют в своей работе педагоги-хореографы, а именно наглядный, словесный, практический, игровой методы.

Педагог-хореограф выстраивает свою работу в соответствии с определенными принципами, такими как: принцип доступности и индивидуальности, принцип постепенного повышения требований, принцип системности, принцип постоянного повторения учебного материала, принцип наглядности, принцип связи изучаемого материала с жизнью.

Организация учебно-воспитательной деятельности не может существовать без предварительного планирования работы педагога, которое сопровождается и оформляется рядом общепринятых документов. Только наличие логически обоснованной последовательности обучение делает возможным достижение высокого результата.

Работа педагога-хореографа с танцевальными парами имеет сходство с работой в коллективах других направлений, но отличается и собственной спецификой. Спортивные бальные танцы относятся к сложно-координационным видам спорта, где для достижения высоких результатов необходимо в совершенстве овладеть огромным числом самых разнообразных движений и их сочетаний. Программа соревнований спортивных танцев включает 10 видов композиций, иногда кардинально

отличающихся друг от друга темпо-ритмовой структурой, перемещениями по площадке, характером и особой техникой исполнения. Это и определяет основное содержание и направленность занятий. У каждого педагога своя методика и практика обучения бальному танцу, здесь тренер, конечно, не ограничен в творческом полете, ну разве что уровнем своего мастерства.

Обучение в спортивно-танцевальных клубах предполагает комплексный подход к подготовке танцевальных пар, что требует параллельного изучения основных и смежных дисциплин, возможно дополнительного привлечения педагогов-специалистов других направлений. Тренеру необходимо знать не только танцевально-спортивный материал, но и постоянно работать над собой, расширять свой кругозор, развиваться, сколько есть сил и возможностей, во всех направлениях. К основным дисциплинам относятся танцы латиноамериканской и европейской программ. К смежным, история мировой культуры, основы классического танца, современная хореография, общая физическая подготовка с элементами стрейчинга, пилатеса, йоги, психология, арт-терапия, уроки сценического мастерства и другие дисциплины, направленные на формирование и развитие специальных знаний, умений и навыков спортсменов. Используются различные формы занятий: общие групповые, индивидуальные, самостоятельные, занятия-прогоны. Эстетическое направление предполагает посещение театров, музеев, выставок, спортивных мероприятий не только своего города. «Живое» восприятие имеет гораздо более сильное воздействие.

Когда лучше начать заниматься спортивными бальными танцами, чтобы достигнуть выдающихся результатов? Единого мнения на этот счет в танцевальном кругу нет. Если бы танцевальный спорт был только спортом, тогда, безусловно, чем раньше, тем лучше.

Однако спортивные бальные танцы больше чем спорт, эстетическая составляющая этого направления, требует более внимательного и

осознанного восприятия. В этом отношении средний школьный возраст имеет собственные преимущества. Например, внимание у детей этого возраста достаточно устойчиво, восприимчивость более организована, чем у младших школьников, они способны к более настойчивой работе над каждым заданием, им легче дается разучивание разнообразных танцевальных движений. К этой возрастной категории можно предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений и достигать сознательного отношения детей к изучаемому материалу.

Подготовка спортсменов, и спортсмены-танцоры не исключение, процесс длительный и трудоемкий, можно сказать очень длительный, потребуются не один год, чтобы овладеть определенным количеством знаний, умений и навыков, позволяющих выйти на уровень высокого исполнительского мастерства. И важность первого года обучения здесь сложно переоценить, в это время формируются общее представление и уважение к искусству бального танца, закладывается основа базовых знаний и навыков будущих исполнителей. Как правило, по истечении первого года обучения уже можно разделить учащихся на спортсменов и ребят, занимающихся просто для общего развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей работе мы рассмотрели тему «Эстетическое и физическое воспитание детей среднего возраста средствами спортивного бального танца». Целью нашей работы было определить, какими средствами воспитания располагает спортивный бальный танец в решении задач эстетического и физического воспитания детей среднего возраста.

Задачами работы соответственно были: изучить литературу по данной тематике; рассмотреть психологические и физические особенности в развитии детей среднего возраста, проблематику воспитания; определить какими средствами эстетического и физического воспитания располагают спортивные бальные танцы и как занятия спортивными бальными танцами способны влиять на развитие подростка; составить учебно-тематический план в группе первого года обучения (дети 11 - 15 лет).

