

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»
Прохорова Д. Ю.
от «10» 11 2023 года



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ВОЛХОВ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ И
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
по виду спорта «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Срок реализации программы:

без ограничений

Для групп:

спортивно-оздоровительного этапа

г. Волхов
2023

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика программы, краткая характеристика вида спорта и его отличительные особенности

1.2. Актуальность программы

1.3. Цели и задачи программы

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Структура тренировочного процесса

2.1.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая (специально техническая, хореографическая) подготовка

2.1.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая

2.2. Различные виды спорта и подвижные игры

2.3. Восстановительные мероприятия

2.4. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

2.5. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 7-9 лет

2.6. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 9-11 лет

2.7. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 12 лет и старше

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «Танцевальный спорт»

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Тактическая подготовка

3.3. Психологическая подготовка

3.4. Физическая подготовка

3.5. Общая физическая подготовка

3.6. Специальная физическая подготовка

3.7. Техническая подготовка

3.8. Контроль за уровнем подготовки, промежуточная и итоговая аттестация. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

5. ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

- 5.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте
 - 5.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов
 - 5.3. Используемые тренировочные технологии
 - 5.4. Форма организации, методы построения тренировочного процесса
 - 5.5. Принципы тренировки
 - 5.6. Методы и средства тренировки
 - 5.7. Специфическое содержание подготовки юных танцоров
 - 5.8. Особенности технической подготовки танцоров
 - 5.9. Особенности физической подготовки в спортивных танцах
 - 5.10. Специально-двигательная подготовка
 - 5.11. Значение тактической подготовки в спортивных танцах
 - 5.12. Особенности психологической подготовки юных танцоров
 - 5.13. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – весь период (далее – Программа) МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» разрабатывалась с использованием методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, данных анализа работы спортивных коллективов.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 года № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта легкая атлетика, приложение № 16 к приказу Минспорта России от 20 декабря 2021 года № 999);
- приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;

- Правила вида спорта "танцевальный спорт" (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. N 1260 с изменениями);
- Примерная типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»;
- Областной закон Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (с изменениями);
- устав МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»;
- приказ МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» от 28 октября 2022 года № 139 «Об утверждении положения об оплате труда работников муниципального бюджетного учреждения спорта «Волховский физкультурно-спортивный центр «Волхов»;
- иными федеральными, региональными и муниципальными нормативными актами и в соответствии с муниципальным заданием.

Настоящая программа предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с населением в форме занятий в спортивно-оздоровительных группах, которые функционируют в ФСЦ «Волхов».

1.1. Характеристика программы:

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по виду спорта «танцевальный спорт» ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни занимающихся.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у занимающихся двигательных навыков и умений, двигательная деятельность весьма и весьма разнообразна. Танцевальный спорт – это сложно координационный неолимпийский вид спорта. Его специфика проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Для развития вида спорта сегодня характерны тенденции омоложения спортсменов, усложнения композиций, расширение географии участников, обострение конкурентной борьбы. Особенности реализации программы. Танцевальный спорт – зрелищный вид спорта. Умение чувствовать, понимать музыку и красиво двигаться – неотъемлемая часть общей культуры.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях делают занимающихся более крепкими и выносливыми. В результате формирования знаний, умений и навыков основ танцевального спорта у детей вырабатывается способность концентрации внимания, развивается память, что способствует

общему развитию ребенка. Вместе с обучением танцу формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Одновременно закладываются навыки поведения и основы культуры общения в коллективе. Особое внимание уделяется целенаправленному развитию специальных двигательных и эстетических качеств ребенка средствами танцевального спорта, происходит переход от обще-ознакомительных и развивающих занятий к специализированным, осуществляется приобщение к соревновательной деятельности и формирование чувства ответственности за результативность как своей деятельности, так и коллектива в целом.

Танцевальный спорт — это спорт, где все решает сплоченность команды (пары), и чувство локтя поэтому понимать друг друга спортсмены должны с «полувзгляда». Также в современном мире становится популярным и востребованным развитие соло исполнителей, поэтому расширяет возможность всех любителей танца заниматься данным видом спорта.

Танцевальный спорт доступен людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития танцевального спорта предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения и исполнения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала танцоров, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Бальные (спортивные) танцы — группа различных парных танцев, которые танцуются в специальных помещениях некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом. Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся 2 признаками: все бальные танцы, являются парными; пару составляют мужчина и женщина, но есть исключения, т.к. в Англии уже принято танцевать в однополых составах. Эти танцы очень сильно видоизменялись: любая эпоха европейской истории породила своеобразный танцевальный комплекс. На протяжении всего европейского культурного развития на бальный танец влияли самые разнообразные этнические источники, а также профессиональный танец.

Слово "бал" пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает "танцевать". Бальные танцы имеют уникальную историю, которая во многом определила их популярность в качестве способа отдыха, а также соревновательного вида спорта. Бальные танцы, в том виде, как мы знаем их сегодня, зародились в Англии в конце XVIII - начале XIX столетия. В этот период танцы были привилегией высшего общества, неотъемлемой чертой великосветских балов. В конце XIX – начале XX века они стали популярны среди низших слоев общества, которые посещали публичные танцевальные залы или "общественные ассамблеи". В начале 20-х годов прошлого столетия получили развитие соревнования по бальным танцам. 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, уже хорошо замаскированные технической обработкой европейской танцевальной школы.

В 1920-е годы в Англии при Императорском обществе учителей танцев возник специальный Совет по бальным танцам. Английские специалисты стандартизировали все известные к тому времени танцы – вальс, быстрый и медленный фокстроты, танго. Так возникли конкурсные танцы, и с тех пор бальный танец подразделился на два направления – спортивный танец и социальный танец. В 1930-50-е годы число стандартных бальных танцев увеличилось за счет того, что к ним добавилось пять латиноамериканских танцев (в таком порядке: румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча).

Из всех парных танцев для соревнований были отобраны танцы, наиболее интересные с точки зрения эмоционального и ритмического содержания музыки, танцы, в которых можно было создать наиболее глубокий и интересный художественный образ.

Под «бальными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (СБТ, «спортивные бальные танцы») и «танцевальный спорт». В настоящее время по спортивным танцам проводятся соревнования, сформировалось три основных соревновательных программы: европейская, латиноамериканская и двоеборье («десятка», включающая все десять танцев). Кроме того, существуют программы детских танцев (для дошкольников от 3,5 до 6 лет), различные варианты коротких (сокращенных) программ для начинающих танцоров, состоящие из двух, четырех и шести танцев. Программы шести и восьми танцев для младших разрядов, специальные программы в различных вариациях для хобби-классов (взрослых начинающих), сеньоров (от 35 до 55 лет) и гранд-сеньоров (от 55 до 75 лет).

В европейскую программу (Modern или Standard) входят: медленный вальс (28-29 тактов в минуту), танго (30-32 такта в минуту), венский вальс (58-60 тактов в минуту), медленный фокстрот (27-29 тактов в минуту) и квикстеп (50-52 такта в минуту). Танцоры должны быть одеты соответствующие требованиям бальные платья и костюмы. Современный танцевальный костюм отличается от повседневного в первую очередь покроем, одна из особенностей которого в том, что плечи костюма партнера должны оставаться ровными, когда руки поднимаются в стороны.

В латиноамериканскую программу (Latin) входят: самба (50-52 такта в минуту), ча-ча-ча (30-32 такта в минуту), румба 21-25 тактов в минуту), пасодобль (58-62 такта в минуту) и джайв (40-44 такта в минуту). Из латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры остаются примерно на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без него. В настоящее время конкурсные платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегающие. Современный конкурсный костюм кавалеров тоже достаточно облегающий, подчеркивающий мужественные линии тела.

Все бальные танцы являются парными. Пару составляют кавалер и дама, танцующие с соблюдением точек контакта. В европейской программе этот контакт более плотный и сохраняется в течение всего танца. В латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляемый за счет соединенных рук, причем иногда он может как вообще теряться, так и усиливаться за счет натяжения при исполнении фигур.

Существует также и ряд дополнительных соревновательных программ: секвей (трехминутное выступление под оригинальную музыку) и ансамбли (соревнование ансамблей из 6-8 пар).

Любительские чемпионаты мира проводятся под эгидой WDSF, а профессиональные под покровительством английских танцевальных организаций. Наиболее престижными в мире продолжают оставаться английские конкурсы, в частности, UK Open и Блэкпульский фестиваль (англ. Blackpool Dance Festival). Еще одним направлением конкурсного танца являются соревнования смешанных пар «профессионал-любитель» (Pro-Am), данное направление особенно развито в США и Канаде.

В целях создания равноценной конкуренции в танцевальном спорте введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. В низших классах существуют ограничения по исполнению танцев и элементов. Чем выше класс, тем больше танцев и движений исполняется на соревнованиях.

Порядок исполнения танцев на соревновании:

1. Медленный вальс; 2. Танго; 3. Венский вальс; 4. Медленный фокстрот; 5. Квикстеп.

Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как "German".

Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер и Иоган Штраус написали несколько, очень известных сейчас, вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем их Венскими Вальсами (Viennese Waltz) и всегда с радостью танцуем.

Медленный Вальс - темп Венского вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль вальса, называемый Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Сразу после 1-ой Мировой войны вальс стремительно меняется. В 1921 было решено, что основное движение должно быть: шаг, шаг, приставка. 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 них мы танцуем до сих пор.

Танго - первый раз танго было исполнено в Европе перед 1-ой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту, было известно под названием "Baile con corte" (танец с отдыхом). "Денди" Буэнос-Айреса изменили танец двумя способами. Сначала они изменили так называемый "Ритм Польки" в "Хабанера ритм", а во-вторых, они назвали этот танец танго.

Медленный фокстрот - танец, который родился в двадцатом столетии и был назван так в честь Американского исполнителя Гарри Фокса. Первоначально он исполнялся в темпе 48 тактов в минуту. Проблема, которая привела фокстрот к двум направлениям, это темп музыки. Под ту музыку, которая исполнялась в темпе приблизительно 50 - 52 такта в минуту танцевали квикстеп или быстрый фокстрот, а под ту, которая исполнялась в темпе 32 такта в минуту (более медленно) - медленный фокстрот. Обаятельный фокстрот, имеющий множество интерпретаций является одновременно и простым, и сложным танцем.

Квикстеп - появился в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка, первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах. Фокстрот и квикстеп имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный - фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете, развилось два различных танца,

медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и квикстеп, который стал быстрой версией фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев повлиявшим на развитие квикстепа был популярный Чарльстон.

Порядок исполнения танцев на конкурсе следующий:

1. Самба; 2. Ча-ча-ча; 3. Румба; 4. Пасодобль; 5. Джайв.

Ча-ча-ча - захватывающий, синкопированный латиноамериканский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки, проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha).

Самба - до 1914 этот танец был известен под Бразильским названием "Махихе". Первые попытки представить самбу (Samba) в Европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны самба стала популярным танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам. Ритмичный национальный Бразильский танец самба ныне уверенно вошел в программу современных бальных танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены "Samba Bounce" пружинящим движением.

Румба - был зарожден на Кубе. Как типичный танец "горячего климата" он стал классикой всех Латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латиноамериканский стиль движения в бедрах, является интерпретацией отношений между мужчиной и женщиной.

Пасодобль – танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиль Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

Джайв - Международная версия танца свинг, в настоящее время танец джайв (Jive) исполняют в двух стилях - Международный и свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на джайв оказывают такие танцы как Рок'н'Ролл и Джатербаг. Джайв иногда называют как

шестишаговый Рок'н'Ролл. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Десять танцев

В программу десяти танцев, или так называемой "десятки", включены все танцы европейской и латиноамериканской программ. В каждой части турнира танцорам приходится менять костюмы переходя от европейской программы к латиноамериканской и наоборот.

Танцоры, исполняющие десять танцев, являются универсальными. Это самая сложная программа из-за того, что они, во-первых, в 2 раза больше должны проводить времени на тренировке, во-вторых, им приходится на протяжении всего турнира постоянно переключаться с одной программы на другую.

Секвей – это произвольная композиция, танцевальный номер, исполняемый одной парой в течение 3 минут плюс-минус 15 секунд. Различают латиноамериканский и европейский секвей. Вариация может состоять из хореографии всех 5 танцев одной из программ (разрешается использование от 1 до 5 ритмов европейской или латиноамериканской программ соответственно).

Хотя секвей похож больше на шоу, чем на обычные конкурсные вариации, определенные правила и ограничения все же действуют: не допускается использование предметов, не являющихся составляющей частью костюма, если же такой предмет - часть костюма, нельзя менять его место расположения, поддержки допускаются только во вступлении (первые 8 тактов) и в заключительной части (последние 8 тактов) номера, отдельное исполнение спортсменами в европейском секвее допускается в течение 4 тактов во вступлении и в заключительной части номера, а также между танцами и т.д.

До недавнего времени секвей танцевали только профессионалы, однако с 2000 года подобные соревнования проводятся в России и среди любителей.

Датой рождения спортивного танца в Советском Союзе принято считать лето 1957 года. 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 первый международный турнир по спортивным танцам.

В 1997 году Международная федерация танцевального спорта (International Dance Sport Federation – IDSF, ныне - WDSF) была признана Международным Олимпийским комитетом.

Принято рассматривать соревновательные танцы как «артистический вид спорта». Танец требует от танцора качеств, которые свойственны «настоящим» видам спорта:

→ Физическая сила. Спортивные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев).

→ Гибкость и координация. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

→ Музыкальность. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

→ Выносливость. Соревнования по спортивным танцам проводятся в несколько туров – от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствуют показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции за тот же промежуток времени.

→ Дисциплина и командный дух. Спортивные танцы – командный вид спорта. Командой может быть как одна пара, так и 12-16 человек в соревнованиях по дисциплине ансамбли (формейшн). Требования к дисциплине участников большой команды, 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.

→ Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

Характеристика и отличительные особенности спортивных танцев как вида спорта

Спортивный танец – это многогранный вид спорта, сочетающий в себе высокую динамику исполнения, красоту, изящество линий и позиций в паре с богатой пластичностью движения танцоров. Сегодня спортивные танцы занимают в мировом спорте не последнее место. Это вид спорта, в котором сложно координированные действия выполняются в относительно постоянных условиях, с оценкой мастерства танцоров по техническим показателям исполнения отдельных фигур, музыкальных и ритмических вариаций танца.

Массовость, зрелищность, динамичность, разнообразие снискали этому виду спорта широкую популярность.

Особенностью спортивных танцев является их дуэтность. Исполнение танца партнером и партнершей должно демонстрировать не только спортивную подготовленность, включающую в себя силу, выносливость, динамику, но и высокий уровень согласованности движений и технического мастерства танцевального дуэта.

Спортивные танцы, развиваясь эмпирически, не получили до последнего времени необходимого объема научно обоснованной теоретической и методической информации, которую на сегодняшний день имеют другие сложно-координационные виды спорта, активно развившиеся в «советский» период. Таким образом, возникло противоречие, суть которого заключается в том, что с одной стороны – растет популярность и массовость танцевального спорта среди детей, с другой стороны существует дефицит научных исследований, направленных на построение тренировочного процесса с учетом специфики спортивных танцев и создание эффективных технологий подготовки юных танцоров.

