

Управление образования администрации г. Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение
«Научно-методический информационный центр»

**Использование приемов соревновательной деятельности в процессе
подготовки начинающих спортсменов детского объединения
танцевально-спортивного клуба «Юность»**

Автор опыта:
Морозова Ирина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества»
г. Белгорода

Белгород, 2019

Содержание

Раздел I. Информация об опыте	3
Раздел II. Технология опыта	8
Раздел III. Результативность опыта	14
Библиографический список	17
Приложение к опыту.....	18

Раздел I. Информация об опыте

Условия возникновения опыта.

Становление опыта осуществлялось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода.

В детском объединении «Танцевально-спортивный клуб «Юность» занимается 41 воспитанников в возрасте от 7 до 16 лет, из разных социальных групп, имеющих разные физические возможности для занятия танцем.

С 2010 года обучение в детском объединении осуществляется в соответствии с Модифицированной дополнительной образовательной программой «Спортивный балльный танец», разработанной авторским коллективом педагогов дополнительного образования МБУДО БДДТ, а также в соответствии с правилами и положениями Союза танцевального спорта России.

Программный материал подразумевает не только обучение детей основам спортивного балльного танца, но и организацию обучения по программам международного уровня, позволяющий в дальнейшем активно принимать участие в спортивных соревнованиях и повышать класс своего спортивного мастерства. Продолжительность образовательного процесса – длительная, рассчитана на 8 лет, начиная с «N»-класса и заканчивая «А»-классом.

Программа разбита на 4 этапа, каждый этап рассчитан на 2 года обучения и решает задачи развития общей физической подготовки, развития танцевальных навыков, развития ритмичности, музыкальности, артистичности. По окончании реализации программы учащиеся должны знать технику исполнения фигур европейской и латиноамериканской программ в соответствии с классами N, E, D, C, B, A.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный балльный танец» не предусматривает специального отбора учащихся на этапе вхождения в программу – принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа охватывает широкий возрастной диапазон учащихся. Учащиеся зачисляются в детское объединение по итогам собеседования и выполнения заданий входного контроля того уровня сложности, который соответствует результатам предыдущего этапа обучения.

Эффективность реализации программы, системы форм, методов педагогической деятельности подтверждается сравнением диагностических данных развития знаний, умений и навыков.

Степень сформированности знаний, умений и навыков учащихся определяют такие показатели как: владение терминологией, уровень эстетической культуры и качество исполнительской культуры, а также уровень практического применения умений и навыков, которые отслеживаются на турнирах.

В 2015-2016 учебном году учащиеся танцевально-спортивного клуба «Юность» приняли участие в городских, областных, региональных турнирах и международных турнирах спортивного танца и заняли 49 призовых мест: 1 место - 31; 2 место-15; 3 место-3.

Учебный год	Кол-во учащихся	Уровни сформированности качества знаний		
		Репродуктивный	Конструктивный	Творческий
2015-2016	41	81%	12%	7%

Оценив степень сформированности качества знаний и результативность детей в рамках региональных и всероссийских соревнований, педагог пришел к выводу, что поставленная система работы, не является эффективной, поскольку начинающие танцоры испытывают трудности в освоении новых программ по отдельно взятым танцам. Процесс смены конкурсной программы занимает достаточно длительное время, таким образом, ребенок не может принимать участие в танцевальных турнирах определенное время, тогда как другие дети активно в них участвуют.

Актуальность опыта.

Спортивные бальные танцы привлекательны сегодня для детей и взрослых. Число спортсменов, посвятивших себя танцам, увеличивается год от года: количество занимающихся танцевальным спортом только в период с 2003 по 2011 годы выросло с 80410 до 205740 человек и в последующие годы данная тенденция сохранилась (Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы), 2013). В настоящее время отмечается возрастающий интерес к этой спортивной дисциплине и со стороны государства, что, безусловно, ведет к развитию данного вида спорта.

Проблема технической подготовки юных танцоров является одной из важнейших в методике преподавания спортивных танцев, так как этап начальной подготовки является особо значимым периодом в становлении будущего спортсмена. Рассматриваемый период в практике подготовки танцоров представлен направлением “Массовый спорт” и имеет ряд отличий от спорта высших достижений, который базируется именно на ординарном (массовом) спорте.

Так, в соответствии с Положением Союза танцевального спорта России о проведении соревнований начинающих спортсменов, важной особенностью направления “Массовый спорт” является наличие двух категорий участников соревнований: танцевальные пары и отдельные спортсмены (солисты или, иначе говоря, одиночники).

Современные спортивные танцы - синтетический вид спорта высших достижений. Подготовка спортсменов-танцоров высокой квалификации требует интегрального развития эстетических и этических качеств личности, гармонии психики, высокого технического мастерства, всестороннего функционального и физического развития.