На основании изученной литературы и практического опыта преподавания бальной хореографии мы можем сделать следующие выводы:

1. Эстетическое и физическое воспитание подрастающего поколения сохраняет свою актуальность сквозь века. И становится особенно острым вопросом в условиях растущего равнодушия людей, в большей степени подростковой среды, по отношению к основным нравственным, культурным и общечеловеческим ценностям. Социальные болезни сегодня настолько серьезны, что их преодоление требует использования фундаментальных, мировоззренческих, смысложизненных идей, на кону сохранение человека, как биологического вида.

Идеи эстетического воспитания, зародившиеся в глубокой древности, используются и сегодня. «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли...» (А.П. Чехов), можно сказать, подобное состояние всеобъемлющей красоты и есть, по сути,

результат успешного эстетического воспитания в широком смысле этого слова.

Наряду с формированием эстетической составляющей личности, не менее важными задачами воспитания являются: формирование системы знаний в области здоровья, гигиены, спорта, здорового образа жизни; воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой; обеспечения правильного физического развития, закаливания, повышении выносливости, работоспособности, укрепления здоровья.

Между физическим и эстетическим воспитанием существует неразрывная, тесная связь. Достижимое в итоге физического воспитания развитие и укрепление организма расширяет возможности для творчества.

2. Решающим периодом в формировании человека является именно подростковый возраст (11, 12 - 15 лет). Возраст переходный от детства к юности, для которого характерны интенсивное физическое, интеллектуальное и эмоциональное развитие, и, что особенно важно, становление системы жизненных ценностей, формировании эстетического вкуса. Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей.

Прохождение подросткового периода характеризуется рядом особенностей и вытекающей отсюда проблематикой воспитания (половое созревание, например).

Увлечение спортивными бальными танцами в подростковом возрасте способствует решению если не всех, то многих проблем этого сложного периода, более спокойному его прохождению.

Следует отметить помимо множества трудностей, этот «сложный» возраст имеет и собственные преимущества для занятий спортивными бальными танцами. Например, внимание у детей среднего возраста достаточно устойчиво, восприимчивость более организована, чем у младших школьников, они способны к более настойчивой работе над

каждым заданием, им легче дается разучивание разнообразных танцевальных движений. К этой возрастной категории можно предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений и достигать сознательного отношения детей к изучаемому материалу.

3. Арсенал воспитательных средств решения проблем подросткового периода в спортивных бальных танцах достаточно многообразен. Главной особенностью современного бального танца является гендерное воспитание, которое помогает успешно проходить процесс социализации. Здоровые, красивые отношения между мужчиной и женщиной прописаны в самой сути бального танца. Помимо этой особенности, современный бальный танец очень органично соединяет в себе воспитательные средства искусства и спорта, эффективность этой формулы доказывает рост интереса к бальному танцу во всем мире. Как известно популярность в наше время оказывается определяющим фактором в выборе предпочтений подростков.

Заниматься бальными танцами подростков побуждают потребность заниматься интересной и востребованной в среде сверстников деятельностью; стремление к самоутверждению; желание получить признание сверстников; стремление быть принятым в коллективе; желание общаться со сверстниками; потребность нравиться окружающим; потребность быть востребованным. Кроме того, значимым мотивом занятия хореографией является возможность свободно выражать в танце свои чувства, освобождаться от негативных переживаний. Как мы видим, в мотивации занятия хореографией у подростков преобладают не столько познавательные мотивы (стремление научиться танцевать, интерес к процессу обучения), сколько социальные. Подростки в занятиях бальной хореографией, выступлениях на конкурсах, концертах, шоу-программах имеют возможность социального самовыражения и самоутверждения. Процесс обучения хореографии для них важен как способ социализации,

понимаемой нами как «усвоение индивидом социального опыта, в ходе которого создается конкретная личность».

4. Работа педагога-хореографа с танцевальными парами имеет сходство с работой в коллективах других направлений, но отличается и собственной спецификой. Спортивные балльные танцы относятся к сложно-координационным видам спорта, где для достижения высоких результатов необходимо в совершенстве овладеть огромным числом самых разнообразных движений и их сочетаний. Программа соревнований спортивных танцев включает 10 видов композиций, иногда кардинально отличающихся друг от друга темпо-ритмической структурой, перемещениями по площадке, характером и особой техникой исполнения. Это и определяет основное содержание и направленность занятий. Обучение в спортивно-танцевальных клубах предполагает комплексный подход к подготовке танцевальных пар, что требует параллельного изучения основных и смежных дисциплин, возможно дополнительного привлечения педагогов-специалистов других направлений.