Танцевальный спорт – сложнокоординационный, технически сложный вид спорта, в котором очень важную роль играет «чувство партнёра», поэтому повышенные требования предъявляются к взаимопониманию партнёров. Большое значение имеет и психологическая подготовка, призванная обеспечить психологическую совместимость пары.

С тех пор, как в бальных танцах было принято решение проводить соревнования и чемпионаты официального характера, особенности танцев изменились. Структура организаций, культивировавших танцы, стала более похожа на структуру спортивных организаций. В конечном итоге руководители организаций добились признания спортивных танцев Международным Олимпийским комитетом. Была создана Мировая федерация спорта по танцам, в связи с чем бальные танцы, культивируемые внутри этой федерации, получили наименование спортивных бальных танцев.

Основные отличия спортивных бальных танцев от обычных бальных танцев таковы:

- костюмы стали более открытыми и раскованными, хотя строгость в бальных платьях сохранилась;
- спортивные танцы исполняются на конкурсной основе, а бальные танцы – в качестве досуга и приятного времяпрепровождения;
- спортивные танцы демократичны, а бальные тяготеют к классике;
- ритм спортивных танцев более динамичный и быстрый по сравнению с бальными танцами.

Спортивные дисциплины вида спорта «танцевальный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Танцевальный спорт	0860001511Я
европейская программа	0860011811Я
латиноамериканская программа	0860021811Я
двоеборье	0860031811Я
секвей - европейская программа	0860041811Л
секвей - латиноамериканская программа	0860051811Л
ансамбли - европейская программа	0860061811Я
ансамбли - латиноамериканская программа	0860071811Я

Соревнования проводятся по спортивным дисциплинам «танцевальный спорт» по двум программам: Европейской и Латиноамериканской. Отличительными особенностями является: стиль, элементы движения, перемещения, ритм, музыкальное сопровождение, форма одежды.

1.2. Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлено тем, что занятия спортивными танцами играют немаловажную роль в физическом и эстетическом воспитании детей, это связано с многогранностью танцевального спорта, который сочетает в себе средства музыкального, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования.

Взросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности, которая приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы.

Таким образом, занятия танцевальным спортом повышают развитие физических способностей детей, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешнему облику придается соразмерности и элегантность, улучшается координация движений.

Актуальность занятий данного направления связана с развитием и ростом популярности в нашей стране танцевального спорта и определяется запросом со стороны родителей на организованные занятия детей.

Программа развития танцевального спорта призвана расширять культурное пространство для самореализации, самоактуализации и саморазвития личности, создать каждому ребенку благоприятную почву для профессиональной ориентации, развитию личностных качеств и становлению, как субъекта собственной жизни.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

Практика показывает, что эффект занятий в танцевальном спорте, кроме других факторов, зависит от возраста занимающихся. Когда подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент подростков и привлечь их к активным занятиям, но и посредством правильного построения тренировочного процесса сформировать устойчивый интерес к танцевальному спорту.

1.3. Цели и задачи программы:

Основной целью данной Программы является привлечения детей к занятиям танцевальным спортом, всестороннее развитие личности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование правильной осанки, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий танцевальным спортом, становление самостоятельной личности, способной к творческому и профессиональному самоопределению посредством занятий танцевальным спортом.

Задачи программы:

- ✓ Развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
- ✓ Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, развитие двигательных качеств: гибкости, координации, силы, скоростно-силовых, выносливости;
- ✓ Воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ Формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений, танцевальных композиций;
- ✓ Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;

- ✓ Воспитание морально-волевых и личностных качеств. формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ Содействие теоретическому и практическому освоению танцевального спорта, обучение основным элементам техники;
- ✓ Развитие художественного и эстетического вкуса, культуре общения и этики поведения;
- ✓ Формирование сценической культуры, развитие музыкальных способностей (музыкальный слух, музыкальная память, чувство ритма) и воображение;
- ✓ Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразования, воспитание ответственности;
- ✓ Воспитание системы контроля над своим поведением, развитие эмоциональности и коммуникативных навыков;
- ✓ Формирование взаимоотношения с партнерами и в коллективе на принципах взаимопонимания и бесконфликтного поведения;
- ✓ Изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания.

Программа направлена на:

Создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, развитию основных физических качеств.

Отбор одаренных детей, создание условий для физического воспитания и развития детей, организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств.

Эмоционального восприятия занимающимися хореографического искусства и танцевального спорта, высокого уровня исполнительского мастерства.

Развитие индивидуальных способностей: умения танцевать в паре, в мини-группе, в группе (ансамбль), соло.

Общей культуре личности, нравственной воспитанности, выражающейся в поведении воспитанников в коллективе, ответственности на соревнованиях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности, трудолюбии.

Творческого мышления, сценической культуры и художественного вкуса.

Потребности в спортивной самореализации.

Основопологающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития тренирующихся (общей и специальной

физической подготовки, технической, тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам, для обеспечения в многолетнем процессе подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Поступательность – изменение в содержании и соотношении категорий и видов деятельности в процессе подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности в зависимости от достигаемого занимающимися уровня мастерства.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой тренировочный план предусматривает хореографическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, промежуточную и итоговую аттестацию, участие в соревнованиях по личному желанию, восстановительные мероприятия. Тренировочный план по разделам подготовки рассчитан на 46 недель тренировочных занятий (таблица 1).

Тренировочный процесс - основной компонент подготовки танцоров, связанный с систематическим выполнением физических, хореографических, танцевальных упражнений и строится циклично. Планирование годового цикла тренировочных занятий и распределение объемов работы по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с годовым планом подготовки групп и планами тренировочной работы.

Планирование годовых циклов подготовки связано с определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов

микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов – чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

Тренировочные занятия объединяются определенным образом (в соответствии с решаемыми задачами подготовки) двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена;

Двигательные задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств спортсменов).

Тренировочный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица 1

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (7-9 лет)	СО (9-12 лет)	СО (с 12 лет)
Общая физическая подготовка	110	218	197
Специальная физическая подготовка	80	161	169
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	54	109	112
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	44	51
Контроль за уровнем физической подготовки,	10	20	23

промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях			
Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий*		
Всего часов	276	552	552
Максимальное количество часов в неделю	6	12	12

* - Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Соотношение средств общей физической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки по годам подготовки (%)

Таблица 2

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (7-9 лет)	СО (9-12 лет)	СО (с 12 лет)
Общая физическая подготовка	40	40	36
Специальная физическая подготовка	29	29	30
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	19	19	21
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	8	9
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	4	4	4

На первом и втором году тренировок в спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке и специальной физической подготовке (формирование широкого круга двигательных умений и навыков, в том числе избранного вида спорта). Тренировка строится традиционно: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть. **Подготовительная часть.** Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером. Организм подготавливается к предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировки. Для содержания первой части

тренировочного занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части тренировки - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп - аэробика, фитбол-аэробика, и др.

Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и фитболом, степ-платформой и другим фитнес инвентарем.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать тренировочное занятие большим количеством нового материала - это быстро утомляет детей и рассеивает их внимание.

Так как программа рассчитана на детей: с 7 – летнего возраста, смена деятельности рекомендуется каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части тренировочного процесса - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом различных условий и контингента занимающихся. Распределение тренировочной нагрузки рекомендуется планировать с учетом календаря соревнований (выступлений).

Наполняемость групп и объем работы на спортивно-оздоровительном этапе

№	Наименование показателей	количество
1	Наполняемость групп (человек)	10 – 15

2	Количество занятий в неделю	3 – 6
3	Количество часов в неделю	6 – 12
4	Количество занятий/часов в год (46 недель)	276- 552

Объем тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 80 – 90 минут (остальное время – контролируемая тренером подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением гигиенических процедур после занятия).

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка) и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) рекомендуются следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях: подготовительная часть – 15–20 минут; основная часть – 50–55 минут; заключительная часть – 10–15 минут.

После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и/или другой деятельности.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с СО 12 лет и старше, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Для групп СО 9-12 лет продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30 - 40 мин.

В зависимости от периода подготовки недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного года подготовки.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки.

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков и юниоров;
- неуклонное возрастание объема средств общей, специальной физической подготовки и технической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и технической подготовки (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок);
- непрерывное совершенствование техники исполнения танцевальных фигур (композиций);
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в танцевальном спорте

Таблица 3

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	среднее влияние
Мышечная сила	незначительное влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	среднее влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	значительное влияние

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила. Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость. Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость. Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость. Гибкость - это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности. Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты

перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными** способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

2.1. Структура тренировочного процесса

В тренировочном процессе используются виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, хореографическая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, тестирование), а также виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая).

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы с юными спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Во время тренировочных занятий используется как пассивный, так и активный отдых между двигательными заданиями. Характер и продолжительность отдыха определяются тренером. В основном используются относительно полные (ординарные) интервалы отдыха, обеспечивающие практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня перед выполнением очередного двигательного задания.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств танцоров, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий и за их рамками.

Тестирование - контрольные физические упражнения, выполняемые с установкой на демонстрацию максимальной результативности, используется как в тренировочном процессе, также и в процессе промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положению (регламенту) соответствующих соревнований, правилами вида спорта «танцевальный спорт», выполнением занимающимся плана спортивной подготовки, прохождением (при необходимости) ими предварительного отбора к участию в соревнованиях, наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

С целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса могут быть организованы тренировочные мероприятия в летний каникулярный период.

2.1.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая (специально техническая, хореографическая) подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимобусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе подготовки.

Общая физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека в их наиболее оптимальном сочетании.

Основные задачи ОФП:

- приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень;
- достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта;
- приобрести и повысить общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений;
- улучшить подвижность в суставах;
- увеличить ловкость и координацию движений;
- приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения (овладеть расслаблением).

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающей аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.

Упражнения для закрепления и развития мышц шеи, которые помогают удерживать определённое положение головы во время исполнения танцевальных фигур. Например: наклоны вперед «птичка пьет водичку»; наклоны в сторону (маленькие часики); полукруговые движения (голова повернута вправо, затем вниз, а потом поднимается в сторону, аналогично полукруг можно провести через вверх).

Упражнения для развития эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Например: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания вниз (одновременно два плеча и поочередно правое – левое плечо); «обними себя»; стоя, левую руку согнуть локтем вверх так, чтобы пальцы касались лопатки (и наоборот); стоя, скрестить руки за спиной; стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной; круговые движения плечами вперед и назад.

Упражнения для подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья. Например: стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх, затем опустить вниз, при этом плечи неподвижны; поочерёдные круги предплечьями вовнутрь и наружу.

Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти. Например: упражнения на мышечные ощущения: («Растягиваем резинку», затем резко сводим руки вместе); «Салюттики»; «Восьмёрка»; «Звенят колокольчики», «Стряхиваем водичку», «Обмахиваемся».

Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника. Например: небольшие наклоны в сторону («неваляшки»); наклоны корпуса вперед («подъемный кран»).

Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц стопы. Например: «маятник» - перенос корпуса с носков на пятки и обратно; «пружинки» - приседание; подъём на высокие полупальцы и спуск; перемещение двух стоп вправо и влево, через высокий полупалец.

Упражнения для развития силы ног и формирования чувства ритма: прыжки по VI позиции, по II с хлопками впереди и сзади, над головой, со скакалкой на двух ногах или одной, со сменой ног по позициям. Постановка корпуса: работа над подтянутостью спины, правильной постановкой головы, ощущением «развернутости» плеч.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника и на исправление осанки. Например: «Лодочка»; «Мостик» выполняется из положения, стоя на ногах; «Поплавок»; махи ногой и рукой одновременно; «Кошечка»; «Корзиночка».

Упражнения для подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для выворотности ног. Например: лёжа на спине, поднятие ноги на 90 градусов с выворотной стопой и «утюгом»; «Лягушка». Releve lent: поочередное поднятие и опускание ноги; одновременное; с отрывом рук от пола («Самолетик»).

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Строевые упражнения. Понятия - «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги: построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом. Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета.

Для рук: поднятие и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе: круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре

лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

Упражнения для развития гибкости (использование активной и пассивной гибкости) наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений: «мосты»; лежа на животе, опираясь на предплечья, прогнуться, ноги согнуть в коленях и стараться коснуться ими головы («кольцо»); тоже в висе на стенке; прогибы на локтях, стоя на коленях, на животе и т.д. Активные движения: махи назад, удержание ног во все стороны.

Упражнения для развития равновесия стойки на носках одной и 2-х ногах, равновесия во все стороны на одной ноге и на всей стопе.

Упражнения для развития подвижности суставов: шпагаты (поперечный, шпагат на левую, правую ноги), растягивание руками во все стороны, растягивание с помощью партнера; активная растяжка: махи во все стороны.

Упражнения для развития пластики: волны, взмахи, различная работа рук.

Упражнения для мышц туловища и ног: из различных исходных положений наклоны вперед, в сторону, назад; повороты туловища в наклоне. Круговые движения туловищем. Из положения сед на полу: наклоны вперед с различными положениями рук, махи ногами (прямыми, согнутыми), сгибание и разгибание ступней. Лежа на спине: махи ногами вперед, отведение ноги в сторону. Лежа на животе: махи ногами, поднимание ног назад, отведение в сторону, прогиб.

Упражнения с предметами. *С набивными мячами* (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах. *Гимнастическая скамейка.* В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку - на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку - на двух вперед, правым-левым боком. *Гимнастическая стенка.* Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке -

наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах. Из исходного положения стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из исходного положения упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта. *Легкая атлетика:* ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1000 м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка - это процесс развития и воспитания двигательных и физических способностей и комплексных качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех способностей, которые необходимы в танцевальном спорте и отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в подготовке танцоров. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения для развития вестибулярной устойчивости:

- с закрытыми глазами;
- равновесие в статике (удержание свыше 1 минуты);
- устойчивость в движении (маховые движения без опоры руками);
- динамическое равновесие (бег с ускорением, изменением направления, внезапными остановками, по радиусу и т.д.);
- тренировка реакции на вращательные движения;
- тренировка равновесия и координации (ходьба по узкой ленте, бревну и т.д.)

Упражнения для развития координации:

- быстрота реакции: различные базовые шаги, связки, комбинации под музыку и без музыки;
- на согласование движений разными частями тела: базовые шаги с одновременным подъёмом и опусканием рук в заданном направлении, движениями головы, поворотами туловища;
- на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы: базовые шаги, связки в заданном темпе (медленно, очень медленно, быстро, сильно, слабо, легко, тяжело);
- на расслабление;
- с закрытыми глазами;
- ассиметричные движения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Упражнения для развития выносливости:

- циклические;
- ациклические (прыжки).

Эти упражнения можно выполнять с дополнительными отягощениями, но с обязательной коррекцией продолжительности, количества повторений и скорости выполнения.

скорости выполнения.

Упражнения для развития гибкости:

- движения динамического характера (маховые, пружинистые движения с отягощением или без);
- движения статического характера (сохранение максимальной амплитуды при различных позах с отягощением или без).

Упражнения для развития скоростных способностей:

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом;

- упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты и т.д.);

- упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Упражнения для развития силы:

- движения, отягощённые весом собственного тела;
- движения, отягощённые внешним сопротивлением (набивные мячи, гантели, утяжелители, противодействие партнёра и т.д.).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- с преодолением веса собственного тела (прыжки);
- с внешними отягощениями (метание набивных мячей и т.д.).