В настоящее время чтобы создать более или менее равноценную конкуренцию на танцевальной площадке, в танцевальном спорте введена

система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. По уровню подготовки танцоры распределяются по классам. Для выхода на первое соревнование им присваивается «Н» - класс, который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные баллы. «Н» - класс – стартовый класс массового спорта, в котором исполняются от 2 до 6 танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, джайв, самба, ча-ча-ча. Набор элементов ограничен самыми основными движениями.

Процесс формирования готовности к участию в соревнованиях не достигнет своей цели, если ограничиться простым изучением танцевальных фигур. В то же время, учреждения дополнительного образования детей могут предоставить воспитанникам более широкие возможности в области подготовки начинающих танцоров к участию в соревнованиях по массовому спорту. Это выражается в более гибком подходе к построению вариаций по каждому танцу, возможности подбора танцевальной лексики в соответствии с уровнем сложности изучаемого материала.

Многие учащиеся в будущем планируют принимать участие в соревнованиях по спорту высших достижений. Дети и их родители заинтересованы в повышении уровня танцевального мастерства, позволяющем переходить в более высокий класс танцевания. Участие в конкурсах позволяет ребенку приобрести необходимый для этого опыт.

В связи с этим возникло **противоречие** между необходимостью индивидуального подхода, к выбору уровня сложности разучиваемой программы, с учетом действующей на сегодняшний день системы проводимых соревнований и отсутствию системы подготовки спортсменов класса - «Н» к участию в соревнованиях по программе «Массовый спорт».

Возникшее противоречие показало необходимость разработки вариаций каждого танца по программе классов «Н-2», «Н-3», «Н-4», «Н-5», «Н-6» и вариантов их усложнения, используя разрешенный перечень фигур, которые бы позволили наиболее эффективно и гибко подходить к процессу подготовки спортсменов класса «Н» и к участию в соревнованиях по программе «массовый спорт».

Ведущая педагогическая идея опыта.

Ведущая педагогическая идея опыта – подборка оптимального варианта использования танцевальных фигур при составлении конкурсных схем по классам «Н-2», «Н-3», «Н-4», «Н-5», «Н-6», для их более легкого усвоения начинающими спортсменами.

Длительность работы над опытом.

Работа над данным опытом велась с 2015-2019 учебного года в несколько этапов:

- первый этап (2015-2016 учебный год): изучение методической литературы, проведение педагогического наблюдения.

Результатом этого этапа стало изучение и уточнение современного состояния исследуемой проблемы повышения спортивного мастерства начинающих спортсменов, определить и систематизировать задачи исследования, обобщить имеющийся в литературе материал по разработке вариаций каждого танца по программе классов «Н-2», «Н-3», «Н-4», «Н-5», «Н-6» и вариантов их усложнения, используя разрешенный перечень фигур;

- второй этап (2016-2017 учебный год): разработка комплекса приемов оптимизации процесса подготовки начинающих спортсменов к соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочная работа проводилась с использованием разработанных схем классов «Н-2», «Н-3», «Н-4», «Н-5», «Н-6», в ходе которой уточнялось содержание и возможные их варианты применения в процессе соревновательной практики.

- третий этап (2017-2018 учебный год) – проведение анализа и интерпретация полученных результатов, обобщение педагогического опыта работы.

Диапазон опыта

Диапазон педагогического опыта - система работы педагога дополнительного образования по танцевальной подготовке учащихся ТСК «Юность» по программе «Массовый спорт».

Теоретическая база опыта

Проблеме обучения детей посвящены многие публикации, в них освещаются различные аспекты совершенствования мастерства танцоров в ходе образовательного процесса, в том числе уделяется внимание вопросам технической и психологической подготовки начинающих спортсменов.

Так, о психологических особенностях детей, начинающих заниматься танцами, и о принципе доступности обучения пишет В.А. Пономарчук. Он рекомендует строить учебный процесс в детском объединении так, чтобы повышать эффективность деятельности, совершенствовать исполнение детского танца и обогащать духовный мир. Вся работа с детьми должна строиться на интересе, увлеченности и творчестве. Ребенок должен получать удовольствие от того, что движения у него получаются.[10]

О проблеме неоправданного усложнения программы, исполняемой танцорами, говорит в своей статье М.А. Казаков, утверждая, что в последнее время танцоры в своей хореографии используют трюки, позы и различные элементы из других областей танцевального искусства. Надо пытаться очень бережно относиться к исконно бальным основам. В бальных танцах переплетены спорт и искусство, однако создание композиций или каких-то элементов лишь для угоды публике не ведет ни к чему хорошему.