Ни для кого не секрет, что преподаванием спортивных балльных танцев занимаются, часто, тренеры без педагогического образования, бывшие и настоящие спортсмены. У каждого из них своя методика (как правило, проб и ошибок) и практика обучения, каждый из них, прежде всего, мечтает вырастить чемпиона, ведь от этого зависит престиж студии и тренера, и, в конце концов, материальный достаток. Некоторые «педагоги» способны скорее сделать из ребенка закрепощенного невротика, чем творческую личность, иными словами «техника в руках дикаря легко превращается в тяжелый кусок железа».

Данная работа содержит учебно-тематический план (примерное распределение учебного времени) в группе 1-го года обучения 11-15 лет и может быть полезна начинающим педагогам-тренерам спортивного балльного направления в выработке собственной методики работы с детьми среднего возраста, ориентированной, прежде всего, не на погоню за

спортивными результатами, а на гармоничное всестороннее развитие своих учеников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Аболина Т. Эстетическое воспитание.- К.: Высшая школа, 2007.- 252 с.
2. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий /сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. -416 с.
3. Борисенкова Е.С. Спортивные танцы на паркете: сочетание спорта и искусства//Саморазвитие человека: инновации в образовательном пространстве: материалы международной научно-практической конф. - Н.Новгород: Изд-во ВГИПУ, 2007. - Ч.2.2. - С. 242-247.
4. Беликова А. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учрежд. сред. проф. образования // А. Беликова, Т. Пуртова, О. Кветная. - М.: «Владос», серия: «Для средних специальных учебных заведений». 2003. - 256 с.
5. БоревЮ.Б.Эстетика: Учебник - М.:Высш. шк., 2002. - 511с.
6. Бычков В.В. Эстетика: Учебник - М.: Гардарики, 2004. - 556 с.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца 6-е изд.Учебник для вузов - СПб.: Лань, 2000. - 192 с., ил.
8. Вишневский В.И., Столяров В.И., Федосов В.Г. Современный спорт как социально-культурное явление и его гуманистическая ценность: Учеб. пособие / МАДИ (ГТУ). - М., 2007. - 72 с.
- 9.Гарри Смит-Хэмпшир, Венский Вальс. Как воспитать чемпиона: [пер. с англ.], STТ Томск, 2000. - 285 с.
10. Гадамер Г.Г. Актуальность прекрасного /Пер. с нем.-М.: Искусство, 1991. - 367 с.

11. Гай Ховард, Вопросы и ответы. Техника исполнения стандартных танцев Гай Говард «Техника европейских танцев», Москва, «Артис», 2003. - 131 с.

12. Каган М.С. Введение в историю мировой культуры. Книги 1-2. СПб., ООО «Издательство «Петрополис»», 2003. (1) 383 с.+ (2) 320 с.

13. Кривцун О.А. Эстетика: Учебник для вузов. - 2-е изд., доп. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 447 с.

14. Кириленко Г.Г., Шевцов Е.В. Философский словарь. Справочник студента. - М.: Филологическое общество «СЛОВО»: ООО «Издательство АСТ», 2002 г. - 704 с.

15. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. 3-е изд. - СПб.: Речь, 2010. - 286 с.

16. Лисицкая Т.С., «Методика составления соревновательных композиций в технико-эстетических видах спорта с учетом индивидуально-психологических свойств личности». // Спортивный психолог, 2009, № 3 - 136 с, 60-72 с.

17. Лоу Б. Красота спорта: междисциплинар. исслед. / Перевод с англ. И. Л. Моничева; Под общ. ред. В. И. Столярова; [Послесл. В. И. Столярова, М. Я. Сараф], - М.: Радуга, 1984. - 256 стр. 16 л. ил. 21 см.

18. Лэрд Уолтер «Техника латиноамериканских танцев», Москва, «Артис», 2003. - 181 с.

19. Методика воспитательной работы: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина и др.; Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 144 с.

20. Методика преподавания современного бального танца: учебно-методическое пособие для педагогов учреждений дополнительного

образования и студентов/ А.Г. Чурашов. - Челябинск: Издательство «Челябинский государственный педагогический университет», 2012. -67 с.