Музыкально-ритмические игры. Игры, направленные на развитие образного, логического, мышления; креативности; на выявления пластичности – ригидности мышления; на изучение темперамента спортсмена: «Займи домик», «Потанцуем», «Рассыпуха», «Лесной оркестр», «Антошка». Основные понятия музыки и танца, помогающие развить выразительное движение и умение передать характер танца: начало и конец музыкальной фразы, контрастность в музыке (быстрая - медленная, веселая – грустная, плавная – волнообразная), динамика (тихая – громкая), темп музыки и движений (быстро, медленно, умеренно).

Музыкально-ритмические движения, направленные на развитие умений сочетать танцевальное движение с музыкой:

Ходьба: простой танцевальный шаг (с вытянутым носком) в спокойном темпе, равномерном ритме (идем получать золотые медали); шаг со спокойной стопой в разном ритме и темпе; шаг на пятках: продолжение работы над прямой спиной при исполнении шага («разбей лед на луже»). Шаг на носках: работа над «подтянутостью» колен во время шага (не запачкай туфельки). Шаг назад: исключать сталкивание детей. Шаг в сторону зигзаг, приставной.

Движения рук, включаемые в ходьбу: размахивание вперед и назад; подъем вверх, в стороны; руки спрятаны за спину; движение с использованием хлопков.

Бег: легкий; равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

Подскоки: сочетание подскоков с ходьбой на высоких полупальцах или бегом («мячики скачут», «мячики покатались»).

Прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад.

Галоп: прямой; боковой. Выделить разницу исполнением. В прямом галопе двигаемся двумя плечами вперед, а в боковом не разворачиваем плечи вперед – двигаемся одним боком. Варианты исполнения: соло, в паре, в сочетании с хлопками, наклонами и поворотами головы, различными положениями рук.

Позиции ног: первая позиция ног; вторая позиция ног; третья позиция ног.

Позиции рук: внизу (руки опущены вдоль тела); впереди (руки вытянуты на уровне груди); вверху (руки максимально подняты вверх); руки в стороны; «поясок» (ладони на талии); «кулачок на бочок»; «юбочка»; за спиной. Позиции рук в парах: «стрелка»; «лодочка», «корзиночка».

Основные базисные движения отечественной программы танцев: подскоки, галоп, хлопки, прыжки с выносом ноги на носок вперед. Приставной шаг с выносом ноги на каблук, переменный шаг вперед и назад, переменный шаг с задержкой. Вальсовая дорожка, балансе, припадание.

Парные движения: кружение в парах; «лодочкой»: ноги движутся вперед (друг за другом); отход друг от друга назад; различные виды хлопков в паре; поочередное исполнение движений партнера и партнерши.

Эмоции в танце. Этюды на заданную тему. «Предлагаемые обстоятельства. «Актёрская пятиминутка» (кричалки, смешилки, страшилки, вопилки, удивлялки, плакалки).

Активизация и развитие творческих способностей у детей. Учимся импровизировать. Составление музыкальных образов и композиций. Образное воплощение различных тем в музыкально – пластических и игровых моментах.

Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами - вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Поочередное поднимание ног.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с). Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на гимнастической скамейке; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Выполнение небольших вариаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих основные фигуры.

Базовые шаги (для всех возрастных групп)

- Шаги вперед, назад, приставной в сторону, с переступанием на 2,3,4 счёта.
- Шаги в сторону с переступанием, одновременно с опусканием и подъёмом на стопе без работы в опорном колене, с полуприседанием в опорном колене.
- Шаги вперед на 2,4 счёта совмещённые с подскоками на месте, продвижением назад.
- Прыжки на месте на 2-х ногах, на одной ноге, попеременно меняя ногу.
- «Скип» - движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и разгибается вперед.
- «Скип» с приземлением на две ноги.
- Повороты на 2-х шагах (шине), на 3-х шагах, на 1-м шаге. Степень поворота – 45, 90, 180, 360 градусов.
- Шаги вперед и назад с одновременным «рондом» свободной ноги (по полу, по воздуху).
- Польшка: шаг правой ногой вперед, приставить левую ногу, шаг правой ногой вперед, подскок на правой ноге. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и два и).

- Подскок: шаг правой ногой вперёд, подскок на правой ноге. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и).
- Галоп: шагом правой ноги, толчок правой ногой, с приземлением на левую ногу. Выполняется вперёд и в сторону (ритм – раз и).
- Ча-ча-ча: шаг вперёд левой ногой, перенос веса назад на правую ногу, шассе в сторону (шаг, приставка, шаг. Все шаги с полным переносом веса (шаг назад правой ногой, перенос веса вперёд на левую ногу (ритм – 1,2,3,4 и).
- Припадание: шаг в сторону с правой ноги, левая нога подставляется накрест сзади с частичным переносом веса, подставить правую ногу под корпус с полным переносом веса (ритм – 1 и 2, 1,2,3), постепенно добавляя темп.
- Шаги вперёд с подъёмом на полупалец, сгибанием и разгибанием коленного сустава (ритм – 1 и 2, 1,2,3), меняя и добавляя темп.
- Шаги в латинское закрепление: шаг правой ногой вперёд с полным переносом веса, левая нога приставляется сзади под корпус накрест – с частичным переносом веса, с полным переносом веса, шаг правой ногой вперёд. Упражнение выполняется с правой и левой ног, вперёд, назад, в сторону (ритм 1-2, 1 и 2 и, и 1 и 2). Все упражнения выполняются индивидуально, лицом к тренеру, в паре – лицом друг к другу.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта движений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы танцорам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою парную индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике движений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных танцевальному спорту;
- совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально выразительных;
- разработка новых оригинальных элементов и соединений, совершенствование техники общеизвестных элементов;
- составление танцевальных соревновательных программ, эффективно отражающих и совершенствующих спортивное мастерство спортсменов.

В технической подготовке танцоров существенное внимание уделяется формированию техники телодвижений, на что направлены специфическая, координационная, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовка.

Построения и перестроения в танцевальном зале. Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в различных рисунках. Например: круг (один, два круга); линии: одна - две линии (друг за другом или лицом друг к другу), «змейка», плетем «корзиночку»; колонка; шеренга; цепочка. Перестроения в разных направлениях для развития и приобретения навыков основных правил танцевального искусства: из колонны в цепочку; из шеренги в цепочку; из колонны в шеренгу; движения по линии танца.

Ритмическая мозаика. Метроритмический рисунок в танцах отечественной, европейской и латиноамериканской программах. Ритм – польки 2/4, Вару-вару – 4/4. Ритм медленного вальса – 3/4, темп – 28-30 ударов в минуту. Ритм квикстепа – 4/4, темп – 50-52 удара в минуту. Ритм самбы – 2/4, темп – быстрый, 50-52 удара в минуту. Ритм ча-ча-ча - 4/4, темп быстрый, 30-32 удара в минуту.

Танец и ориентация на танцевальной площадке. Основные направления движения в танцевальном зале. Линия танца, против линии танца, к центру, от центра, 1-я диагональ – движение диагонально к стене по линии танца, 2-я диагональ – движение диагонально к стене против линии танца, 3-я диагональ – движение диагонально к центру против линии танца, 4-диагональ – движение диагонально к центру по линии танца, центр зала. Пространство репетиционного зала: восемь точек зала. Движения по линии танца лицом или спиной, враспынную, по линиям и т.д. Разучивание перестроений в следующих рисунках: круг, линия, диагональ.

Освоение танцевального репертуара. Изучение танцев отечественной программы: полька, ритмы, русский лирический. Изучение танцев европейской программы: медленный вальс. Изучение танцев латиноамериканской программы: самба, ча-ча-ча.

Специальная техническая подготовка

Знакомство с основными фигурами танцев отечественной, европейской и латиноамериканской программы. Понятие «опорная нога», «работающая нога». Понятие баланса. Движения с переносом веса с одной ноги на другую в ритме 2/4, 3/4.

Основы европейских танцев

Понятие спуска и подъема. Спуски и подъемы в европейской программе, в зависимости от характера танца. 3 стадии спуска и подъема. Упражнения для развития правильных навыков спуска подъема. Использование подушки стопы

для контроля движения во время подъема. Изучение типов подъемов: в ступнях ног, в ногах, в корпусе.

Понятие индивидуального и парного баланса. Понятие индивидуального баланса как основы равновесия для спортсмена при движении и во время статики. Упражнения для развития индивидуального баланса. Понятие баланса в паре как основы для взаимодействия партнеров. Упражнения для развития и тренировки баланса в паре.

Понятия вращения и поворота в паре. Распределение активности каждого из партнеров во время исполнения фигур с вращением или поворотом: понятие внутренней и внешней стороны поворота, понятие центра поворота как основы для исполнения вращения в паре. Техника исполнения поворотов вправо и влево.

Взаимодействие в паре, понятие совместного движения. Контакт в паре как основа взаимодействия партнеров. Точки контакта. Понятие «вести» и понятие «следовать». Изменение точек контакта при смене позиций в паре. Понятие «центра» в паре для достижения совместного движения.

Основы латиноамериканских танцев

Понятие баланса. Три типа баланса: индивидуальный, в паре, баланс движения. Работа стоп с переносом веса с одной ноги на другую. Развитие свободного движения, разворота корпуса вокруг оси позвоночника. Упражнения на приобретения навыков переноса веса в верхней части корпуса и кисти рук.

Понятие движения вокруг оси позвоночника. Основы работы бедер, сторон, головы, рук. Введение понятия противоход движения в корпусе (ПДК). Основные позиции и положения рук в танцах самба, ча-ча-ча, джайв. *Основные позиции в паре:* закрытая позиция, открытая позиция, позиция веер, позиция фоллэвей (применяемая для джайва), открытая позиция фоллэвей, (применяемая в ча-ча-ча), променадная позиция, обратная променадная позиция. *Положения рук:* левая рука за правую, правая за левую, правая за правую, левая за левую. Работа рук относительно направления движения.

Взаимодействие в паре. Постановка корпуса в танцах самба, ча-ча-ча и джайв. Распределение баланса в шагах, поворотах, переноса веса корпуса относительно друг друга (пул, пуш). Направление кисти в поворотах, как основа ведения под рукой партнера в разных направлениях и позициях в руках (3 позиция, 2 позиция, подготовительная позиция). Работа рук в ведении партнерши в основных движениях танца ча-ча-ча, джайв; выход веер, нью - йорк, плечо к плечу.

Таблица 4

Структурные группы	Типы упражнений	Виды упражнений
	простые	

Расслабления	посегментные	
	стекание	
Волны	вперед	руками, туловищем, целостно
	обратные	
	боковые	
Наклоны	по направлению	вперед, назад, в сторону круговые
	по амплитуде	450, 900 (горизонтальные), 1350 и ниже (низкие)
	по И.П. или по опоре	на двух ногах, на носках
		на одной ноге, носке
		на коленях, на одном колене
в выпадах		
Равновесия	по направлению наклона туловища	передние, боковые, задние
	по амплитуде наклона	высокие, горизонтальные (900), низкие (1350 и ниже)
	по амплитуде отведения свободной ноги	450, 900, 1350, 1800 и более градусов
	по положению свободной ноги	прямая и согнутая по способу сгибания пассе, аттитюд, кольцом
	по способу удержания свободной ноги	пассивное (с помощью руки), активное (силой мышц)
	по способу опоры	на всей стопе, на носке, на колене
Повороты	по способу исполнения	переступанием, скрещением, смещением стопы, одноименным вращением в сторону опорной ноги, разноименным вращением в противоположную сторону, серийно, поточно
	по позе	простые позы, заднего равновесия, аттитюда (активно и пассивно)
	по продолжительности	900, 1800, 3600, 5400 и 720, трех-, четырех (и т.д.) оборотные
Прыжки	толчком двумя, приземление на две	выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь, «щучка», прогнувшись, кольцо двумя
	толчком двумя, приземление на одну	открытый
	толчком одной приземление на две	шаг-наскок на две, ассамбле, махом одной, с поворотом, прогнувшись
	толчком одной, приземление на толчковую	скачок, открытый, с поворотом кругом (выкрутом) со сменой ног
Акробатические элементы		

статические положения:		
мосты	на двух руках	
упоры	стоя, сидя, лежа	
стойки	на лопатках	
Динамические движения		
перекаты	по направлению по положению тела	вперед, назад, в сторону в группировке, согнувшись, прогнувшись
кувырки	по направлению	вперед, назад
	по положению тела	в группировке, согнувшись
Партерные элементы		
седы	обычный, на пятках (е), бедре, ноги врозь, углом	
упоры	присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади	
положения лежа	на спине, животе, боку	
движения	повороты, переползания, перекаты	
Ходьба и бег спортивные виды ходьбы	походный, строевой, гимнастический (с носка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприсяде, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.	
спортивные виды бега	семенящий, колени вперед, колени назад, приставной, скрестный, переменный, спиной вперед, с поворотом	
Танцевальные элементы	классический, историко-бытовой	

Хореографическая подготовка. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в танцевальном спорте понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры танцоров, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствуют решению ряда образовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятия хореографией спортсмены ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. При занятиях хореографией развивается

гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Наряду с этим на занятиях по хореографии решаются задачи технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

На занятиях по хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения.

Задачи хореографической подготовки:

- постановка корпуса, ног и рук на простейших упражнениях классического танца;
- развитие координации.

Начальный этап хореографической подготовки. Элементы классического танца.

Упражнения у опоры (лицом к опоре)

Упражнения начинают изучать стоя лицом к опоре, держась за нее обеими руками.

1. Постановка корпуса.
2. Понятие «опорной» и «работающей» ног.
3. Изучение позиции ног (I, II, III позиции).
4. Батман тандю из I позиции в сторону (позже назад и вперед).
5. Деми плие по I, II, III позициям.
6. Релеве по I, II, III позициям.
7. Батман тандю жете из I позиции (в сторону).
8. Батман тандю жете пике из I позиции.
9. Деми рон де ля самб партер (1\4 круга).
10. Пассе партер.
11. Положение ноги на ку – де – пье.
12. Изучение пасса из III позиции.
13. Гран батман жете из I позиции (в сторону).
14. Соте по I позиции (прыжки).

Упражнения на середине зала

1. Изучение позиций рук: I, II, III и подготовительной.
2. Переводы рук из подготовительной позиции в I, затем в III-ю и через I, в подготовительную.
3. Переводы рук из подготовительной в I, затем во II и в подготовительную.
4. Батман тандю из I-ой позиции.

5. Батман тандю жете из I-ой позиции.
6. Гран батман жете.
7. Соте по I, II позициям.

Танцевальные шаги

1. Ходьба с носка.
2. Приставной шаг (вперед, в сторону, назад).
3. Шаг галопа.
4. Шаг польки.
5. Бег на полупальцах.

Повороты

1. Переступания 360° (изучение на 90° , 180°).
2. Скрестный поворот (сутеню) – 360° .
3. На одной опорной ноге – 360° .

Растяжка. Упражнения на гибкость

1. Упоры.
2. На полу «шпагат» (самостоятельно).
3. На полу «шпагат» (с помощью преподавателя).

После освоения упражнений лицом к опоре приступаем к изучению упражнений стоя боком к опоре и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на 2-ю позицию. Все упражнения выполняются поочередно с правой и левой ноги.