Согласно принципам педагогики, М.А. Казаков призывает учить танцоров поэтапно, от простого к сложному, а не всему сразу, создавая лишь видимый эффект четкого исполнения вопреки основам. Существуют фундаментальные истины, которые должны присутствовать на любом уровне

исполнения танца. Это технические действия, характер танца, выражающийся в музыкальности исполнения специально подготовленной хореографии. Эти три компонента неразрывно связаны между собой и на них должно быть направлено внимание педагога.[6]

Проблеме исследования технических действий внутри отдельных фигур в спортивных танцах посвящена статья С.А Новика и Н.В. Ключина.

Авторы отмечают, что специфической особенностью спортивных танцев является большое число разнообразных двигательных действий. Спортсмены, занимающиеся этим видом спорта, должны постоянно работать над освоением новых и новых фигур и их связок, усложняющихся по мере роста квалификации спортсмена.

Однако на сегодняшний день в доступной методической литературе, посвященной танцевальному спорту, не было обнаружено научно обоснованных методик по обучению и освоению технических действий именно подготовки спортсменов класса «Н».

Проблеме начальной подготовки танцоров посвящена диссертационная работа Путинцевой Е.В..

Автор разделяет учебно-тренировочный процесс на серии учебных заданий, соответствующие одному из направлений подготовки.

Наибольшую значимость для данного опыта представляет содержание подготовительного этапа первой серии, которое раскрывает формирование навыков танцевальных движений в соответствии с ритмическим рисунком танцев латиноамериканской и европейской программ.

Особенностям физической воспитания на этапе предварительной подготовки уделяет внимание в своей публикации Н.Ф. Сингина. Автор подчеркивает, что в это время преимущественно используются средства общей физической подготовки, в дальнейшем же физическая подготовка будет носить более специализированный характер.

Вопросом подбора упражнений для работы над техническими аспектами танца занимался Г.Ю. Блинников. Им предложены варианты учебных связок для использования в ходе спортивно-технической подготовки по программе спортивных танцев. В своей статье автор пишет о том, что спортивные танцы относятся к группе сложно-координационных видов спорта, следовательно, спортивно-техническая подготовка является основой учебной программы на всех этапах спортивного совершенствования.

Вопрос техничности исполнения танцев с точки зрения истинных и ложных преимуществ танцевальной пары от «Н» до «С» класса на соревнованиях в стандартной программе осветили в своей статье Н.А. Пазына и В.А.Денисов. [9]

Работы авторов, рассмотренные нами выше, освещают различные аспекты подготовки начинающих спортсменов, предлагая совершенствовать методы и средства работы с детьми.

По результатам проведенного анализа методической и специальной литературы было выявлено, что залогом успеха при создании качественного движения, которое отражало бы характер исполняемого танца, является

правильная тренировка работы ног, контроль баланса, расстояния и скорости перемещения по залу, а объединение основных технических составляющих приемов, позиций и движений в рамках более углубленного подхода к планированию тренировочной нагрузки начинающих спортсменов, способствует достижению высоких спортивных результатов.

Новизна опыта.

Новизна опыта заключается в разработке танцевальных схем построенных таким образом, что они позволяют учащимся при переходе из одного танцевального класса в следующий продолжать работу над ранее изученными фигурами, в дальнейшем усложняя их и повышая уровень технического исполнения, а возможность добавления в композиции более сложных фигур позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

При этом отпадает необходимость длительной постановки новой программы, что заметно сказывается на времени подготовки к участию в соревнованиях по более высокому классу и позволяет уделять особое внимание разучиванию новых танцев, которые добавляются в программу исполнения в следующем классе.

Раздел II.

Технология описания опыта.

Цель: обосновать и апробировать методику подготовки начинающих спортсменов танцевально-спортивного клуба «Юность» к соревновательной деятельности по программе «Массовый спорт».

Задачи:

1. Выявить основные приемы подготовки к соревновательной деятельности начинающих спортсменов в рамках программы начальной подготовки.
2. Выявить критерии оценки результатов подготовки начинающих спортсменов к соревновательной деятельности.
3. Разработать методику технической подготовки начинающих спортсменов к соревновательной деятельности на основе учета индивидуального уровня усвоения программного материала.
4. Проверить эффективность разработанной методики в образовательном процессе детского объединения танцевально-спортивного клуба «Юность».

Решению поставленных задач способствовало совокупность форм, методов и приемов организации работы, теоретический анализ спортивной и педагогической литературы по теме, анализ собственного опыта педагога и анализ работы педагогов работающих по аналогичным программам подготовки начинающих спортсменов в дополнительном образовании детей. Решению поставленных задач способствовала поэтапная система работы.

На начальном этапе работы для работы с учащимися танцевально-спортивного клуба «Юность» были выбраны два танца стандартной и два

танца латиноамериканской программы: т. е. танцы, с которых традиционно начинают обучение в бальных танцах по программе «Массовый спорт».