21. Мур А. Бальные танцы / Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.-319 с.

22. Никитич Л.А. Эстетика: Учебник для вузов. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2003.-439 с.

23. Орлова С.В., Салимгареева Е.Г. Теория и методика танцевального спорта//Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов. - Иркутск: Мегапринт, 2011. - 104 с.

24. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: Учебное пособие для студентов вузов/Гум. ун-т профсоюзов - СПб, 2006. - 632 с.

25. Попов С. Философия спортивного танца. - [Электронный ресурс].-http://i-news.kz/stanislav_popov_tanec_eto_filosofiya.html

26. Праздников Г.А. Культура в пространстве жизни: С.-Петербург. гос. акад. театр. искусства. - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, 2014. - 478 с.

27. Павлюк Т.С. Закономерности и механизмы эволюции бального танца как одного из видов хореографии // Вестник ХДАДМ. - 2012 - № 12 - С. 109.

28. Подласый И.П. Педагогика : 100 вопросов - 100 ответов : учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. - 365 с.

29.Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. - [Электронный ресурс].-<http://www.twirpx.com/file/1152943>

30. Рубинштейн Н. Кто счастлив в танце? - [Электронный ресурс].-<http://dance-obninsk.narod.ru/art.files/4-9.html>

31. Столяров В.И. Методические материалы для аспирантов.- Ч.IV.: Введение в философию физической культуры и спорта. - М.: Физическая культура, 2010.- 88 с.

32. Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития: Межвузовская научно-практическая конференция, 22 февраля 2013 г.-СПб.:СПбГУП, 2013.- 64 с.

33. Сараф М.Я. Введение в эстетику спорта: учеб. пособ. для ин-тов физ.культ./ М.Я. Сараф, В.И. Столяров. - М.: ФКиС, 1984.- 104с.

34. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.

35. Терехина Э., Плетнев Л. «Прежде чем выставлять на соревнованиях душу, стоит выставить «спину»».- [Электронный ресурс].- <http://dancerussia.ru/publication/4.html>

36. Хаас Ж.Г. Анатомия танца; пер. с англ. С.Э. Борич. - Минск: Попурри, 2011. - 200 с.: ил.

37. Хейзинга Й. Homo ludens. Человек играющий. Статьи по истории культуры /Сост. предисл. и пер. с нидерл. Д.В. Сильвестрова; Коммент., указатель Д.Э. Харитоновича. СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2011. - 416 с.

38. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

39. Шаталова А., Новиков В., Новикова Н., Ерцкая Е. Бальные танцы: метод. пособие/под. ред. С.В. Барановой. М.: Новая реальность, 2013.-71 с.

40. «Этика и эстетика, проблемы современного общества» в разделе «Культура», автор Разумова М. - [Электронный ресурс].- <http://fb.ru/article/147999/estetika---chto-eto-nauka-o-prekrasnom-etika-i-estetika>

41. Яковлев Е.Г. Эстетика: Учебное пособие.- М.: Гардарики, 2003.- 464 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица 1

Учебно-тематический план (примерное распределение учебного времени) в группе 1-го года обучения 11-15 лет. Вариант на 144 часа

№ п/п	Название раздела	Распределение часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ознакомительное занятие	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	36	-	36
3	Основы классического танца	9	4	5
4	Танцевальная арт-терапия	9	-	9
5	Современный танец	9	4	5
6	Медленный вальс	13	4	9
7	Самба	13	4	9
8	Венский (фигурный) вальс	13	4	9
9	Ча-ча-ча	13	4	9
10	Квикстеп	13	4	9
11	Джайв	13	4	9
12	Открытое занятие	1	-	1
13	Итоговое занятие	1	-	1
Итого:		144	33	111

Таблица 2

Примерное расписание занятий на 1 месяц

День недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Пн	Медленный вальс	Основы классического танца	Венский вальс	Медленный вальс/Самба
Ср	Самба	Джайв	Ча-ча-ча	Джайв/Квикстеп

Пн	Танцевальная арт-терапия	Квикстеп	Современный танец	Венский вальс/Ча-ча-ча
Сб	ОФП	ОФП (приглашенный специалист)	ОФП	ОФП (прогон)

Содержание занятий

1.Ознакомительное занятие

Ознакомительное занятие. Знакомство с педагогом. Беседа о танце, что такое танец, какие танцы существуют. Просмотр видео материала спортивной бальной тематики, для того чтобы создать представление, на что похожи бальные танцы. Правила поведения на занятии. Внешний вид танцора. Разучивание поклона.