Упражнения у опоры (боком к опоре)

1. Изучение препарасьён (открывание свободной руки на 2-ю позицию из подготовительного положения).
2. Деми плие по I, II и Y позициям.
3. Батман тандю из I позиции вперед, в сторону, назад.
4. Батман тандю жете из I позиции вперед, в сторону, назад.
5. Рон де жамб партер (1/2 круга).
6. Батман релеве лян (вперед, в сторону, назад).
7. Гран батман жете.
8. Пор де бра (наклоны корпуса вперед, назад и в стороны).
9. Релевэ по I и II позициям (стоя лицом к опоре).

Упражнение на середине зала

1. Совершенствование позиций рук.
2. Батман тандю из I позиции.
3. Батман тандю жете из I позиции.
4. Батман релевэ лян.
5. Гран батман жете.
6. Соте по I, II и Y позициям.

7. Пор де бра.

Танцевальные шаги

1. Повторение подготовительных движений.
2. Различные сочетания из пройденных элементов.
3. Шаги галопа в соединении со скачками.
4. Вальсовый шаг (вперед, в сторону - балянсэ).
5. Бег на полупальцах в разных направлениях.
6. Шаги полькой в соединении со скачками.

Повороты

1. Переступание на 360°.
2. Скрестный поворот (сутеню) – 360°.
3. На одной опорной ноге другая прижата носком к колену – 360°.

Упражнения на гибкость

1. У опоры.
2. На полу (самостоятельно).
3. На полу (с помощью преподавателя).

После освоения начального этапа хореографической подготовки, ставятся следующие задачи:

- развивать и совершенствовать устойчивость;
- развивать силу ног путем увеличения количества пройденных движений;
- добиваться правильности выполнения упражнений;
- разучить новые хореографические движения и совершенствование пройденного материала;
- следить за правильной постановкой корпуса;
- развитие координации;
- развивать силу стопы упражнениями на полупальцах;
- продолжать изучение новых упражнений у опоры и на середине;
- развивать гибкость, прыгучесть, устойчивость;
- совершенствовать элементы художественной гимнастики.

Упражнения у опоры:

1. Изучения гран плие по 1,11, 111 позициям стоя лицом к опоре, затем стоя боком к опоре.
2. Батман тандю в сочетании деми плие из 1 позиции.
3. Изучение батман тандю сутеню.
4. Батман тандю жете.
5. Изучение батман тандю жете пике.
6. Рон де жомб партер (ан деор, ан дедан).
7. Батман фондю носком в пол (изучение).
8. Батман фраппэ в пол (изучение).

9. Релевэ лян на 90° (изучение).
10. Гран батман жете.
11. Пор де бра.
12. Растяжка.
13. Релеве.
14. Изучение поворота 360° из У в У (лицом к опоре).
15. Гран плие и деми плие в соединении.
16. Изучение деми плие в IY позиции и гран плие в IY позиции.
17. Батман тандю из Y позиции Танцевальные соединения.
18. Дубль батман тандю.
19. Батман тандю жете из IY позиции с батман тандю жете пике.
20. Изучение положения ноги на куде пье.
21. Изучение положения ноги в пассе.
22. Ронд де жамб партер в соединении с порт де бра на полупальцах.
23. Батман фраппэ на 45* и затем на полупальцах.
24. Релевэ лян.
25. Изучение батмана сутеню в пол и на 45*.
26. Гран батман жете.
27. Соте по I, II, и Y позициям.
28. Сисон.
29. Па жете.
30. Поворот из Y позиции в Y позицию, рабочая нога на куде пье.

Упражнения на середине зала:

1. Изучение гран плие по I, II, III позициям.
2. Батман тандю в сочетании с деми плие.
3. Батман тандю сутеню.
4. Батман тандю жете.
5. Батман тандю жете пике.
6. Рон де жамб партер.
7. Батман фондю носком в пол.
8. Батман фраппэ в пол.
9. Релеве лян.
10. Гран батман жете.
11. Пор де бра.
12. Соте по I, II и Y позициям.
13. Эшаппэ на 2 позицию (изучение).
14. Изучение поз классического танца, круазе вперед, круазе назад, эффасэ вперед, эффасэ назад.
15. Изучение поворота 180° из 1 позиции в V и затем на 360°

Все упражнения у опоры повторяются на середине зала.

Изучение арабески 1,2,3 и 4 позиции.

Прыжки:

1. Открытый прыжок.
2. Прыжок касаясь.
3. Прыжок со сменой ног вперед.
4. Прыжок со сменой ног назад.
5. «Кабриоль» вперед и назад.
6. Прыжок шагом.
7. Прыжок касаясь, толчком 2-я.
8. Прыжок касаясь в кольцо, толчком 2-я.

Танцевальные соединения.

2.1.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, психологическая, музыкально-двигательная, композиционно-исполнительская

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировок. Она органически связана с физической, технико-тактической, хореографической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Танцор, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную организацию, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции нужно научиться подчинять свои интересы общекомандным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных танцоров правильное, уважительное отношение к тренеру, партнёрам, судьям, соперникам, зрителям.

В начале тренировочного процесса необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях танцевального спорта, его истории и предназначению. Причем, в спортивно-оздоровительных группах младшего возраста знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В спортивно-оздоровительных группах среднего и старшего возраста теоретический материал распространяется на весь тренировочный период и

подаётся в форме бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история танцевального спорта, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья юных спортсменов.

Тактическая подготовка. Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка. Психологическая выносливость, устойчивость и адаптация к стрессовым ситуациям тренируется точно так же, как и технические

или физические аспекты танца. Существует технология психологической подготовки спортсменов.

Определяющим в настрое танцора на турнир (выступление) является то, как именно он относится к танцу. Если для него самое главное в танце – это возможность победить, скорее всего, он очень сильно будет зависеть психологически от своего результата и с этой зависимостью подходить к каждому своему выступлению. Например, успешный танцор, рассчитывая на определенное место в турнире (на финал, например), если он занимается танцем в основном ради результата, выходя на отборочные туры, скорее всего, будет не очень стараться, танцевать в пол-ноги, и тем самым может получить гораздо худший результат, чем мог бы получить, если бы танцевал честно, стараясь как все. Менее успешный танцор, у которого средний или низкий результат обычно на соревнованиях, наоборот, будет очень сильно волноваться, нервничать, сдерживать себя и в результате его напряжение либо вымотает его, и он будет танцевать слабо, либо будет выплескиваться на паркете, нарушая координацию, ритм, схему.

Таким образом, один из самых главных моментов психологического настроения – это ориентир не на сам результат, а на вовлеченность танцора в танец. Такой подход дает множество возможностей для переработки, трансформации предстартового волнения в эффективные действия на паркете.

Очень важно, то обстоятельство как родители ведут себя на турнире (выступлении), от их состояния тоже очень сильно зависит психологический настрой танцора на выступление.

Главная роль родителей на турнире – это поддержка, которая должна выражаться только в положительных эмоциях. Родители не должны давать танцорам советы на турнире, как танцевать и критиковать их, или их соперников, или тренеров, или организаторов. Если все же это происходит, танцор уже «отравлен» ядом негативного восприятия, что сильно мешает ему сосредоточиться на самом танце. Задача родителей – говорить только позитивные слова: «какой замечательный зал! какой хороший паркет! как ты хорошо выглядишь! как хороша твоя партнерша! Какие у нее замечательные родители! Какие у вас классные костюмы и прически! Ой, как замечательно, что в самбе всего три креста!» И так далее. Если родители так не поступают, им лучше переживать дома.

В долгом и постоянном периоде психологической работы над спортсменом, который сопутствует его тренировкам, есть нехитрые правила, позволяющие проделывать эту работу без особых временных затрат со стороны тренера. Эта работа сводится к тому, что изучение техники строится с использованием приемов, которые базируются на любви к музыке и умению ее

слушать, анализировать, находить в ней артистические образы, чувства. Акцент в этой работе ставится на воплощении, реализации в танец тех образных, чувственных моментов, которые танцор находит в музыке. Под словом «чувственный» я здесь подразумеваю «обусловленный чувствами».

Если изучение техники опирается на подчеркивание музыкальных феноменов средствами техники – это так же дает возможность танцору быть более вовлеченным в сам танец, а не в стремление победить любой ценой.

Как психологический феномен, вследствие поражения, появляется повышенный самоконтроль, подавляющий всякое спонтанное проявление чувств и действий. При этом грация, сила, артистизм, гибкость восприятия становятся невозможными. Таким образом, любая концентрация тренера на концепции «победи или умри» провоцирует закрепощения тела, попытки сдержать свои натуральные импульсы, и, как следствие – скованность, безынициативность, холодность, инертность танца и «торможение» при восприятии информации. Внимание такого танцора слишком занято контролем над своими чувствами, и тогда на танец ничего не остается.

Самое главное правило в ситуации стресса – делать все как обычно, а не как в ситуации стресса!

Выявляются аспекты, что именно нужно и можно делать перед турниром (выступлением) и после турнира (выступления), а что категорически нельзя. Например, бессмысленно концентрировать внимание танцора на тех аспектах, которые он не натренировал. Бесполезно пытаться заставить его прыгнуть выше головы в технических аспектах или требовать, чтобы он сделал лучше какую-то фигуру, чем на тренировке. Тренироваться нужно в своем зале, а на паркете нужно уже просто танцевать – эмоционально, сильно, зажигательно. И здесь поможет внимание к его чувствам, помощь в том, чтобы перевести предстартовый «мандраж» в энергетику. Бывает, после захода танцоры подходят и спрашивают: ну как? В этот момент бесполезно вестись на их любопытство, и рассказывать им, с чем они справились, а с чем нет – этим можно заняться на следующей тренировке. Но, учитывая, что им предстоит еще несколько выходов, важно говорить только то, что будет поддерживать их тонус – подчеркнуть, что удалось, поддержать боевой дух какими-то эмоциональными поддерживающими фразами, типа: «не расслабляйтесь, главное еще впереди, сделайте это на всю катушку, покажите соперникам, как нужно танцевать!». По окончании турнира так же не имеет смысла корить или ругать танцоров, поскольку это то последнее впечатление, которое они унесут с турнира и которое будет влиять на их настрой на следующем турнире (выступлении). Анализ выступления лучше делать на холодную голову на следующий день или на следующей тренировке. И в этом анализе важно соблюсти баланс замечаний и похвал. Если чего-то одного

больше, это принесет свой отрицательный эффект – неадекватную в ту или иную сторону самооценку танцоров. Просто считайте три похвалы, три замечания. Все замечания должны высказываться ровным спокойным голосом, без эмоциональной нагрузки. Чем более эмоциональный тренер, тем менее эмоциональный танцор – закон равновесия системы.

Существует заблуждение, что танцоров нужно успокаивать перед турниром (выступлением). Подчеркиваю – это заблуждение. Природа «мандража» заключена в природе человеческой психофизиологии. Волнение и напряжение перед выходом на площадку возникают как реакция на стрессовую ситуацию и представляют собой мобилизацию огромного количества энергии, требующей выхода. Если рассматривать, как это устроено в природе, то можно увидеть, что ситуация опасности (а турнир является ситуацией опасности – можно проиграть и потерять имидж, это опасность повреждения образа себя, что является для современного человека не менее серьезной травмой, чем физическая) мобилизует в живом существе все ресурсы для бегства или отражения нападения. Таким образом, предстартовые волнения – это накопление энергии, которая должна быть выплеснута в турнирной борьбе. Отсюда понятно, что как раз в этой ситуации эта энергия крайне необходима для того, чтобы выиграть. Однако очень многие танцоры и тренеры ведут себя нерационально с этой энергией, в результате чего не только не используют ее по назначению, но и создают дополнительные психофизиологические трудности. Самый простой способ направить мобилизованную энергию не в то русло – это пытаться успокоить волнующегося танцора. Вы когда-нибудь видели, чтобы успокаивали рвущегося в бой боксера? Или футболиста? И дело вовсе не в культуре данных видов спорта, а в многолетней практике эффективного использования ресурсов спортсмена. Проблемы с координацией, расфокусировкой внимания на площадке и прочие трудности, вызванные предстартовым волнением, возникают как раз тогда, когда танцор пытается удержать себя равнодушным и спокойным. Рвущаяся наружу энергия насильно тормозится и удерживается, и это удержание отвлекает на себя огромную долю сил и внимания. Кроме того, длительное и привычное сдерживание провоцирует неконтролируемые взрывы энергии вовремя танца – и тогда танцор танцует что-то «не по композиции», дергает свою партнершу (или партнера), сбивается с музыки, теряет равновесие.

Что можно делать для того, чтобы направить мобилизованную энергию в «то русло»? В первую очередь, важно выразить ее телесно еще до выхода на площадку – тогда можно сбросить лишнее напряжение – двигаться, прыгать, махать руками или сжимать кулаки, может быть, покричать – для этого здорово можно использовать ситуацию, когда кроме вашей категории танцуют другие, и можно сделать вид, что болеешь за кого-то из танцоров. Самым подходящим

действием для сброса лишнего напряжения может стать то, которое само просится наружу – понаблюдайте за телом. Возможно, появляется какой-то намек на гримасу – усильте ее, попробуйте понять, что за эмоцию она выражает, что хочется делать в связи с этой эмоцией. Возможно, вы вдруг заметите злобу – позлитесь вволю на соперников, попробуйте «заводить» себя, как это делают боксеры. А может это будет страх – сожмитесь в комок крепко-накрепко, обхватив себя руками, и покричите, выражая страх. Даже плакать полезно. Выраженная через тело эмоция всегда снижает напряжение и дает свободу действиям и легкость мыслям. Важно только предостережение: данные эмоции не должны быть «всерьез», к ним нужно относиться как к упражнению, а не как к реальной злости на соперников, например, или к реальному страху.

Психологическая подготовка танцоров перед выступлением должна включать несколько обязательных аспектов, которые точно влияют на боевой настрой танцора:

→ Готов ли к турниру (выступлению) его костюм и нравится ли он ему/нравится ли ему костюм его партнера/партнерши.

→ Выучены ли полностью композиции, уверен ли танцор в музыке и в шагах, в трюках.

→ Есть ли в паре взаимная поддержка, чувство команды, уверены ли партнеры в том, что если кто-то из них совершит ошибку, то другой его поддержит. Этот фактор может вовсе не зависеть от уровня отношений в паре, ведь профессионализм, это когда дружба – дружбой, а служба – службой. Если кто-то один ошибся, то страдают оба, поэтому партнеров важно учить спасать друг друга в трудные моменты.

→ Подготовлены ли перед турниром все мелочи, от которых зависит комфорт танцора: начиная от еды, напитков, салфеток и полотенец, заканчивая средствами против скольжения.

→ Успел ли танцор перед турниром завершить конфликтные для себя ситуации со значимыми людьми так, чтобы его это не беспокоило во время турнира. Это особая тема, которой танцоров необходимо обучать: можно сильно злиться на кого-то из родственников или очень страдать от измены любимой, но точно есть способы, как помочь себе на время отложить проблемы. Например, это специальные диалоги со значимыми завершающие конфликтную ситуацию на период турнира. Такое перемирие на время важного дела.

Психологическая подготовка является важнейшим аспектом тренировочной и воспитательной работы с танцорами. От нее во многом зависит результат тренировок и выступлений.

Музыкально-двигательная подготовка

Это формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в спортивно-оздоровительных группах начальной подготовки;
- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Композиционно-исполнительская подготовка

Это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные танцевальные композиции должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку танцоров, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать различные элементы.

