

*Шабанов Юрий Алексеевич,
педагог дополнительного
образования
МБУДО «Дом детского
творчества
Железнодорожного округа»*

Особенности технической подготовки учащихся на занятиях бальными танцами в дополнительном образовании.

***Аннотация:** в статье перечисляются особенности технической подготовки учащихся на занятиях бальными танцами. В работе раскрывается вопрос развития спортивно – технического мастерства танцоров в рамках системы дополнительного образования детей.*

***Ключевые слова:** бальные танцы, техническая подготовка, занятия бальной хореографией.*

Бальные танцы — это группа парных танцев, имеющая народные истоки, которые исполняются на вечерах, балах, соревнованиях. Бальные танцы сложились на основе европейского танца, в который на рубеже XIX—XX веков вдохнула новую жизнь африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура.

Бальные танцы в новом формате— это сложно-координированный вид спорта. После того, как они были признаны видом спорта и получили приставку спортивные, вопрос развития спортивно-технического мастерства танцоров, как одного из компонентов общей системы подготовки, приобрел наивысшую актуальность.

Развитие спортивно-технического мастерства в спортивных танцах у спортсменов происходит постепенно. На основе базовых элементов строится вся дальнейшая подготовка спортсмена . Изначально обучение базовым элементам происходит в стабильных условиях и с малой скоростью . Это помогает сформировать прочные навыки движений . Освоенность техники понимается как стабильность выполнения технических приемов в стандартных условиях и их устойчивость в усложненных условиях (изменение времени тренировки , прогоны, соревнования). Отработку движений следует проводить как в упрощенных, так и в усложнённых условиях. Когда танцоры обладают хорошей технической базой, на нее можно накладывать и художественную составляющую.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта. Она тесно связана с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена, а также с условиями внешней среды. Изменения

правил соревнований, использование иного спортивного инвентаря заметно влияет на содержание технической подготовленности спортсменов.

В структуре технической подготовленности всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения.

К базовым относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в данном виде спорта.

К дополнительным относятся второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые не нарушают его рациональность и в то же время характерны для индивидуальных особенностей данного спортсмена.

Основы техники всех видов танца тесно связаны между собой, отличие заключается в ритмической структуре движений, в "мелких" движениях кистей рук, работе бедер и других звеньев тела, что вместе с музыкальными акцентами может составлять основы технического мастерства. Такой вид спорта, как танцы, постепенно развивает музыкальный слух и чувство ритма учащихся. Кроме того, возраст 7 – 9 лет, является благоприятным для развития указанных качеств, а комплексная серия специальных воздействий значительно усиливает этот эффект.

Во всех видах спорта со сложной координацией движений под музыку на этапе начального обучения выработка навыков «школы движений» считается одним из необходимых условий для воспитания в будущем спортсменов высокой квалификации.

Большое значение в технике танцевальных движений имеет также правильное формирование свода стопы для выработки специфической техники «наступления» на паркет при исполнении танцевальных шагов, принятой в спортивных танцах, как, например, «работа стопы», «перекат». Данный аспект занимает не последнее место в спортивной деятельности танцоров. Правильное формирование свода стопы также очень важно и для общего здоровья юного спортсмена, т.к. нерациональная двигательная нагрузка на стопу при исполнении танцев может привести к ее деформации. В практике судейства спортивных танцев проблема «слабой стопы» начинающих танцоров проявляется в финальной части соревнования, когда начинается детальное сравнение лучших шести танцевальных пар, которые прошли через музыкально-ритмический отбор первых туров.

Спортивные танцы – вид спорта, где в последнее время заметно увеличились скорость, амплитуда и динамика при исполнении программы танцев. Правилами соревнований по спортивным танцам одним из критериев высокой судейской оценки указывается динамика перемещений по паркету и скорость танцевальных пар.

Поэтому, своей главной задачей считаю дать учащимся крепкую основу физической подготовки – это воспитание таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, скорость, гибкость. Все эти качества необходимо развивать также и в подготовке танцоров.