2.Общая физическая подготовка

Нельзя забывать, что спортивные бальные танцы - сложно-координационный вид спорта, часто именно уровень физической подготовки мешает достигнуть желаемых результатов. 10-15 минут каждого занятия посвящено разминке, включающей в себя комплекс общеразвивающих упражнений под музыку («с головы до пяток») с пояснениями для чего нужна разминка, о важности правильного выполнения упражнений. Разминка осуществляется на месте и по кругу. Однако для выработки необходимых физических качеств в танцевальном спорте одной разминкой явно не обойтись, целесообразно выделить общую физическую подготовку (далее ОФП) в отдельное групповое занятие. Предварительно занятие ОФП нами определено на конец недели, своего рода возможность разрядиться, восстановить силы, уделить внимание своему организму.

Каждое занятие ОФП условно разделено на 3 части: в первой части занятия предлагается комплекс общеразвивающих упражнений для всех

групп мышц (своего рода более развернутая разминка), дыхательная разминка; вторая самая подвижная часть занятия содержит упражнения на координацию, предполагается активное перемещение по площадке, содержит танцевально-прыжковые элементы; третья, заключительная часть, растяжка и расслабление мышц.

ОФП предполагает самые разнообразные упражнения для всех групп мышц и систем, с одинаковым количеством упражнений на правую и левую стороны тела. Каждое упражнение выполняется как минимум 4 раза подряд. Комплекс общеразвивающих упражнений включает в себя:

- упражнения на развитие подвижности шейного отдела позвоночника (наклоны, повороты, перекаты головы);
- упражнения на развитие подвижности суставов плечевого пояса (поднимание, опускание, отведение назад и вперед, вращение плеч, вращения рук в плечевых суставах);
- упражнения на развитие подвижности суставов кистей (сгибание разгибание, растяжение и проработка пальцев рук);
- упражнения на развитие гибкости позвоночного столба (вращения, скручивания, сгибание корпуса вперед назад, различные складочки в положении сидя, «мостик»);
- упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов (вращения, выпады вперед и назад, наклоны в положении сидя к правой и левой ноге, «лягушка»);
- махи ногами (вперед, назад, в сторону);
- упражнения на растяжку (шпагаты);
- упражнения на развитие подвижности голеностопных суставов (вращение, сгибания, разгибание, растяжка голеностопа);
- упражнения для проработки стопы (перекаты, «качание» на стопах, подъем, опускание на полупальцы).

Далее в занятие включаются упражнения на координацию, например, вращения на месте, вращения с перемещением по залу в диагонали, танцевально-прыжковые упражнения.

В завершении особое внимание уделяется восстановлению дыхания, растяжке и расслаблению мышц.

Отдельно остановимся на дыхании. Частая проблема танцоров-спортсменов - это бессознательная задержка дыхания, либо дыхание сбивается, и вдох-выдох осуществляется через рот, как следствие, сил не хватает, кислорода не хватает, двигаться с каждой секундой становится все сложнее и сложнее. Дыхательная система, одна из немногих систем нашего организма, которой можно научиться эффективно управлять. Необходимо задействовать не только верхнюю часть легких (как в случае дыхания через рот), а все легкие целиком.

На протяжении всего занятия ОФП дыханию уделяется особое внимание. В самом начале занятия дыхательная разминка: дышим глубоко носом, стараемся, чтобы вдохи и выдохи становились все длиннее. Поочередно вдыхая то грудью, то животом. Вдыхаем, задерживаем дыхание, медленно выдыхаем. Повторяем разминку несколько раз. Разминку необходимо делать обдуманно, чтобы понять и осознать процесс и ощущения при нем.

Отрабатывая силовые движения, рекомендуется делать выдох в момент наибольшего мышечного усилия, а вдох в момент наименьшего. Дышать через нос в спокойном ритме возможно, даже во время быстрого танца, внимание обращается на длинный и ровный выдох. Будем использовать прием громкого дыхания в процессе отработки танцевальных связок, чтобы элементарно слышать и не забывать о своем дыхании во время танца. Самая простая тренировка дыхания - надувание воздушных шариков. В конце занятия упражнения на восстановление дыхания. Задача - создать правильный рефлекс - задать организму правильный алгоритм дыхания.