2.2. Различные виды спорта и подвижные игры

Современный спорт характеризуется как атлетичный, с высокой двигательной активностью, большой напряженностью действий, требующий от спортсмена предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Именно подвижные игры, представляющие собой

игровой метод физического воспитания, позволяют развить и совершенствовать такие физические качества как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Кроме подвижных игр для развития и совершенствования быстроты, силы, ловкости и выносливости отлично подойдут иные виды спорта.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные. Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Прыжки и прыжковые упражнения. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика. Подтягивания на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног и т.п. Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. Тоже и на гимнастической скамейке, групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании.

Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Плавание. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега. Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Упражнения в растягивании из различных методик. Стретчинг, пилатес для повышения эластичности, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов.

Динамический режим выполнения упражнений.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках у стены, мостик из положения стоя и лежа на спине, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком) и др.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты. Использование подвижных игр различной направленности способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.

Игры: «Зеркальный танец», «Индеец», «Танец огня», «Танец морских волн», «Вопрос-ответ» и т.д.

Спортивная аэробика. Формирование чувства ритма, умения двигаться под музыку развитие координации и аэробной выносливости.

Характер и дозировка упражнений физической подготовки определяются (подбираются) с учетом возраста, пола, подготовленности занимающихся их индивидуальных особенностей. Периода тренировочного процесса и конкретных задач тренировочного занятия.

2.3. Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня, освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов и квалифицированных. Выбор средств восстановления

определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Для повышения эффективности тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, гендерные, физиологические и др. особенности атлетов, условия проведения тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах тренировочного процесса.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К **гигиеническим** средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные **психологические** средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

– аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения;
- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

В настоящее время в спортивных учреждениях возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются

различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы со спортсменами по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов старших групп. На начальном этапе занятий с юными спортсменами проводятся в основном разъяснительные беседы по профилактике применения допинга. Для спортсменов участников соревнований и их родителей, необходимо пройти обучение на знания антидопинговых правил и получить соответствующий сертификат и право участвовать в соревнованиях.

2.4. Тестирование и контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

Тестирование и контроль включают в себя результаты выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

2.5. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 7-9 лет

Таблица 5

Виды подготовки	Кол-во часов	месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2		
1.1. Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.2. Тактическая и психологическая подготовка Понятие о тактической и о психологической подготовке. Преодоление трудностей в процессе тренировок и соревнований. Основные методы развития и	12	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1		

совершенствования моральных, волевых и других качеств спортсменов.													
1.1.1. Физическая культура и спорт в РФ. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. История развития избранного вида спорта. Этические вопросы в спорте.	2	0,5					0,5			1			
1.1.2. Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена. Основы здорового питания.	1								1				
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий.	2				1					1			
1.1.4. Значение музыки в танцевальном спорте. Простейшие правила проведения соревнований по спортивным танцам.	1		1										
1.1.5. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.	1										1		
1.1.6. Техника безопасности. Причины травм и их профилактика. Правила поведения и меры безопасности на занятиях танцевальным спортом.	1	0,5					0,5						
1.1.7. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1							1					
1.1.8. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	1			1									
2. Общая физическая подготовка	110	10	10	10	11	11	11	10	10	10	10	7	
3. Специальная физическая подготовка	80	7	8	8	8	7	8	7	7	6	8	6	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	54	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	3	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	10	2	1	1				1	2	2	1		
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	0

2.6. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 9-11 лет

Таблица 6

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	44	4	4	4	4	6	4	6	4	4	4		
1.1.Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1.2. Тактическая и психологическая подготовка. Преодоление трудностей в процессе тренировок и соревнований. Методы развития и совершенствования моральных, волевых и других качеств спортсменов. Тактика, как важный аспект танцора. Психологический настрой, важная составляющая успеха в танцевальном спорте. Музыкальная грамота.	24	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2		
1.1.1. Возникновение и развитие спортивных танцев как вида спорта. Характеристика и история развития танцевального спорта. Этические вопросы в спорте.	4	1					1			1	1		
1.1.2. Гигиена, здоровое питание спортсмена. Гигиена мест занятий, гигиена сна, одежды, обуви, жилища. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).	2					1			1				
1.1.3. Законодательство в области физической культуры и спорта. Нормы и требования ЕВСК. Российские и Международные антидопинговые правила.	4		1		1	1				1			
1.1.4. Правила проведения соревнований по спортивным танцам, их организация. Участники, представители, тренеры: их права и обязанности, форма одежды и пр.	2		1	1									
1.1.5. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни Понятие об основных физических качествах и строении и функциях организма человека.	2				1						1		

1.1.6. Техника безопасности. Причины травм и их профилактика. Правила поведения и меры безопасности на занятиях танцевальным спортом. Места занятий.	2	1					1						
1.1.7. Режим дня спортсмена и здоровый образа жизни. Основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна.	2							1	1				
1.1.8. Возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий избранным видом спорта. Планирование спортивной тренировки, понятие о тренировочных циклах тренировочной нагрузке. Общая и специальная физическая подготовка.	2			1				1					
2. Общая физическая подготовка	218	19	20	20	21	21	21	20	19	20	21	16	
3. Специальная физическая подготовка	161	15	16	16	16	14	16	14	15	14	15	10	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	109	10	10	10	11	11	11	10	10	10	10	6	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	20	4	2	2				2	4	4	2		
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

2.7. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 12 лет и старше

Таблица 7

Виды подготовки	месяцы	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка		51	5	5	5	6	6	5	5	5	5	4		
1.1. Теоретическая подготовка		20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1.2. Тактическая и психологическая подготовка Преодоление трудностей в процессе тренировок и соревнований.		31	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2		

<p>Методы развития и совершенствования моральных, волевых и других качеств спортсменов.</p> <p>Тактика, как важный аспект танцора, её применение.</p> <p>Психологический настрой, важная составляющая успеха в танцевальном спорте. Психологическая поддержка партнера. Музыкальная грамота, важность при выборе музыкальной композиции.</p>													
<p>1.1.1. Возникновение и развитие спортивных танцев как вида спорта. История развития и характеристика танцевального спорта. Выдающиеся танцоры, их победы и достижения. Этические вопросы в спорте.</p>	4	1					1			1	1		
<p>1.1.2. Гигиена мест занятий, гигиена танцоров. Гигиена сна, одежды, обуви, жилища. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).</p>	2					1			1				
<p>1.1.3. Законодательство в области физической культуры и спорта. Нормы и требования ЕВСК. Российские и Международные антидопинговые правила.</p>	4		1		1	1				1			
<p>1.1.4. Правила проведения соревнований по спортивным танцам, их организация. Участники, представители, тренеры: их права и обязанности и пр. Определение личных и командных результатов соревнований. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей.</p>	2		1	1									
<p>1.1.5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях (выступлениях). Энергетические затраты танцоров.</p>	2				1						1		
<p>1.1.6. Правила поведения и меры безопасности на тренировках, соревнованиях, сборах.</p>	2	1					1						

Места занятий, оборудование и инвентарь танцевального зала. Правила техники безопасности при занятиях спортом, профилактика травматизма.													
1.1.7. Режим и питание спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Роль соблюдения режима для спортсмена. Закаливание.	2							1	1				
1.1.8. Возрастные особенности подростков, влияние занятий избранным видом спорта на развитие организма. Планирование спортивной тренировки, понимание тренировочных циклов, тренировочной нагрузки. Ведение дневника - его форма и порядок ведения. Значение ведения дневника.	2			1				1					
2. Общая физическая подготовка	197	18	17	18	19	20	20	17	17	18	19	14	
3. Специальная физическая подготовка	169	15	17	16	16	15	16	16	16	15	15	12	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	112	10	11	11	11	11	11	10	10	10	11	6	
5. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	23	4	2	2				4	4	4	3		
5.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ по виду спорта «Танцевальный спорт»

Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

→ Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

→ Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

→ Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

→ Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

→ Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

→ Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

→ Спортивные соревнования – соревнования являются важнейшей частью подготовки. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования тренировочного процесса в годичном цикле.

→ Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

→ Восстановительные, медико-биологические мероприятия - система восстановительных и медико-биологических мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификация и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Планирование занятий и распределение материала в группах проводится на основании годового тренировочного плана и годового плана-графика распределения нагрузки.

Процесс многолетней тренировки осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей, специальной, физической, технической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Таблица 8

Физические способности		Возраст									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
силовые	Собственно силовые				☺	☺		☺			☺ ☺
	Скоростно-силовые			☺	☺		☺	☺	☺	☺	
скоростные	Частота движений	☺ ☺	☺		☺		☺				
	Скорость одиночного движения			☺	☺				☺	☺	
	Время двигательной реакции				☺	☺				☺	
К длительному выполнению работы	Статический режим	☺		☺	☺	☺		☺	☺		
	Динамический режим			☺	☺	☺ ☺	☺			☺	
	Зона максимальной интенсивности				☺			☺	☺	☺	
	Зона субмаксимальной интенсивности			☺	☺			☺		☺	☺
	Зона большой интенсивности		☺	☺ ☺	☺ ☺	☺		☺		☺	☺
	Зона умеренной интенсивности		☺ ☺		☺				☺	☺	
координационные	Простые координации	☺ ☺	☺ ☺				☺		☺		
	Сложные координации			☺	☺		☺		☺		
	Равновесие	☺	☺ ☺	☺		☺			☺		
	Точность движений		☺ ☺				☺		☺		
	Гибкость	☺	☺ ☺	☺		☺	☺ ☺		☺		☺

Основные задачи - вовлечение максимального количества детей и подростков в занятия танцевальным спортом. Укрепление здоровья и закалывания организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, отбор перспективных юных

спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «танцевальный спорт», воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, выполнение нормативов ОФП и СФП, присвоение спортивного разряда.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства, она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее.

Теоретический материал распределяется на весь тренировочный год.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании материала выделено 8 основных тем (таблица 5, таблица 6, таблица 7 п.1 пп. 1.1.1 – 1.1.8 теоретическая подготовка).

Примерное содержание теоретических занятий

Физическая культура и спорт в РФ. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры. Их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и

защиты Родины. Организация государственного руководства физической культурой и спортом в РФ. Роль министерств и ведомств в организации работы по физическому воспитанию населения. Общественные организации, ведущие работу по физической культуре и спорту. Содержание нормативов и структура комплекса ОФП и СФП. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РФ. Разрядные нормы и требования по танцевальному спорту. Рост массовости спорта в России и достижений спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта. Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышения мастерства спортсменов.

История развития и современное состояние танцевального спорта

Истоки танцевального спорта. История развития в нашей стране и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения советских и российских танцоров. Задачи, тенденции и перспективы развития танцевального спорта. 8 сентября 1997 года в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие. В этот день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании Международной Федерации Танцевального Спорта (IDSF) в качестве "Признанной Федерации" и полноправного члена МОК. Это признание во всем мире рассматривается как главное достижение ISDF и в целом танцевального спорта. Оно также явилось кульминацией долгой истории развития спортивных танцев, шестилетней упорной работы ISDF, огромных усилий национальных Федераций и сотен тысяч танцоров во всем мире. Однако этот вид спорта не соответствует критерию "Быстрее, выше, сильнее", по-видимому, к нему больше подходит такое сравнение, как "точнее", "грациозней" или "артистичней".

Строение и функции организма человека

Краткие сведения о строении человеческого организма – (органы и системы).

Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования. Взаимодействие мышц при выполнении движений – мышцы антагонисты и синергисты, роль мышц в укреплении суставов.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой и спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся танцевальным спортом, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, гигиена сна, жилища. Гигиена мест занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий гимнастикой.

Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановления энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы танцоров в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Психологическая подготовка танцоров

Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Моральные

качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства танцоров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе тренировки. Основные методы развития волевых качеств. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью быстрой ориентировки, принятия оперативных решений, появлением всевозможных психических состояний и отрицательных эмоций.

Основы музыкальной грамоты

Значение музыки в танцевальном спорте. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, не программная музыка. Свойства музыкального звука. Музыкальный звук и его основные свойства: высота, сила, тембр и длительность. Музыкальная тональность: минорная, мажорная. Музыкальная фраза, предложение и тема. Мелодический рисунок. Мелодия и аккомпанемент. Контрастная музыка: быстрая-медленная, веселая-грустная, громкая-тихая. Быстрый, медленный, умеренный темп. Сильные и слабые доли. Динамика – одно из важнейших средств выразительности в танцевальной музыке, «динамический ритм». Связь музыки и моторных реакций человеческого тела. Зависимость пластики изучаемых танцев от мелодий, ритма и темпа музыки. Соответствие пластики с мелодией в одних танцах или с ритмом (ритмической мелодией) в других. Ритмические упражнения для развития чувства ритма и ощущения сильных и слабых долей такта (отхлопывание ритмов изучаемых фигур без музыки и с музыкой, дирижирование).

Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

Форма и фразировка. Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8. М/р 2/4 соответствует счет «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и». М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и».

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число кратное 32 (в отдельных

случаях – 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

Музыкально-ритмические характеристики изучаемых танцев.

Музыкальная тема и художественный образ. Джазовый квадрат, повтор и не повтор как основные методы построения танцевальной музыки. Затакт. Синкопа. Темп, ритм (ритмический рисунок) и их связь с характером музыки. Легато, стаккато. Инструментовка, оркестровка, аранжировка. Развитие музыкальности путем прослушивания и анализа содержания и построения музыки изучаемых и других танцев, определение на слух музыкального размера и ритма.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения, основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед выступлением.

Техника безопасности

Поведение на улице во время движения к месту занятия и при возвращении домой. Поведение на тренировочном занятии. Расположение запасных выходов. Электроприборы. Номер пожарной службы. Главные правила при любой опасности: не поддаваться панике, не терять самообладание. Знакомство с правилами дорожного движения. Безопасные приемы и способы выполнения упражнений. Требования к спортивному инвентарю, оборудованию и экипировке. Правила поведения и порядок эвакуации при пожаре. Правила безопасности при обращении с электроприборами.

Правила соревнований

Знакомство с организацией соревнований и основами судейства. Подробный анализ правил соревнований. Классы мастерства танцоров. Круги соревнований. Танцевальная форма, внешний вид, танцевальный костюм, обувь, прическа, спортивный костюм. Отделка танцевального костюма, аксессуары костюма, обувь, украшения, макияж, прическа.

Терминология

Названия фигур, танцевальных позиций и танцев. Позиции стоп, построение, направление. Названия танцев. Названия танцевальных фигур в соответствии с классом подготовки танцора.

Предотвращение допинга в спорте

Допинги—это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния.

Поэтому допинги неправильно называть стимуляторами. Они назначаются однократно или курсом, в зависимости от поставленных задач и механизма действия лекарственных веществ. Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причиной тому – непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров, спортивных организаций, целых стран. Прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему применения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены. По поводу определения понятия допинга до сих пор нет единого мнения, а это чрезвычайно важно уточнить, так как применение допинга может быть причиной санкций, апелляций и судебных разбирательств.

Поэтому, можно дать следующее определение, отражающее суть данного явления: «Допингом называют биологически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения». Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения спортсменами запрещенных (допинговых) средств.

Строение и функции организма человека

Резервы функциональных систем организма. Динамика физических возможностей и функционального состояния спортсмена в годичном цикле. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Понятие переутомления и перенапряжения организма. Содержание и значение врачебного и тренерского контроля.