Порядок изучения танцев: «медленный вальс», «самба» (что соответствует требованиям категории «Н-2» на соревнованиях по массовому спорту), «медленный вальс», «самба», «ча-ча-ча» (соответствует требованиям категории «Н-3»), «медленный вальс», «квикстеп», «самба», «ча-ча-ча» (соответствует требованиям категории «Н-4»). (Приложение 1,2,3)

Учащиеся были распределены в пары уже на первом — организационном — занятии с каждым классом. При формировании пар принимались во внимание морфологические особенности детей: рост, форма тела, длина конечностей. Измерения не производились, решение о постановке в пару принимал педагог. В классах, где количество девочек и мальчиков не было одинаковым, у одной девочки могло быть два партнера, у одного мальчика — две партнерши. В этих парах ребята работали на протяжении всего периода работы по программе и принимали участие в контрольных испытаниях. Допускалась замена партнера или партнерши на время одного занятия в случае, если один из партнеров отсутствует.

На первом этапе обучения среди основных задач решались следующие задачи:

- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации),
- изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности; воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

Одним из важных факторов работы на начальном этапе обучения — использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дала возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явилось прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

На первом этапе обучения дети знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре;
- позиции европейских танцев «Медленный вальс», «Квикстеп» («Н»-2);
- позиции латиноамериканских танцев «Ча-ча-ча», «Самба» («Н»-3-4);
- линия танца;
- направления движения.

Второй этап обучения. Второй этап обучения спортивным бальным танцам предполагает работу с детьми младшего школьного возраста. Учащиеся уже владеют определенным запасом танцевальной техники,

первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала и т.д. На этом этапе ставятся следующие задачи:

- научить слушать музыку и понимать команды,
- разнообразить набор привычных движений, еще более развить чувства ритма, музыкальность, пластику, координацию, память, внимание, заинтересовать.

В ходе занятий решаются воспитательные задачи поведения в паре.

В программу обучения по классу «Н-5» добавляется танец «Джайв». Изучаются более сложные фигуры в танцах «Ча-ча-ча», «Самба», «Медленный вальс», «Квикстеп». Идет отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы. (Приложение 4)

Учитывая эти сложности, необходимо всячески поддерживать интерес детей к танцу, например, продолжать изучать танцы-игры или же, напротив, делать акцент на изучении танцевальных новинок, которые привлекают внимание детей среднего возраста, вводить в уроки соревновательный момент, как можно активней включать в занятия элементы новой танцевальной техники.

Третий этап обучения: осваиваются танцы класса «Н-6» с более сложной координацией, и ведением в паре: «Венский вальс», «Медленный вальс», «Квикстеп», «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв». (Приложение 5)

Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается «от пола», и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех позиций классов «Н-2», «Н-3», «Н-4», «Н-5», «Н-6» должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

На всех этапах обучения дети активно принимали участие на школьных концертах и праздниках, ведут активную спортивную деятельность, регулярно выступая на соревнованиях различного уровня.

Обучаясь на любом из трех этапов, дети должны понять, что любой танец есть эмоциональное пластическое выражение музыки. В противном случае он становится лишь физическим упражнением под музыку.

Занятия с детьми, в ходе обучения танцам, были условно разделены на два типа в зависимости от распределения учебного материала внутри них.

Занятия первого типа посвящены изучению относительно несложных по двигательной структуре и музыкально-ритмическим характеристикам фигур и последовательно включают в себя следующие этапы обучения двигательному действию: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания. Важно отметить, что задачи выше представленных этапов реализуются в рамках одного занятия.

Занятие второго типа представляет собой серию занятий (2-3), объединенных одной темой. Учебный материал распределяется во времени иначе: так, первое занятие серии решает задачи, присущие этапу начального разучивания, а остальные занятия серии имеют своей целью углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование изучаемого упражнения, что возможно благодаря увеличению длительности работы с данной фигурой или связкой.

При планировании занятий за основу была взята модель комбинированного урока. Структура учебных занятий с юными танцорами представлена в виде блоков.

Блок «разминка» включал в себя комплексы общеразвивающих упражнений или учебные ритмические танцы. Общая продолжительность блока составляла около четырех минут. Разминка выполнялась детьми: с педагогом, с ведущим учеником, по заданию самостоятельно.

Блок «счёт», посвященный музыкально-ритмической подготовке, являлся обязательным компонентом для каждого урока. На занятиях в качестве рабочего материала для данного блока педагог использовал в первой части музыку различных танцев, в том числе и изучаемого сейчас, а во второй и последующих частях использовалась уже музыка одного танца.

Изучение нового упражнения, например, «основное движение в стойку», начиналось с демонстрации ее педагогом и сообщения танцорам ее названия, последовательно начиналось с изучения партии партнера: обозначались опорные точки, основа и детали техники, музыкально ритмические характеристики упражнения.