Безусловно, развитие физических качеств организма процесс сложный и болезненный, очень важно, чтобы от тренировки оставались положительные эмоции. Для этого необходимо ставить перед учениками реальные задачи на каждом этапе тренировочного процесса. [8, 37]

В конце месяца запланирован «прогон», проходим по музыку все, что успели изучить в текущем месяце, и не забываем повторить пройденное ранее. О специфике проведения занятия в этой форме уже говорилось в первой части этой главы.

Также планируется один раз в месяц приглашать специалистов других, популярных ныне, направлений, например, в области йоги, пилатеса, стрейчинга.

3. Основы классического танца

Желательно, для преподавания «Основ классического танца» привлечь специалиста «со стороны». Важно, чтобы основы дал человек со знанием хорошей техники исполнения классического танца, ведь именно классический танец принято считать основой основ в танцевальном искусстве.

Поговорим об истории возникновения классического танца, посмотрим подборку видеоматериала.

Далее на занятиях постепенно будут разобраны простейшие понятия и элементы классического танца (preparation, plie, battement ttendus, battement tendu jetes, rond dejambe parterre, battement fondu, battement soutenu, battement frappe).[2, 7] Правильная постановка корпуса, ног, рук и головы. Изучены позиции ног и рук лицом к станку, боком и на середине зала. Правильная постановка корпуса: сильная, прямая спина, раскрытая и опущенная грудная клетка. Особое внимание уделим опорной стопе. Постановка опорной стопы имеет большое значение в изучении любого танца, а в процессе изучения классического танца одно из ключевых. Формирование устойчивости одно из главных навыков любого танцора.

Обязательно будет разучена разминка с элементами классических движений, включающие также упражнения на формирование выворотности стопы, упражнения на растяжку.

4. Танцевальная арт-терапия

Несмотря на то, что это направление сейчас очень популярно, найти специалиста, арт-терапевта, будет достаточно сложно, поэтому занятия арт-терапией, скорее всего, будет вести сам тренер, тем более материала при желании можно найти предостаточно. Конечно же поговорим о том «что такое арт-терапия и с чем её едят». Девять занятий танцевальной арт-терапией, будут проведены преимущественно в свободной игровой форме.

В процессе групповых занятий будем учиться взаимодействовать друг с другом, экспериментировать, учиться смотреть друг другу в глаза, поработаем над передачей эмоций друг другу, порисуем, поведем хороводы, в общем, никакой техники и отработки, только свобода движения и воображения. Главным образом, здесь важна спонтанность, позволяющая выразить себя, понять свои ощущения и чувства, научиться доверять, быть открытым и действовать с полной свободой.

При подготовке материала было найдено несколько интересных и полезных практик, таких как, например, как «Зеркало», где группа делится на пары - один из участников пары - ведущий, второй - ведомый. Партнеры стоят напротив друг друга, глаза в глаза. Ведущий в паре начинает делать под музыку медленные движения, под тип танцевальных, всеми частями тела - руками, ногами, корпусом, головой. Во время движения важно обратить внимание на собственные ощущения и чувства, при этом, не отрываясь от зрительного контакта с партнером. Задача ведомого - повторять каждое из движений партнера, как зеркало, если ведущий вытягивает правую руку, то ведомый - левую. Этому участнику важно сохранять мысли пустыми, ни о чем не думать и ощущать, как вас ведут. Через некоторое время партнеры меняются ролями и пробуют себя в новом качестве. [15]

Или «Свободный танец». Группа сидит в кругу, под бодрую веселую музыку в центр выходит человек и танцует свободно, не следя за техникой, выражая себя. Через несколько минут он может сесть и пригласить кого-то на свое место. Заканчивать эту терапию следует коллективным танцем.

Еще одна интересная практика «Следуй за мной». Если участников много, то разделяем их на небольшие группы 3-5 человек. Каждая из групп выстраивается в ряд. Один человек будет ведущий и займет положение напротив группы. Он должен будет выполнять танцевальные движения самого необычного характера и при этом двигаться в каком-либо направлении. Остальные члены группы продвигаются за ним, копируя его движения. Через несколько минут ведущий встает в конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.

Часто используется практика «Хоровод», танец в кругу вообще имеет особый сакральный смысл и является древнейшей формой танца. Участники становятся в круг. Звучит музыка, участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, принося в общий танец свои индивидуальные движения, во время движений можно перестраиваться, держаться за руки, образовывать несколько хороводов, выглядеть это может как угодно, в зависимости от фантазии участвующих.