Понятие о технико-тактической подготовке

Техника исполнения танцевальных фигур и элементов. Анализ индивидуальной техники танцоров. Типичные ошибки. Периодизация годового тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

3.2. Тактическая подготовка

Изначальным компонентом процесса тактической подготовки является формирование умения находить верные решения в экстремальных ситуациях, возникающих в соревнованиях. Формирование - следование рациональной линии поведения в условиях тренировки и особенно соревнований является одним из главных элементов тактической подготовки. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени).

Значение тактической подготовленности во всей полноте проявляется на этапе зрелого спортивного мастерства. Заключается в умении спортсмена учитывать условия и регламент конкретных соревнований. Рациональное построение соревновательной программы, содержание каждого упражнения, способствующих достижению спортивной цели, исходя из собственной подготовленности, состояния спортивной формы, силы соперников, складывающихся особенностей соревнований. В современных соревнованиях высока роль тактической подготовленности и ее проявление в финальных соревнованиях, где ситуация в итоговой таблице меняется после выполнения каждым финалистом своего упражнения, и возможность победы определяется часто тактическими коррекциями содержания программы.

Тактическая зрелость спортсмена проявляется в таком ведении борьбы, которые обеспечивали бы ему наиболее благоприятные условия участия в финальных соревнованиях, то есть порядковый номер, очередность выполнения упражнения.

Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт - командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять 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.

Грация и стиль. Важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары. Однако в отличие от большинства других видов спорта танцы обладают особенностями, которые позволяют считать их не только спортом, но и искусством.

Танцевальный спорт не хобби - это стиль жизни. При серьезных занятиях голова все время занята танцами. Неважно: обедаешь ли ты или едешь в автобусе - в ушах ритм музыки, просчитываешь движения, обдумываешь какие-то новые интересные идеи. И иначе быть не может. Ведь практика проходит быстро - когда ты приходишь на занятие, на тренировку, ты уже не должен думать - ты должен знать и делать. У танцоров обычно очень жесткое расписание, в которое входят тренировки (уроки и практические занятия) и график турниров.

Высокие результаты никогда не даются даром - для этого нужно много работать, а главное, думать, искать новые оригинальные решения проблем.

Не менее важно постоянно принимать участие в турнирах, для того, чтобы пару не забывали судьи, ей просто необходимо "быть на виду", занимать свое место в рейтинге, в списке результатов соревнований. Известность еще ни одному спортсмену не помешала, особенно в таком субъективном виде спорта, как танцы. Судьи оценивают пары руководствуясь лишь своими идеалами в танцевании, субъективным восприятием. Поэтому первое место не ставится за большее количество поворотов или темп движения.

Особое место занимает соревновательная надёжность, которая зависит от уровня развития специальной и общей выносливости. Надёжность соревновательной деятельности следует рассматривать как сложное, интегрированное и объективно управляемое качество спортсменов, позволяющее безотказно и стабильно реализовывать на высоком техническом уровне подготовленную соревновательную программу в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Безотказность проявляется в способности спортсмена выполнять действия в пределах соревновательных требований точно, экономично, ритмично, красиво, на большой амплитуде и согласованно с партнёром при отсутствии технических и комбинационных ошибок, в результате которых возникают нарушения программы, приводящие к снижению соревновательного результата.

Помехоустойчивость проявляется в способности противостоять внезапно возникающим помехам, не утрачивать работоспособность, сохранять рациональную структуру технических действий при неблагоприятных внешних и внутренних условиях без нарушения эффективности и результативности выполняемой соревновательной программы. Основные помехи, возникающие в процессе соревновательной деятельности - это внешние неблагоприятные

условия соревнований: качество паркета, освещённость, высота потолка, температура воздуха и др., также помехи, создаваемые зрителями, соперниками и судьями. К внутренним помехам относятся травмы, конфликты, утомление, эмоциональное напряжение и др.

Стабильность характеризует способность спортсмена и ширину диапазона, в котором многократно с большой вероятностью оказывается его соревновательная оценка, и проявляется в устойчивости уровня достижений спортсмена в течение ряда стартов, постоянстве ведущих технико-тактических характеристик, неизменности основных свойств, сохранении уверенности в достижении прогнозируемого итогового результата.

Основными составляющими надёжности соревновательных действий являются:

- психическая надёжность – устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях;

- надёжность техники – проявляется в стабильности двигательного навыка и спортивной техники в условиях действия различного рода сбивающих помех;

- специальная работоспособность – представляет собой энергетические возможности спортсмена, необходимые для решения поставленной двигательной задачи;

- функциональная надёжность – характеризует способность опорно-двигательного аппарата и организма в целом выдерживать механические нагрузки, возникающие при решении поставленной двигательной задачи;

- информационная надёжность – представляет собой способность нервной системы обеспечить эффективное использование энергетических возможностей организма, которое позволяет успешно решить двигательную задачу.

Условия реализации надёжности соревновательных действий определяются спецификой соревновательной деятельности, соревновательным опытом, заданной результативностью, экстремальностью условий соревнований, длительностью соревновательной борьбы и соревновательными нагрузками.

Надёжность соревновательных действий спортсменов будет высокой, если в процессе соревнований и подготовки к ним достигается оптимальный индивидуальный уровень спортивной формы по основным характеристикам:

- специальная индивидуальная подготовленность: техника и сложность выполнения танцевальных элементов, уровень хореографической подготовленности;

- специальная физическая подготовленность: общая и специальная выносливость, силовая подготовленность, координационные способности, функции равновесия и балансирования.

Для повышения уровня надёжности необходимо применять моделирование основных условий соревновательной деятельности в процессе предсоревновательной подготовки, которая направлена одновременно на:

- перспективное формирование стабильности, безотказности и помехоустойчивости соревновательной деятельности в процессе многолетней спортивной подготовки;
- этапное формирование стабильности и безотказности соревновательных действий в определённом периоде спортивной тренировки;
- оперативное формирование безошибочности и помехоустойчивости выполняемых упражнений к конкретным стартам.

3.3. Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, особенности вида спорта, с другой - психологические особенности спортсмена. Чем большие соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- ✓ базовую психологическую подготовку;
- ✓ психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- ✓ психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей - координации, музыкальности, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств - любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование - формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Поэтому прежде чем

готовить танцора к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить его к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировкам предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы;
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и должна решать следующие задачи:

- ✓ формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- ✓ овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах;
- ✓ разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- ✓ совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- ✓ формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- ✓ отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- ✓ сохранение нервно-психической свежести, профилактика перенапряжения.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противников, зрителей и т.п.), в тренировочных занятиях и выступлениях;
- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт и свойств характера и свойств личности.

На спортивно-оздоровительном этапе со старшими спортсменами проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Повышение психологической напряженности тренировки. Задачи этого этапа:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;

- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и тренером;
- воспитание высокой мотивации занятий спортивными танцами.

Спортсмены, достигающие высоких результатов, испытывают наибольшие психологические нагрузки: большое количество ответственных соревнований, большой объем тренировочной нагрузки предъявляют к спортсменам повышенные требования.

Психологическая подготовка юных танцоров состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание

средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включиться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.4. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста и специфики.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе тренировочного процесса. Считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40 %.

3.5. Общая физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки в тренировочном процессе:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- развитие у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть;
- создание условий успешной подготовки в танцевальном спорте.

Средствами общей физической подготовки занимающихся танцевальным спортом являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

Следует уделять внимание упражнениям, заимствованным из других видов спорта (акробатика, легкая атлетика, велосипедный спорт, плавание, лыжный спорт).

В целях лучшей организации занимающихся, воспитания дисциплины, формирования правильной осанки на каждом занятии применяются строевые упражнения. С их помощью целесообразно размещают занимающихся для совместных действий на месте и в движении. Построение в шеренгу, построение в колонну, построение из одной шеренги в две на месте и в движении. Повороты: направо, налево, кругом на месте, кругом в движении, пол-оборота направо, пол-оборота налево. Виды передвижения: бег, подскоки, танцевальный шаг. Перемена направления движение по диагонали, противходом, змейкой, движение по кругу.

Общеразвивающие упражнения составляют основу общего физического развития и подготавливают занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Они выполняются без предметов и с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками, скакалками), на различных гимнастических снарядах. Эти упражнения составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Тренеры могут значительно расширить круг применения упражнений.

Примерные упражнения: - движения руками в лицевой и боковой плоскости; движения ногами в лицевой и боковой плоскостях; приседания и полуприседания на одной и обеих ногах, выпады;

- наклоны в различных направлениях, повороты туловища; - сочетание движений рук, ног, сгибание и разгибание рук в упоре стоя, согнувшись, в упоре лежа, в упоре на скамейке; - толчок руками от стенки, то же в упоре лежа; - прыжки на одной и обеих ногах; - упор присев – упор лежа; - сгибание и разгибание рук в висе.

Упражнения на расслабление; потряхивание, покачивание рук и ног, полное расслабление в положении лежа.

Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической скамейке вдвоем.

Упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической стенке вдвоем.

Упражнения для развития гибкости (использование активной и пассивной гибкости) наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений: «мосты»; лежа на животе, опираясь на предплечья, прогнуться, ноги согнуть в коленях и стараться коснуться ими головы («кольцо»); то же в висе на стенке; прогибы на локтях, стоя на коленях, на животе и т.д.

Упражнения в сопротивлении (преимущественно на силу и гибкость): - сопротивление движению головой; - сопротивление движению руками; - сопротивление движению ногами (отведение, приведение, сгибание, разгибание); - сопротивление движениям туловища (наклоном, поворотом), - перетягивание и переталкивание.

Упражнения для мышц туловища и ног: из различных исходных положений наклоны вперед, в сторону, назад; повороты туловища в наклоне. Круговые движения туловищем. Из положения сед на полу: наклоны вперед с различными положениями рук, махи ногами (прямыми, согнутыми), сгибание и разгибание ступней. Лежа на спине: махи ногами вперед, отведение ноги в сторону. Лежа на животе: махи ногами, поднимание ног назад, отведение в сторону, прогиб.

Различные виды ходьбы, бега и прыжков, ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, в приседе, выпадами, скрестным шагом.

Бег: обычный; на носках; с высоким подниманием колен; на прямых ногах; с отведением прямых ног в стороны, назад; скрестным шагом и в стороны.

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, прыжки на одной и другой ноге, на прямых ногах, в полуприсяде, подскоки с поворотом на 180°–360°; прыжок со сменой положения ног, прыжок шагом, перекидной прыжок. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Упражнения в различных сочетаниях, например: ходьба в чередовании с прыжками. Ходьба и прыжки с различными положениями и движениями рук.

Танцевальные шаги - приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед или в сторону с поворотом кругом. Шаг галопа вперед и в сторону.

Упражнения для развития равновесия стойки на носках одной и двух ногах, равновесия во все стороны на одной ноге и на всей стопе.

Упражнения для развития подвижности суставов: шпагаты (поперечный, шпагат на левую, правую ноги), растягивание руками во все стороны, растягивание с помощью партнера;

Упражнения для развития растяжки: шпагаты с возвышенности (поперечный, шпагат на левую, правую ноги), растягивание с помощью партнера; активная растяжка: махи во все стороны, махи в все стороны с отягощениями, удержание ног во все стороны.

Упражнения для развития пластики: волны, взмахи, различная работа рук.

Упражнения с предметами: палками, набивными мячами, гантелями, булавами, штангой и др. отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах.

Лазание по вертикальному и горизонтальному канату: в два приема, в три приема, без помощи ног, без помощи ног на время.

Метание гранаты и диска, толкание ядра.

Плавание. Изучение техники спортивных способов плавания. Плавание на 50 и 100 метров. Совершенствование в одном из спортивных способов плавания.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах на дистанции 3–5 км для юношей и 1–3 км для девушек. Изучение техники лыжных ходов, катание на лыжах со склонов. Изучение техники подъемов на склоны, поворотов и торможений.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис (по выбору и возможностям, имеющимся в данном коллективе) проведение соревнований по упрощенным правилам.

Туризм. Загородные прогулки, походы выходного дня.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки и разминки.

Подготовка и выполнение норм комплекса ОФП и СФП.

3.6. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в танцевальном спорте - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее

средство. Нагрузка, получаемая танцорами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, которая используется для восстановления функций.

Значительную роль в танцевальном спорте играет гибкость, отвечающая за хорошую амплитуду движений в танце, легкость и пластичность в движениях. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движений. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Что касается гибкости в спортивных танцах, то развивать ее нужно с самых первых шагов в спорте, но следует помнить главное - не нужно делать представителей спортивных танцев «гуттаперчевыми». Следует развить гибкость лишь до такого уровня, чтобы спортсмен мог выполнять свои танцевальные композиции с хорошей амплитудой, мог легко и пластично двигаться.

Основные задачи по воспитанию гибкости у спортсмена в процессе многолетней тренировки заключаются в том, чтобы, во-первых, «обеспечить ее совершенствование применительно к требованиям спортивной специализации, и, во-вторых, сохранить ее показатели на достигнутом оптимальном уровне».

Силовые способности танцоров подразделяют на собственно силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость. Развитие силы в танцевальном спорте влияет на специальную выносливость при выполнении большого объема работы. Сильные мышцы спины, брюшного пресса и рук позволяют показывать правильные и красивые линии, держать свое тело в статике и динамике в пространственных и временных условиях. Без сильных и тренированных ног невозможно показать красивый, «мощный» танец. Поэтому в процессе физической подготовки самое пристальное внимание необходимо уделять силовой выносливости ног, а также развивать пресс и силу мышц спины. Средствами воспитания силы являются силовые упражнения, т.е. упражнения, выполнение которых связано с преодолением повышенных сопротивлений. Однако необходимо помнить о том, что развивать надо не силу вообще, а необходимые в спортивных танцах силовые качества.

Значительное место в тренировке танцоров должно быть уделено воспитанию выносливости. Выносливость традиционно связывалась с необходимостью борьбы с утомлением и повышением устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды организма спортсмена. Выносливость может быть общей и специальной. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Общая выносливость

позволяет успешно справляться с большим объемом упражнений. Задачи по повышению общей выносливости состоят в том, чтобы обеспечить развитие общей аэробной выносливости. Хотя аэробные возможности организма достигают абсолютного максимума в зрелом возрасте, тем не менее, условия для их направленного увеличения можно и нужно создавать уже в детском возрасте. Это - важнейшая предпосылка повышения общего уровня физической работоспособности и развития выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.). Игры - эффективное средство всесторонней физической подготовки. Применение игрового метода способствует быстрому приобретению навыков и умений. Игровые методики актуальны во всех частях занятий. Игровые средства, включенные в подготовительную часть занятий, служат для разогрева организма и хорошо втягивают воспитанников в тренировочный процесс. Игры, используемые в конце занятия, снимают мышечное и нервное напряжение, что помогает закончить занятие с эмоциональным подъемом, с чувством удовлетворения. Через игровые формы, преодолеваются сложности взаимодействия в танцевальной паре. Игра с применением движений развивает чувство ритма, это самовыражение и проба сил.

Для улучшения воспитательного процесса производится подбор материала в соответствии с целями и задачами тренировки, возрастом, спецификой группы. Цели и задачи - формируем, тренируем, развиваем. Разминка на занятиях проводится энергично, интенсивно. Положительный настрой дает возможность выдерживать психологические нагрузки. Чередование и рациональный подбор упражнений регулируют нагрузку напряжений и расслаблений (средства - релаксационные движения, аэробика на ковриках, экзерсис на середине зала и т.п.).