Завершалась работа с фигурой или связкой выполнением упражнения под музыку (с сопровождающим счетом или без него). Танцоры после изучения партии партнера переходили к изучению партии партнерши, осуществляемому аналогичным образом, после чего переходили к исполнению упражнения в паре, предварительно ознакомившись с необходимыми деталями дуэтной техники (например, позиция рук в паре, положение корпусов партнера и партнерши).

На втором занятии серии дети повторяли освоенные упражнения (партию партнера и партнерши), после чего исполняли фигуру или связку в

музыку (при необходимости сначала замедленную, а потом нормального темпа).

Далее танцоры переходили к выполнению упражнения в паре: сначала под счёт, потом в музыку.

В планах занятий присутствовал еще один блок – блок «Вспомогательные задания и упражнения». Он включал в себя: дополнительные упражнения для музыкально-ритмической подготовки танцоров; исполнение учебных танцев; упражнения для “постановки корпуса”, совершенствования так называемых “линий тела”, позиций рук и так далее.

Занятия включали в себя блок «Повторение». Танцоры исполняли изученные ранее фигуры и связки в парах.

Завершалось любое занятие блоком «Заминка». В него входили танцы-игры, комплекс «Медленная разминка» (или комплекс «Приветствие солнцу»), общеразвивающие упражнения.

Обучение танцевальным движениям происходило путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение приводило к потере внимания учащихся, вызывало скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Большое внимание на уроках уделялось правилам подачи учебного материала и построению урока. При изучении нового и повторении пройденного материала педагог как можно чаще менял построение детей в зале, менял в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. Например, через каждые 3-4 движения учащиеся, стоящие в первой линии, переходят в последнюю, соответственно вторая линия становится первой. В противном случае дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно. Кроме того, при перестроении создается оживленная, игровая атмосфера, происходит своеобразная разрядка.

Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывался не сразу, а постепенно, так как процесс усвоения материала по программе классов «Н-2», «Н-3», «Н-4», «Н-5», «Н-6» предполагает поэтапность, с учетом возрастных особенностей.

Уместно подчеркнуть, что объяснения и замечания сопровождаются положительными эмоциями с единственной целью, чтобы учащийся, слушая – слышал и услышал; показ телодвижений педагогом – зрительное созерцание и осмысление (и в этом процессе очень важно следить, чтобы ученик, глядя – видел и увидел, удивился); наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Множественно повторяясь, движения – импульсы становятся сигналами-раздражителями для мышц и других систем и органов. Поэтому принималось определенное положение или поза, услышать знакомый ритм, мелодию, как дальше движения возникнут сами собой (срабатывает мышечная память).

Внешне это проявляется в правильном и точном выполнении движения в соответствии с музыкальным настроением и темпоритмом. Многие знают из собственного опыта, как трудно переучивать даже самые несложные движения. Поэтому необходимо сразу же добиваться правильного выполнения детьми любого движения, не надеясь на то, что потом можно будет легко его поправить. Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным.

Залогом успешного формирования любого двигательного навыка, особенно танцевального, в сочетании с музыкой является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль опережает движение. Целесообразно постоянно напоминать детям: думай, что делаешь и как делаешь.

Для запоминания движений можно использовать короткие образные подсказки типа детских считалок. Это звучит так: «топнуть, шлепнуть, топнуть, хлопнуть».

Даже самый несложный танец состоит из нескольких комбинаций движений, и танцующий должен мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, темпо-ритм, скорость, меняя сами движения в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве зала.

Каждый новый элемент, усложняющий уже заученное движение, развивал ловкость как способность переключаться с одного движения на другое, изменять направление или рисунок. Это учит детей ощущать свои движения в соответствии с темпо-ритмом музыки.

Таким образом, при выходе в «Е-класс», пара танцует программу «Е-класса» по танцам «Медленный вальс», «Веский вальс», «Самба», «Ча-ча-ча» и продолжает танцевать программу класса «Н-6» по танцам «Квикстеп» и «Джайв», который впоследствии меняется на программу «Е-класса», что позволяет детям продолжать постоянно принимать участие в спортивных соревнованиях, не делая перерыва для постоянной смены и усложнения программы.

Раздел III. Результативность опыта.