Каждая такая практика может занять около 30-40 минут, оставшееся время можно обсудить все происходящее, интерпретировать продукты творчества и возникшие ассоциации.

Подготовка к занятиям по арт-терапии, это творческий процесс, прежде всего, для самого тренера. В подборке материала для проведения занятий не стоит ограничиваться только танцевальными практиками, а использовать в своей работе элементы изотерапии, музыкотерапии и др. В

общем, занятие должно способствовать снятию напряжения и установке на позитивное мышление. Один из основных принципов арт-терапии гласит, творчество целительно уже само по себе.

5. Современный танец

Однозначно, для проведения занятий будет приглашен специалист из этой области, люди это обычно очень креативные, поэтому заранее определить тематику сложно. Выбор формы занятий и собственно материала оставим за тренером. Обязательным здесь будет только введение, где будет выдана информация о существующих направлениях и стилях современного танца для формирования общего представления о современном танце. Этот вид достаточно популярен в нашем городе, поэтому найти специалиста не составит особого труда.

6. Медленный вальс

Первым делом поговорим об истории возникновения медленного вальса, о его отличительных особенностях, просмотрим подборку видеоматериала. Послушаем музыку, разберемся с музыкальным размером медленного вальса («три четверти», на каждый такт приходится три шага), посчитаем (раз, два, три, с усилением на раз), похлопаем.

Научимся, правильно стоять в медленном вальсе, о ровной спине, приподнятом подбородке, мягких коленях, положении рук.

Далее разговор пойдет об основном шаге, об основных правилах исполнения: шестой позиции ног (носки и пятки сведены вместе), что для медленного вальса характерен приставной шаг, где одна нога следует за другой, о легком скольжении по паркету, о работе стопы, подъемах и снижениях.

Разберем «открытую» и «закрытую перемены», «вальсовый квадрат», правый и левый поворот медленного вальса, соответственно половина правого, половина левого, «шоссе», «виск», «лок», «спин поворот». Все фигуры выполним в замедленном темпе на месте по одному и в парах. Со

временем доведем каждое движение до музыки, выстроим связку движений в парах по линии танца.

7. Самба

Говорим об истории возникновения самбы. Смотрим подборки видеоматериала, карнавал, конкурсное исполнение, обратим внимание на характерное непрерывное движение бедер в самбе. Прослушаем музыку, разберем музыкальный размер самбы («две четверти»), посчитаем (1 а 2), похлопаем.

Техника исполнения основных шагов, разберем «баунс» (пружинящее действие, вертикальный подъем и снижение), работу стопы и колена. Шестая позиция ног, является исходным положением почти для всех танцевальных фигур. Разберем основной ход.

На занятиях будут разобраны позиции в паре: открытая, закрытая, променадная, контпроменадная, теневая. Фигуры: «самба виск» (вправо и влево), «самба ход» (с боку, на месте, променадный), «ботофого» (променадные, с продвижением, теневая), «вольта» (вправо, влево, «крискрос вольта»), «крузадос ход», «спот поворот», «левый поворот».

Фигуры выполним сначала в замедленном темпе на месте по одному и в парах. Со временем доведем каждое движение до музыки, составим вариацию.

8. Венский (фигурный) вальс

История возникновения. Видео материал. Поговорим о сходстве и отличиях с медленным вальсом. При исполнении на соревнованиях и испытаниях должна использоваться европейская версия танца, другие вариации не разрешаются. Из европейской версии мы разберем, пока что, только правый поворот по кругу, остальное время посвятим изучению фигурного вальса.

Прослушаем музыку, разберем музыкальный размер венского вальса («три четверти»), посчитаем, похлопаем.

Разберем особенности шагов в правом повороте венского вальса. Основой уроков венского вальса это непрерывное вращение. Партнеры танцуют с разницей между движениями в один такт. Партнёр исполняет движения первого такта, в то время, как его партнёрша уже выполняется второй такт и наоборот. Шаги исполняются полувыворотом, с носка на всю ступню при движении вперед. Необходимо соблюдать точность поворотов относительно центра, иначе теряется ориентир. Необходимо добиться, чтобы каждый полуповорот заканчивался точно лицом или спиной к центру.