В основной части применяем игровые методики (средства): «музыкальное колесо» в стандарте, в латиноамериканских танцах в ритме музыки хлопки притопы в разных темпах и скорости. Отрабатывая единичные технические действия (ЕТД) в каждой фигуре танца, многократным повторением развиваем способность, регулировать свои действия сознательной целью. С компьютера

через мультимедийный проектор применяем большой экран, показывая графики, схемы, видео, презентации и т.д. Схематизированные представления развивают мышление. При использовании видеокамеры на занятиях, быстро корректируются и исправляются сделанные ошибки во время танца. Это средство и возможность поиска решения задач и конкретных целей, способ влияния на воспитанников.

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, полуперевороты, перевороты) упражнения. По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего года обучения.

Упражнения для развития координационных, музыкальных, творческих, коммуникативных способностей.

Упражнения для развития гибкости и пластики.

Игротанцы.

Упражнения для укрепления осанки.

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для согласования движений с музыкой (игропластика).

Задания на развитие внимания.

Дыхательные упражнения.

Элементы ассиметричной гимнастики.

Выработка навыков правильности и чистоты исполнения.

Закрепление устойчивости.

Развитие координации.

Развитие выразительности поз.

Экзерсис на полупальцах на середине зала.

Увеличение нагрузки на *adagio* и усложнение его построения.

Начало изучения *pirouettes* и заносок.

Проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений.

Выработка устойчивости на полупальцах.

Исполнение упражнений *entournant* на середине зала.

Усложнение *adagio* за счет новых движений.

Дальнейшее освоение техники *pirouette* и заносок. Продолжение работы над пластичностью и выразительностью рук, их активностью и точностью координации при исполнении больших поз и туров.

Работа над чистотой, свободой, четкостью и силой исполнения с использованием фигур класса С.

Поддержание высокого темпа занятия под сложное музыкальное сопровождение.

Ускорение общего темпа занятия.

Усложнение и повышение разнообразия музыкального сопровождения.

Упражнения для развития равновесия (на всех тренировочных этапах).

Упражнения на силу мышц ног и туловища.

Упражнения на уменьшенной опоре (на носках, носке одной ноги).

Упражнения на повышенной опоре (скамейке, бревне).

Упражнения с отключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).

Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора (движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты).

Фиксация заключительных фаз движений (поворотов, прыжков, волн).

Элементы эстрадного танца: Джазовый разогрев. Изоляция

Упражнения для позвоночника: - наклоны торса; - изгибы торса.

Кросс. Передвижения в пространстве: - шаги; - прыжки.

Комбинация или импровизация. - Диско-танцы – изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, входящие в программу: - Бесконтактные - “Стирка”, “Локомотив”.

- Контактные - “Вару-вару”, “Модный рок”, “Полька”.

3.7. Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки в танцевальном спорте. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивных танцах являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это – приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепленным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, Части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах седах и т.п.

Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку танцоров большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движений, непосредственность

и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений. **Партерная хореография** представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия. Основными средствами партерной хореографии являются: стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.; хореография модерн и джазового танца; некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga); силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности – с учетом стилистики, принятой в танцах; упражнения на растягивание (статического и динамического характера); элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения. Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного тренировочного занятия, так и составлять часть тренировки смешанного типа в конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры. В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета – очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой. *Элементы классического танца (у опоры).*

Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).

Переход из I п. во II, из I п. в III.

Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.

Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.

Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фрэппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рессэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рессэ, гран батман жэтэ руанте.

Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (впе-РеД, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте.

Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Движения свободной пластики. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая - невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой

ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотом. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотом, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотом. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади переката через живот и грудь лечь на живот, руки вверх. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и

прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотно одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедро в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.

Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной); Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.

Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца. Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями. Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, Выполнение серии прыжков с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Историко-бытовой и народный танец. Ча-ча-ча, мамбо.

Комбинации из шагов польки, галопа, шага вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец. Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, стигая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

Изучение и совершенствование европейской и латиноамериканской программы:

Европейские танцы. Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.

Обязательные фигуры «Е», «Д» классов Европейская программа:

<i>Медленный вальс:</i> - телемарка; - открытый телемарк; - шассе из ПП; - крыло; - импетус поворот; - открытый импетус	<i>Танго:</i> - ход; - поступательный боковой шаг; - поступательное звено; - закрытый променад;	<i>Венский вальс:</i> - правый поворот; - перемена с правого на левый поворот; - перемена с левого на правый	<i>Медленный фокстрот:</i> - импетус поворот; - открытый импетус поворот; - телемарк; - открытый телемарк;
---	---	---	--

поворот; - плетение. - правая шпилька; - наружный спинт; - лок с поворотом в боковой лок; - левый фоллэвей и слип пивор; - фоллэвей виск; - закрытый поворот; - левый поворот; - виск; - виск назад; - поступательное шассе; - лок степ вперёд; - лок назад; - закрытые перемены; - малый квадрат; - квадрат по четвертям; - упражнение с хлопками.	- основной левый поворот; - открытый левый поворот; - открытый променад; - файвстеп. - форстеп с поворотом; - виск влево; - фоллэвей форстеп; - наружный спин; - открытый телемарк; - двойной променад; - шассе.	поворот; - левый поворот.	- правый телемарк; - виск; - плетение из ПП; - правое плетение; - правое фоллевой плетение; - слип пивот; - топ спин; - левый спин.
<i>Быстрый фокстрот:</i> - ховер корте; - шесть быстрых бегущих шагов; - лок с поворотом; - правая шпилька; - перекрученный лок с поворотом; - квадрат; - четвертной поворот; - правый поворот; - типпл шассе вправо; - лок степ вперёд; - лок назад.			

Латиноамериканские. Развитие уже изученных фигур, усложнение ритмического рисунка, использование сложных элементов, синкопирование ритма, акцентирование, использование ведения, эмоциональности и выразительность исполнения, создания стиля и образа пары.

Обязательные фигуры «Е», «Д» классов Латиноамериканская программа:

<i>Самба:</i> - карусель;	<i>Ча-ча-ча:</i> - дроблённый	<i>Румба:</i> - продолженный	<i>Пасодобль:</i> - шестнадцать;
------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - круговая вольта в правой теневой позиции; - вольта с одноимённых ног; - вольта с продвижением в теневой позиции; - поступательное основное движение; - самба ход на месте; - самба ход в ПП; - боковой самба ход; - ботофог с продвижением; - ботофог в теневой позиции; - вольта с продвижением в право и влево; - пружинка; - основное движение; - виски в лево и в право; 	<ul style="list-style-type: none"> кубинский брейк в открытой ОПП; - кросс бейсик с сольным поворотом дамы; - раскручивание от руки; - плечо к плечу; - рука в руке; - повороты на месте вправо и влево; - повороты под рукой; - раскрытие в право; - шассе в сторону; - основное движение; - чек (Нью-Йорк); - кукарача; - тайм-степ; - упражнение с хлопками. 	<ul style="list-style-type: none"> хип твист; - альтернативное основное движение; - раскрытие влево, вправо; - кики ход вперёд, назад; - усложнённое раскрытие; - лассо; - три алеманы. 	<ul style="list-style-type: none"> - большой круг; - уклонение; - левый фоллевей; - открытый телемарк; - смены ног; - вариация с левой ноги; - удар шпагой; - променадное звено; - твист поворот; - фоллэвей окончание к разделению.
<p><i>Джайв:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрученный хлыст; - толчок левым плечом (бедром); - смена мест с права налево с двойным поворотом; - сплин плечами; - основное движение; - перемена мест слева направо; - перемена мест слева налево; - болл чейндж; - основное фоллэвей движение. 			

Для видов спорта, предполагающих выступления дуэтом (танцы на льду, спортивные танцы), необходима подготовка, связанная с техническим взаимодействием партнеров. Существуют две стороны технической подготовки танцевального дуэта: техническая подготовка самого спортсмена (освоение индивидуальной техники) и техническая подготовка пары (освоение дуэтной техники). При этом необходимой основой для работы с парой является достаточное овладение техникой исполнения танца каждым танцором. Отметим, что в современной практике обучения спортивным бальным танцам не существует четкого разделения парного и одиночного компонентов подготовки.

Для спортивных дисциплин, в которых присутствует музыкальное сопровождение (художественная гимнастика, фигурное катание, аэробика, спортивные танцы), обязательным компонентом является музыкально-ритмическая подготовка спортсменов. Обучение технике выполнения физических упражнений и совершенствование уже сформированной техники является содержанием технической подготовки спортсмена. По мнению Е.В. Путинцевой, специфика технической подготовки в спортивных танцах заключается в том, что хореографические вариации танцоров состояются из множества фигур, каждая из которых имеет свой ритмический рисунок и должна быть исполнена строго в соответствии со звучащей музыкой. Танцевальному дуэту надлежит не только выполнять последовательность фигур, действуя синхронно, но и постоянно контролировать ритм и параметры тайминга.

Выделены следующие структурные компоненты технической подготовки в спортивных танцах: → музыкально-ритмическая подготовка, → собственно техническая подготовка (школа движений и работа над своей композицией танца), освоение дуэтной техники.

Содержание процесса специальной технической подготовки начинающих танцоров составляют индивидуальные знания, умения и навыки.

Решение задач служит цели научить детей перемещаться по площадке и исполнять танцы программы (задача – изучение действий и фигур танцев) легко, без лишних нерациональных движений (задачи – постановка корпуса, обучение технически правильным движениям стоп и коленей) в заданные интервалы времени (задача – музыкально-ритмическая подготовка).

Техническая подготовка юных танцоров представляет собой системное решение задач.

3.8. Контроль за уровнем подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

Программа должна обеспечить приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в танцевальном спорте, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента занимающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта танцевальный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий танцевальным спортом.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и в овладении танцевальной программой.

Занимающиеся в спортивно-оздоровительной группе 7-9 лет должны овладеть танцевальной программой 1-й степени сложности, соответствие Н-классу (Hobby - Начинающие) стартовый класс, в котором танцорами исполняется от 3 до 5 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв. Набор танцевальных элементов ограничен базовыми движениями.

Занимающиеся в спортивно-оздоровительной группе 9-12 лет должны овладеть танцевальной программой 2-й степени сложности, соответствие Е-классу, следующий, который также может быть стартовым. В нем исполняются шесть танцев: медленный вальс, венский вальс и квикстеп в Европейской программе и ча-ча-ча, самба и джайв - в Латиноамериканской. Набор танцевальных элементов также предельно ограничен правилами федерации.

Занимающиеся в спортивно-оздоровительной группе 12 лет и старше должны овладеть танцевальной программой 3-й степени сложности, соответствие D-классу, следующая ступень в данной классификационной системе, подразумевающая более сложные индивидуальные техники и взаимодействия внутри пары. На паркете исполняется восемь танцев: медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп - Европейская программа (Стандарт); самба, ча-ча-ча, румба, джайв - Латиноамериканская. В «D» классе разрешены некоторые более сложные элементы, однако ограничения преобладают.

И в дальнейшем совершенствуется танцевальная программа, техническое мастерство и артистизм в исполнении всей номенклатуры танцев, соответствие С-классу, с этого класса подразумевается серьезная карьера танцоров. Танцевальная программа состоит из обязательных десяти танцев: медленный

вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп - Стандарт; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв - Латина. Разрешено исполнение хореографии не из базового списка, однако ограничения по фигурам все еще присутствуют.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

- овладение танцевальными программами разной степени сложности могут проводиться в форме соревнований, выступлений.

В конечном итоге мастерство танцоров должно определяться следующими показателями танцевальной культуры и эстетической зрелости:

- технически грамотное и музыкально выразительное исполнение спортивных танцев;
- благородство манеры исполнения танца, соблюдение этикета;
- искренность передачи танцевального образа;
- осмысленное отношение к танцу, как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли, национальную специфику;
- понимание единства формы и содержания в танце;
- понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- эмоциональное восприятие хореографического искусства в целом;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года, согласно плана контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества подготовки и результатов освоения Программы.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

→ Бег на короткую дистанцию (30 метров) с высокого старта - проводится по беговой дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или любой ровной и твердой поверхности в спортивной обуви без шипов. По команде участник бежит до линии и пересекает её, фиксируется время преодоления отрезка в секундах. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

→ Челночный бег 3x10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

→ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

→ Смешанное передвижение (1000 метров) проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной поверхности. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде участники преодолевают необходимую дистанцию и пересекают финишную черту. Результат преодоления дистанции фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

→ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течении 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

→ Прыжок в длину с места - из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется толчок двумя ногами со взмахом рук. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с

полом. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

→ Подъем туловища лежа на спине. Лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполняются поднимания туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

→ Отведение рук назад. Исходное положение - стойка, ноги вместе, прямые руки вверху, в замке. Отведение рук назад и удержание их в таком положении до измерения результата.

→ Удержание равновесия. Стоя на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопу прижать к колену опорной ноги, руки в стороны. Удерживать данное положение необходимое время.

→ Прыжки с вращением скакалки - прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 1 минуты, с междускоком прыгать нельзя. Учитываются только прыжки, выполненные правильно.

→ Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 минут) проводится по беговой дорожке стадиона, в естественных условиях или спортивном зале. Испытание выполняется из положения высокого старта, по команде участники пробегают необходимое время. Бег лёгкий, свободный с естественными движениями.

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики		девочки	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	сек	не более			
			6,9	7,1		
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			7	4		
3.	Смешанное передвижение 1000 метров	мин.сек	не более			
			7,10	7,35		
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+1	+3		
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее			
			110	105		
6.	Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки вверху, в замке. Отведение рук назад.	градусов	не менее			
			15	30		
7.	Равновесие на одной ноге, другую согнуть в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Удержание положения.	сек	не менее			
			4	5		

8.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение.	количество раз	не менее	
			7	5

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения		
			мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	сек	не более	
			6,0	6,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3 x 10 м	сек	не более	
			9,3	9,5
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземлением на обе ноги	см	не менее	
			140	130
6.	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
7.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение.	количество раз	не менее	
			35	

Перевод на очередной год подготовки осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов, определяемых для каждого занимающегося индивидуально.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

Цель воспитания определена как развитие духовности занимающихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, честности, коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной секции состоит в том, чтобы танцоры освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание спортсменов воспитывается тренером с помощью методов убеждения, которые должны быть доказательным. Нельзя, например, убеждать, что для нравственного выполнения определенного сложного упражнения необходимо обладать настойчивостью, не имея практических доказательств. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом воле проявления.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной организации является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создаёт возможность эффективного влияния на личность спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Важное значение имеет самовоспитание спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияет спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример тренера. Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности.

Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной само регуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности. Чаще всего победы на крупнейших соревнованиях добиваются те спортсмены, которые обладают волей, настойчивостью и стремлением к победе.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и участия в соревнованиях. Систематическая тренировка и регулярные выступления являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Основными средствами и методами воспитания целеустремленности являются:

- расширение и углубление теоретических знаний. Спортсмены должны понимать, как ближайшие, так и перспективные цели тренировок;

- планирование занятий не только по объёму и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие;

- оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В тренировочном процессе необходимо уделять внимание интеллектуальному (умственному) воспитанию, которое реализуется в приобретении специальных знаний в области теории и методики тренировки, гигиены, аутотренинга, медитации. Кроме этого, надо воспитывать умение объективно оценивать и анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развивать познавательную активность, творческие проявления в спортивной и трудовой деятельности. Интеллектуальное воспитание обеспечивается в форме лекций, семинаров, самостоятельной работы с книгой и т.д. Умственному развитию способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных, годовых и других планов подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом. Во всех этих случаях надо не только советоваться со спортсменами, но и привлекать их к принятию решений.