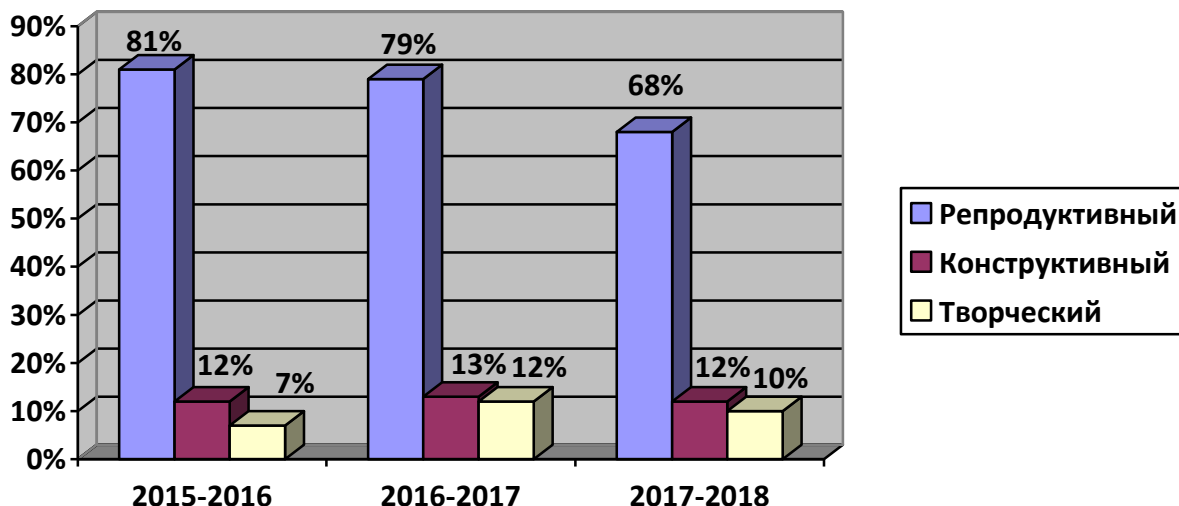
После каждого этапа обучения воспитанники получают достаточно знаний, умений и навыков, у них развивается интерес к творческой деятельности, развиваются умения анализировать результаты своей деятельности, что помогает в дальнейшей подготовке к выступлениям на соревнованиях.

Основными критериями оценки эффективности образовательного процесса являются:

- степень сформированности у учащихся основных знаний, умений и навыков, предусмотренных программой;
- способность учащихся применять знания на практике (итоговое занятие, участие в соревнованиях);

• личностный рост спортсменов.

Учебный год	Кол-во учащихся	Уровни сформированности качества знаний		
		Репродуктивный	Конструктивный	Творческий
2015-2016	41	81%	12%	7%
2016-2017	41	79%	13%	8%
2017-2018	41	68%	12%	10%



Завершающим этапом эксперимента стало участие в соревновательной деятельности учащихся танцевально-спортивного клуба «Юность». Танцоры выступили в категории Н-6 в рамках соревнования в 2018 году, получив возможность сравнить полученный результат с результатами иных пар, участвующих в соревновании.

Причиной выявленных различий может быть следующая особенность спортивной дисциплины, характерная для начального этапа становления танцоров: часто для участия в соревнованиях по одной из категорий (Н-2, Н-3, Н-4, Н-5, Н-6 и так далее) единственным условием является наличие необходимого количества выученных танцев, то есть готовность ребенка исполнить несколько фигур в каждом танце заявленной программы вне зависимости от качественных характеристик выученных упражнений. В таком случае особенно актуальной представляется проблема определения содержания подготовки начинающих спортсменов, рассматриваемая в данной работе: выявление структуры и определение содержания специальной технической подготовки юных танцоров на этапе начальной подготовки позволит тренерам повысить уровень подготовленности танцевальных дуэтов и танцоров-одиночников, а также будет способствовать совершенствованию системы определения соревновательных категорий обучаемых танцоров.

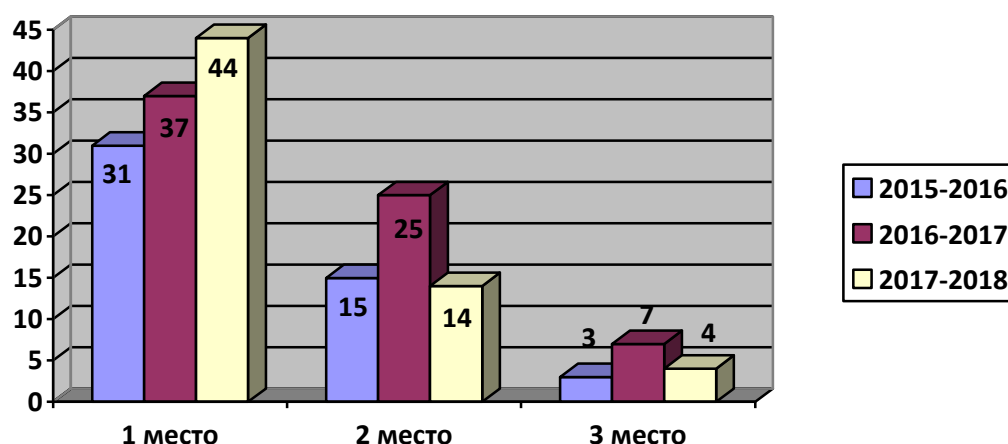
Кроме того, турнир, проведенный в конце соревновательного сезона – в мае, мог собрать в качестве участников категории Н-4 танцоров первого года обучения, освоивших “шаги” танцев, но не имевших возможности обратиться

к техническим характеристикам исполняемых фигур ввиду недостатка тренировочного времени.