Скоростные и динамичные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий и проявления выносливости, так как утомление танцоров, замеченное судьями, приводит к снижению спортивного результата [75, 82]. Поэтому на этапе начальной подготовки юных танцоров, в первую очередь надо уделить внимание статическому и динамическому типам выносливости, так как с первых шагов в соревновательной деятельности при исполнении танца, наряду с возрастающей динамикой передвижений по танцевальной площадке, юному танцору необходимо демонстрировать сохранение статических позиций рук и ног.

Для повышения скорости передвижений и быстроты двигательных реакций многие авторы рекомендуют использовать звуковой ускоряющийся ритм. Известно, что возрастающая по ритму музыка, помогает танцорам выполнять движения в очень быстром темпе. Объясняется это не только эмоциональным подъемом, но и тем, что танцор не сам создает ускоряющийся ритм движений, а подчиняется тому, что он слышит.

С ростом сложности и интенсивности классификационной программы соревнований по спортивным танцам одновременно возрастают и требования к амплитуде движений. Следовательно, в физической подготовке танцоров необходимо учитывать воспитание такого качества, как гибкость.

Основные качества, на воспитание которых необходимо обратить внимание при физической подготовке начинающих танцоров это - статическая и динамическая выносливость, скорость, быстрота и специальная гибкость (подвижность в суставах).

Спортивные танцы как вид соревновательной деятельности характеризуются огромным разнообразием движений спортсменов-танцоров, причем как с точки зрения техники, т.е. непосредственно двигательных действий, так и с точки зрения наличия движений, не сопровождаемых изменением позиции тела, или даже отдельных его частей, в пространстве. Это разнообразие касается не только отличий двух видов спортивных танцев между собой, но и отдельных танцев в каждой из программ (стандартной и латиноамериканской).

Большая часть конкретных действий танцоров является сложноструктурированными. При передвижении по паркету параллельно и/или последовательно соединяются повороты или вращение корпуса, подъемы-спуски, наклоны, отдельные движения рук и ног, движения отдельных частей корпуса (бедер, пресса или др.). Кроме того, в танцевальной практике, особенно в стандартной программе, широко используются позы, при исполнении которых спортсмены некоторое время находятся без движения. Подобная широта возможных действий спортсменов-танцоров делает достаточно условной любую структуру единичных технических действий.

Каждое занятие современной бальной хореографии дает возможность потренироваться в разных направлениях: разминка всех частей тела, отработка основных технических навыков, знакомство с различными

ритмами и стилями, использование пространства. Процесс изучения техники современного бального танца идет постепенно. Выполнение новых движений поначалу требует значительной концентрации внимания, но со временем и с помощью регулярных занятий они исполняются автоматически. Координация движений - это навык, которому можно научить учащихся. Постоянные тренировки приведут к тому, что степень владения движением и качество исполнения вырастут. Только практический метод обучения современной пластики дает такой положительный результат.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), по набору применяемых методов (беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный её разбор, разучивание и повторение движений танца). При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагает педагог, должно соответствовать степени подготовленности к нему. Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу. Учебно-тренировочные упражнения должны быть выразительными. Следует добиваться эмоциональности, гармоничности и координации движений, их соответствия содержанию музыки.

Литература

1. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций в стандартных танцах., М., РГАФК., 1996.
2. Алекс Мур. Пересмотренная техника стандартных танцев.
3. Алекс Мур Бальные танцы. — Астель, 2004. — 320 с.
4. Блеер Н.А. Терминология спорта: толковый словарь — справочник (1-е изд.) учеб. пособие ВПО/А.Н.Блеер.-М.2010
5. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. — М. : ФГБОУ ВПО „РГУФКСМиТ”, 2014. — 90 с.
6. Чеккетти Г. Полный курс классического танца / ГрациозоЧеккетти; под ред. Ф Паппасены; пер. с итал. Е.Лысовой. — М.: АСТ: Астрель, 2010.- 504, [8] с.:ил.
7. Кулюткин Ю.Н. Рефлективная регуляция мыслительных действий // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. – М.: МГУ, 1979. – С. 22-29.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: 1998. – 272 с.

9.Макарова Л.Н., Шаршов И.А. Технологии профессионально-творческого саморазвития учащихся. – М.: ТЦ СФЕРА, 2005. – 96 с.