Чтобы не было скучно гонять один правый поворот по кругу, разучим движения фигурного вальса: «балансе» (вправо, влево, вперед, назад), «смена мест», «вальсовая дорожка» у партнера и «соло поворот» у партнерши, «окошко», «раскрытие-закрытие». Разберем дополнительные положения в паре и соединения рук при исполнении фигурного вальса (открытое - дама справа, боковое - положение менуэта).

Аналогично, фигуры выполним сначала в замедленном темпе на месте по одному. Со временем доведем каждое движение до музыки, составим вариацию. Особые трудности возникают при исполнении вальса в паре. Здесь повороты требуют абсолютной синхронности движений партнеров.

9. Ча-ча-ча

По той же схеме, сначала об истории возникновения ча-ча-ча, о его характерных особенностях, посмотрим подборку видеоматериала. Послушаем музыку, разберемся с музыкальным размером ча-ча-ча («четыре четверти»), посчитаем, похлопаем.

Поговорим о технике исполнения шагов без подъемов, снижений и наклонов корпуса, о работе стопы и колен. В исполнении шагов используется третья и шестая позиции ног. Часто, в основных фигурах танца ча-ча-ча, повторяется группа из 3-х шагов, выполняемых в ритме «быстро, быстро, медленно», разберем «шассе». Основной ритм ча-ча-ча,

легче разобрать в фигуре «таймстеп». Шаги в ча-ча-ча выполняются четко, ритмично. При движении вперед и назад рассмотрим движение «лок» с правой и левой ноги. На занятиях будут разобраны позиции в паре: открытая, закрытая, веерная, фоловэй. Фигуры: «нью-йорк», «рука в руке», «плечом к плечу», «спот поворот», «поворот партнерши под рукой», «три ча-ча-ча», «веер», «хип-твист», «клюшка», «алемана». Отдельное занятие посвятим работе рук в ча-ча-ча.

Также все фигуры выполним в замедленном темпе на месте по одному и в парах. Со временем доведем каждое движение до музыки, составим вариацию.

10. Квикстеп

Знакомимся с материалом по истории танца, слушаем музыку, музыкальный размер 4/4 («четыре четверти», первая и третья доли такта акцентированы), считаем, хлопаем, прыгаем приставными шагами по кругу.

Разбираем технические моменты исполнения. Танец состоит из быстрых и медленных комбинаций. Медленные комбинации исполняются на два счета музыкального сопровождения, быстрые - на один. Основные шаги квикстепа четко соответствуют музыкальному сопровождению.

Основные фигуры квикстепа - шассе и основной шаг. Изучив основной шаг, можно переходить к четвертным поворотам, лок-степами вперед и назад.

Все фигуры выполняем в замедленном темпе на месте по одному и в парах. Со временем доведем каждое движение до музыки, составим вариацию.

11. Джайв

Говорим и смотрим о самом скоростном латиноамериканском танце. Благодаря высокой скорости мелодии, движения танцоров выглядят очень легкими, «пружинистыми». Джайв позволяет парам не только продемонстрировать техническое мастерство, но и показать свою

физическую подготовку. Слушаем музыку, разбираем музыкальный размер джайва («четыре четверти» с акцентом на каждый четный такт), посчитаем, похлопаем, попрыгаем.

О технике исполнения шагов: основной фигурой современного джайва является быстрое синкопированное шассе (шаг-приставка-шаг) влево и вправо (покачивания), вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Небольшие, короткие шаги, практически на месте. Бёдра и колени поднимаются на счёт «и», который находится между основными счетами. Шаги делаются с носка. При этом вес тела всегда находится впереди и переносится с ноги на ногу. [18]

На занятиях будут разобраны позиции в паре: открытая, закрытая, фоловэй. Фигуры: «свивлы с носка на каблук», «смена мест», «американский спин», «смена рук за спиной», «Болл Чейндж», «хлыст», «стой - иди», «звено», «удар бедром».

Все фигуры выполним в замедленном темпе на месте по одному и в парах. Со временем доведем каждое движение до музыки, составим вариацию.

12. Открытое занятие

Подготовим показательное выступление. Продemonстрируем родителям полученные знания и умения по всем выученным танцам. В принципе, знаний, полученных за год обучения по данной программе, должно хватить для пробного выступления на конкурсе.

13. Итоговое занятие

Обобщаем теоретический и практический материал. Желаем всем хорошо провести лето, а всех желающих продолжить обучение ждем в новом учебном году.