В 2015-2016 учебном году учащиеся приняли участие в городских, областных, региональных турнирах и международных турнирах спортивного танца и заняли 49 призовых мест: 1 место - 31; 2 место-15; 3 место-3.

В 2016-2017 году приняли участие и добились 69 побед, из которых: 1 место-37; 2 место-25; 3 место-7.

В 2017-2018 году обучающиеся добились 62 победы, из которых: 1 место -44; 2 место-14; 3 место- 4



Полученные данные позволяют говорить о превосходстве мастерства пар танцевально-спортивного клуба «Юность» в отношении остальных участников прошедших соревнований с точки зрения техники исполнения танцев.

Данный опыт позволяет реализовать многие задачи совершенствования танцевального мастерства воспитанников. Благодаря своим возрастным особенностям, спортсмены среднего и старшего возраста усваивают более сложные танцевальные схемы и быстрее переходят из одного танцевального класса в другой.

Литература:

1. Говард Гай. Техника европейских танцев / Говард Гай. – М.: Артис, 2003.
2. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев / Лэрд Уолтер. – М.: Артис, 2003.
3. Мур Алекс. Бальные танцы /Алекс Мур. – М.: Астрель, 2004.
4. Гогунев Е.Н.. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартыанов. – М.: «Академия», 2000.
5. Коваленко А.А. Программно-методические основы использования спортивных танцев в физическом воспитании в школе / Коваленко А.А., Коваленко Г.П. // Сборник трудов ученых РГАФК 1999 г. - С. 194-196. – М.: 1999.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – СПб.: Издательский дом, 1998.
7. Брошловская Л.В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
8. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам. – СПб., ООО Синус Пи, 2006.
9. Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития: II Межвузовская научно-практическая конференция, 28 февраля 2015 г.- СПб.:СПбГУП,2014.- 92с.
10. Танец в диалоге культур и традиций : VII Межвузовская научно-практическая конференция, 24 февраля 2017 г. — СПб. : СПбГУП, 2017. — 110 с.

Программа класса «Н-2»

	<i>Счет</i>
<i>Медленный вальс.</i>	
1. Натуральный поворот. (2 такта)	123 123
2. Закрытые перемены с ПН и ЛН. (2 такта)	123 123
<i>Самба.</i>	
1. Действие «Баунс» на месте.	1 2 1 2
2. Основное движение с левой ноги вперед.	1a2
3. Основное движение с правой ноги назад.	1a2
4. Виски (самба виски) влево и вправо.	1a2 1a2 1a2 1a2
5. Самба ход на месте.	1a2 1a2 1a2 1a2
1. Действие «Баунс» в сторону.	1 2 1 2
2. Вольта в продвижении.	1a2a1a2
<i>Ча-ча-ча.</i>	
1. Закрытое основное движение.	4и1 23 4и1 23 4и1 23
2. Поворот под рукой вправо.	4и1 23
3. Рука в руке.	4и1 23
4. Тайм степ.	4и1 23
5. Чек (Нью-Йорк):	
• из открытой ПП;	4и1 23
• из открытой КПП.	4и1 23

Программа класса «Н-З»

	<i>Счет</i>
<i>Медленный вальс.</i>	
1. Натуральный поворот по кругу. (2 такта)	123 123
2. Закрытые перемены с ПН и ЛН. (2 такта)	123 123
<i>Самба.</i>	
1. Действие «Баунс» на месте.	1 2 3 4
2. Основное движение с левой ноги вперед.	5a6
3. Основное движение с правой ноги назад.	7a8
4. Виски (самба виски) влево и вправо.	1a2 3a4 5a6 7a8
5. Самба ход на месте.	1a2 3a4 5a6 7a8
6. Действие «Баунс» в сторону.	1 2 3 4
7. Вольта в продвижении.	5a6a7a8
<i>Ча-ча-ча.</i>	
6. Тайм степ.	4и1 23 4и1 23 4и1 23 4и1 23
7. Чек (Нью-Йорк): - из открытой ПП; - из открытой КПП.	4и1 23 4и1 23 4и1 23 4и1 23

Программа класса «Н-4»

Медленный вальс.	Счет
1. Натуральный поворот.	123 123
2. Закрытая перемена с ПН.	123
3. Обратный поворот.	123 123
4. Закрытая перемена с ЛН.	123
Квикстеп.	
1. Четвертной поворот вправо.	SQQS
2. Четвертной поворот влево.	SQQS
3. Шаг, лок вперед. (2)	SQQS SQQS
4. Закрытые перемены с ПН и с ЛН.	SQQ SQQ
Самба.	
1. Действие «Баунс» на месте.	1 2 1 2
2. Основное движение с левой ноги вперед.	1a2
3. Основное движение с правой ноги назад.	1a2
4. Виски (самба виски) влево и вправо.	1a2 1a2 1a2 1a2
5. Самба ход на месте.	1a2 1a2
6. Самба ход в ПП.	1a2
7. Самба ход в сторону.	1a2
8. Крисс кросс бота фого	1a2 1a2
9. Крисс кросс вольта	1a2a1a2
10. Крисс кросс бота фого	1a2 1a2
11. Крисс кросс вольта	1a2a1a2
Ча-ча-ча.	
1. Закрытое основное движение.	4и1 23 4и1 23 4и1 23
2. Поворот под рукой вправо.	4и1 23
3. Рука в руке.	4и1 23
4. Тайм степ.	4и1 23
5. Чек (Нью-Йорк):	
• из открытой ПП;	4и1 23
• из открытой КПП.	4и1 23
6. Три ча-ча-ча	4и1 2и3 4и1
7. Чек (Нью-Йорк) из открытой КПП.	23
8. Три ча-ча-ча	4и1 2и3 4и1
9. Спот поворот (поворот-переключатель)	23

Программа класса «Н-5»

	<i>Счет</i>
Медленный вальс.	
1. Натуральный поворот. (2 такта)	123 123
2. Правая перемена	123
3. Обратный поворот. (2 такта)	123 123
4. Виск.	123
5. Поступательное шассе.	12a3
Квикстеп.	
1. Четвертной поворот вправо.	SQQS
2. Четвертной поворот влево.	SQQS
3. Шаг, лок степ вперед. (2)	SQQS SQQS
4. Закрытые перемены с ПН и с ЛН.	SQQ SQQ
Самба.	
1. Действие «Баунс» на месте.	1 2 3 4
2. Основное движение с левой ноги вперед.	5a6
3. Основное движение с правой ноги назад.	7a8
4. Основное движение с левой ноги вперед.	1a2
5. Основное движение в сторону.	3a4
6. Основное движение с левой ноги вперед.	5a6
7. Основное движение назад.	7a8
8. Основное движение по квадрату.	1a2 3a4 5a6 7a8
9. Основное движение с левой ноги назад.	1a2
10. Основное движение в сторону.	4a5
11. Основное движение с левой ноги назад.	5a6
12. Основное движение с правой ноги вперёд.	7a8
13. Виски (самба виски) влево и вправо.	1a2 3a4 5a6 7a8
14. Самба ход на месте.	1a2 3a4
15. Променадный самба ход (самба ход в ПП).	5a6
16. Самба ход в сторону.	7a8
17. Ботафого в продвижении вперед.	1a2 3a4
18. Вольта в продвижении вправо.	5a6a7a8
19. Ботафого в продвижении вперед.	1a2 3a4
20. Вольта в продвижении влево.	5a6a7a8
Ча-ча-ча.	
10. Закрытое основное движение.	4и1 23 4и1 23 4и1 23
11. Поворот под рукой вправо.	4и1 23

12.Рука в руке.	4и1 23
13.Тайм степ.	4и1 23
14.Чек (Нью-Йорк): • из открытой ПП; • из открытой КПП.	4и1 23 4и1 23
15.Три ча-ча-ча	4и1 2и3 4и1
16.Чек (Нью-Йорк) из открытой КПП.	23
17.Три ча-ча-ча	4и1 2и3 4и1
18.Спот поворот (поворот-переключатель)	23
19. Поворот под рукой влево	4и1 23
20. Поворот под рукой вправо	4и1 23
<i>Джайв.</i>	
1. Основное движение в позиции фоллэвей	12 3а4 5а6
2. Смена мест справа налево	12 3а4 5а6
3. Американский спин	12 3а4 5а6
4. Смена мест слева направо	12 3а4 5а6

Программа класса «Н-6»

Медленный вальс.	<i>Счет</i>
Постановка хореографии в соответствии со списком фигур «Е»-класса.	
Венский вальс.	
1. Правый поворот	123 123
Квикстеп.	
1. Четвертной поворот вправо.	SQQS
2. Четвертной поворот влево.	SQQS
3. Шаг, лок степ вперед.	SQQS
4. Типпл шассе вправо	SQQS QQS
5. Лок степ вперед.	QQS
6. Шаг, типпл лок степ.	SQQQQS
7. Закрытые перемены с ПН и с ЛН.	SQQ SQQ
Самба.	
Постановка хореографии в соответствии со списком фигур «Е»-класса.	
Ча-ча-ча.	
Постановка хореографии в соответствии со списком фигур «Е»-класса.	
Джайв.	
1. Американский спин.	12 3a4 5a6
2. Смена мест справа налево.	12 3a4 5a6
3. Стоп энд гоу.	12 3a4 56 7a8
4. Американский спин.	12 3a4 5a6
5. Смена мест слева направо.	12 3a4 5a6
6. Тоу хил свивлз (Носок – каблук свивлы).	12 3 4 56 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8