Необходимым компонентом формирования личности юного танцора является эстетическое воспитание. В спортивных секциях оно осуществляется в самых различных формах. К задачам эстетического воспитания спортсменов относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;
- развитие эстетических чувств, способностей и умение видеть прекрасное и создавать его в процессе занятий танцевальным спортом;
- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;
- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;
- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач должны использоваться не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике, посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусств), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкального сопровождения, оформление систематических занятий и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания спортсменов помогает поднять на более высокий уровень организацию тренировочного процесса.

В условиях физкультурно-спортивного центра процессы воспитания строятся на основе базовых принципов применимы в следующей редакции:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и тренировочного процесса;
- Принцип преемственности предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
- Принцип гуманистической направленности означает отношение тренера к юным спортсменам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
- Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач;
- Принцип природосообразности воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- Принцип культуросообразности предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;

- Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает воспитание занимающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося. На спортивно-оздоровительных этапах основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей вида спорта, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, совместные походы, поездки, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее не только во вне учебное время, а также во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера, высокая организация тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружного коллектива, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших, просмотр соревнований и выступлений (видео, телевидение) и их обсуждение, регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся, проведение тематических праздников, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии, турпоходы, совместное посещение соревнований (турниров, выступлений), тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать занимающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5. ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

5.1. Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней подготовки спортсменов приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно *пубертатный период* характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10–13 лет с максимумом прироста длины тела в 11–12 лет, а у мальчиков в 12–15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13–14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпов прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по степени полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников.

Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта и целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

5.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития юных спортсменов

У детей в возрасте 6-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Оптимальный возраст начала этапа базовой подготовки для девочек составляет 8-10 лет, для мальчиков - 9-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности.

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

Возраст 10-16 лет, характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц, возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервационного аппарата мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений. В этом возрасте повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

В возрасте 15-18 лет практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти. Заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных спортсменов определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволит правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе танцоров.

5.3. Используемые тренировочные технологии

При организации тренировочного процесса программа предусматривает различные методы:

- ✓ теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций);
- ✓ практические (наглядно-зрительный приём и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребёнку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- ✓ визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, выступлений);
- ✓ выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях;
- ✓ игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

Воспитание творческой личности проводится с использованием активных инновационных форм тренировок:

- занятия-конкурсы (открытые занятия, показательные выступления);
- занятия творчества (работа над комбинацией, взаимодействие в паре);
- занятия – «работа над ошибками»;
- занятия – «мастер-класс».

Для работы используются следующие технологии:

- технология личностно-ориентированного развивающего занятия;
- технология коллективной творческой деятельности;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология исследовательского (проблемного) занятия;
- игровые технологии;
- технология индивидуализации тренировок.

5.4. Форма организации, методы построения тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику танцевальных движений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов:

последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к занимающимся, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или соединения

элементов должно быть таким, чтобы обеспечить формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической и специальной физической подготовки проводятся, как правило, в конце тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование специальных двигательных качеств и носят направленный характер.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам легкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Тренировка представляет собой разновидность физической активности человека и поэтому подчиняется ее общим закономерностям. Физическую активность определяют биологические и социальные факторы. Биологические факторы характеризуются тем, что упражнения, лежащие в основе физической активности, являются результатом деятельности организма как живой системы, в конечном счете, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Последнее не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации.

Существуют понятия «физическая тренировка» и «спортивная тренировка». Физическая тренировка – специально организованный процесс целенаправленной стимуляции развития и совершенствования двигательной функции. Спортивная тренировка – специально организованный тренировочный процесс, направленный на развитие и совершенствование качеств и способностей, обеспечивающих достижение максимально возможного для спортсмена результата. Таким образом, отличие этих двух видов тренировки – в их целевой направленности. Физическая тренировка решает задачу физического совершенствования человека. Спортивная тренировка имеет специфические закономерности и принципы: направленность на высший спортивный результат, единство общей и специальной подготовки, цикличность, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, периодизация и др.

Однако, несмотря на различия этих видов тренировки, они имеют много схожего. Прежде всего, основным средством того и другого вида тренировки являются *физические упражнения*.

Они делятся на общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные. В результате выполнения тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем

самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности. Выполнение тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма – создает срочный тренировочный эффект. Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма – создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения – степень напряженности организма при выполнении тренировочного упражнения и интенсивность тренировки – доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае – в процентах.

Существует метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

Главным методом тренировки является метод упражнения. Методы тренировки можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств. Различают шесть основных методов регламентированного упражнения: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объемов работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества приёмов, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод – это выполнение серии большого количества приёмов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение дистанции, выполнение упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психические и другие качества.

В тренировке следует различать следующие, связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложнокоординационные упражнения.

Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить, как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения состязаний, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В танцевальном спорте основной является групповая тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему тренировочному процессу и соревновательной борьбе. Психологическая подготовка к многолетнему тренировочному процессу предполагает формирование соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка танцора к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

5.5. Принципы тренировки

Многолетняя система подготовки спортсмена подчинена методическим закономерностям, которые выражаются в принципах, методах и средствах тренировки.

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у занимающихся воспитываются такие личностные качества, как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность, трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи. Это происходит под непосредственным воспитывающим влиянием тренера. Поэтому так велика его роль в формировании личности ребенка. Тренер должен быть примером аккуратности, дисциплины, пунктуальности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках. Он должен быть высококультурным и высокопрофессиональным человеком. Лишь в этом случае он сможет пользоваться доверием и уважением, следовательно, оказывать воспитывающее влияние на воспитанника.

Принципы сознательности и активности

Наиболее успешно занимающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер должен:

1. Точно ставить задачи и четко формулировать требования.
2. Концентрировать внимание на главном.
3. Постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентировать внимание на успехах.
4. Оставлять возможность инициативы.
5. Занимающийся должен осознать пользу занятий, их значение для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и значения.
6. Важно развивать способность занимающихся осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении.
7. Занимающийся должен знать, для чего он выполняет то или иное двигательное действие; для чего нужно развивать такие физические качества как гибкость и ловкость; и т.д. Тренер, предлагая группе то или иное упражнение, должен не только показать его, но и объяснить, почему его необходимо делать именно так.

Все это способствует сознательному восприятию и активному участию занимающихся в процессе подготовки, активность проявляется и тогда, когда занятия будут интересны. Необходимо включать в занятия разнообразный

тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения. Только тогда можно добиться активности и интереса занимающихся.

Принцип наглядности

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторных систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем зрительного восприятия значительно превосходит объем слухового. Типичными приемами реализации принципа наглядности являются: непосредственный показ упражнения тренером или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах; показ занимающимися, которые лучше других осваивают упражнения. Руководитель добивается многократного показа, если выстраивает всех занимающихся по степени снижения качества выполнения упражнений. Можно использовать в качестве показа рисунки, таблицы, кинограммы, модели, видеозаписи и др. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении. Необходимо показ сопровождать объяснением и акцентированием внимания занимающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты. Объяснение всегда рассматривается как одно из важных средств обеспечения принципа наглядности.

Принципы доступности

Весь тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности занимающихся, полу, возрасту. Каждое задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать воспитанника. Чрезмерно трудные задания создают у занимающихся неуверенность в своих силах. Недоступность задания подавляет волю и инициативу занимающихся, снижает интерес к занятиям. Доступными должны быть и контрольные упражнения.

Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей педагогики:

1. “От легкого - к трудному;
2. “От известного - к неизвестному;
3. “От простого - к сложному;
4. “От доступного - к недоступному”;

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в

виду, что перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

Принципы систематичности и последовательности

В тренировочном процессе обязательным требованием является правильная его организация, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с совпадением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений. Занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом. При систематических занятиях занимающиеся быстро осваивают навык. Стремясь к систематичности и последовательности, следует знать, что:

- каждая новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений;
- занятия должны регулярно повторяться;
- обязателен текущий контроль за освоением элементов техники;
- необходим своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие “застоя” в тренировочном процессе;
- необходимо многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;
- от занятия к занятию должна увеличиваться физическая нагрузка (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменяется продолжительность отдыха).

5.6. Методы и средства тренировки

Методы тренировки - наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки - словесные, наглядные и практические.

Видами словесных методов являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

Использование наглядных методов создает у занимающихся более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера. В ходе занятия все занимающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные

пособия - рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Группу практических методов составляют:

- метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы занимающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению, необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.;

✓ метод разучивания по частям предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением;

✓ метод разучивания в целом применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов.

Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует занимающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров и честолюбивых занимающихся.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. В начале подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: “кто быстрее”, “кто дольше”, “кто дальше” и т.д. Соревновательный метод в различных формах применяется на всех этапах подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

Средства тренировки Основные средства, применяемые в процессе спортивной подготовки:

- общеразвивающие упражнения;

- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений;
- игры и развлечения;
- упражнения для изучения и совершенствования элементов техники спортивных движений, техники в целом, поворотов и т.д.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач каждого очередного этапа подготовки. Упражнения находятся в определенных отношениях в зависимости от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности, стажа занимающихся и условий проведения занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые перед занятиями, содействуют организации занимающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию занимающихся, устранению недостатков в их физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств - гибкости, ловкости и их проявлений - подвижности позвоночного столба, подвижности во всех суставах, координации движений. *Общеразвивающие упражнения*, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу мышц и ног. *Общеразвивающие физические упражнения* - это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики.

Специальные физические упражнения направлены на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах и на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях. Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений. Здесь же необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

Имитационные упражнения направлены на ознакомление с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание занимающихся на ключевых моментах. По характеру движения они подводят

занимающихся к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у занимающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общем согласовании движений.

Подготовительные упражнения направлены на освоение элементов изучаемых упражнений, развитие необходимых навыков для освоения новых движений.

Игры и развлечения направлены на снятие эмоционального напряжения, разнообразия тренировочных занятий, проигрывания нестандартных ситуаций, выявления лидеров и т.д.

Упражнения для изучения и совершенствования элементов техники являются основой многолетней подготовки спортсменов.

5.7. Специфическое содержание подготовки юных танцоров

Процесс совершенствования спортсмена может быть успешным только в том случае, если он научно обоснован и рассчитан на многолетнюю систему освоения мастерства, особое место в этой системе занимает начальная подготовка юных танцоров. Активная соревновательная деятельность в спортивных танцах начинается с шести – семилетнего возраста. Спортивные танцы привлекают детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить себя под музыку. Благодаря этому удовлетворяется естественная потребность детей в движении. Дети приобретают музыкально-ритмические навыки, а также и навыки владения своим телом, согласования своих движений с движениями партнера, пространственной ориентировки и т.д. Ранняя специализация в спортивных танцах обусловлена целым набором задач, которые необходимо решать в начале спортивной карьеры юного танцора. Без учета возрастных особенностей невозможно верно определить содержание, методы и приемы. Чтобы избежать нежелательных последствий на начальном этапе подготовки нужно в полной мере использовать принцип разносторонней тренировки, с применением игрового и соревновательного метода. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности возрастного развития и сенситивные периоды двигательных способностей. На начальном этапе подготовки юные танцоры не имеют представления об управлении характерными для спортивных танцев движениями, так как они почти не встречаются в повседневной деятельности человека. В специальной литературе, посвященной вопросам возрастных особенностей детей 7 – 9 лет и методах подготовки юных спортсменов, подчеркивается, что период младшего школьного возраста является сенситивным для развития целого ряда двигательных способностей: ловкости, гибкости, быстроты, статической и

динамической силы, общей выносливости. Для наиболее полного раскрытия способностей ребенка в спортивной деятельности уже на начальном этапе тренировочного процесса, важно выявить типологические особенности проявления свойств нервной системы, морфологические особенности занимающихся и их соответствие конкретным требованиям вида спорта.

Процесс формирования двигательного навыка – это с самого начала сознательный процесс. Известно, что, имея запас движений, имеющих сходные компоненты с вновь изучаемыми движениями, можно значительно ускорить освоение этих новых движений. Всякий раз при обучении танцевальным движениям, ученику требуется увидеть это новое движение, осмыслить его и, опираясь на имеющиеся в памяти аналоги подобных движений, построить и воспроизвести новую модель движения. Следовательно, юному спортсмену важно иметь определенный запас хорошо заученных движений. Специфика современных спортивных танцев определяется большим числом разнообразных двигательных действий. При передвижении по паркету параллельно или последовательно соединяются повороты или вращения, «подъёмы и снижения», наклоны, отдельные движения рук и ног, движения отдельных частей корпуса. В связи с этим, танцоры должны постоянно работать над освоением новых и новых технических элементов, усложняющихся по мере роста квалификации спортсменов. Поэтому в спортивных танцах определяющую роль в процессе подготовки занимает техническое совершенствование.

5.8. Особенности технической подготовки танцоров

В теории и практике спортивных танцев понятие «техническая подготовка» трактуется неоднозначно. В английских публикациях под техникой в основном подразумевается исполнение базовых танцевальных фигур в точном соответствии с их описанием в учебниках. Английские классики и авторы многих учебников бального танца часто противоречат друг другу в описаниях некоторых фигур и технических действий, порождая недоумение тренеров и, как следствие, различную трактовку понятий и определений.

В отечественной специальной литературе также не наблюдается единого мнения. Одни авторы в слово «техника» вкладывают весь спектр спортивной подготовки танцоров, не разделяя ее на отдельные виды, другие же, наоборот, сужают это понятие до единственного компонента, понимая под ним в основном хореографическую подготовленность.

В тех видах спорта, где присутствует музыкальное сопровождение (художественная гимнастика, фигурное катание, аэробика, спортивные танцы) обязательным компонентом технической подготовки является музыкальная или музыкально-ритмическая подготовка спортсменов.

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 занимающихся. Кроме того, возраст 7 – 9 лет, является благоприятным для развития указанных качеств, а комплексная серия специальных воздействий значительно усиливает этот эффект. В спортивных танцах основным критерий судейства - это музыкальность и ритмичность исполнения заданного танца латиноамериканской или европейской программ, в точном соответствии с ритмическим рисунком в пределах музыкальной фразы и музыкального такта.

Согласно правилам соревнований по спортивным танцам, судья имеет право поставить самую низкую оценку той паре, которая исполняет танец, допуская нарушения музыкально-ритмического рисунка, без учета всех остальных технических достоинств танцевального дуэта. Целенаправленное устранение музыкально-ритмических ошибок является наиболее важным направлением начальной подготовки танцоров. Хореографическая подготовленность танцевальной пары, как и в классических танцах, определяет «школу движений», что характерно и для других сложно-координационных видов спорта, где присутствует музыкальное сопровождение, таких как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и акробатика, где основные положения звеньев тела (головы, рук и ног) также принято считать «школой движений».

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

Хореографическая подготовка в спортивных танцах базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые определяются, прежде всего, различиями целей и задач, стоящих перед спортсменами-танцорами. Хореографическая подготовка в спортивных танцах является лишь частью тренировочного процесса и связана с другими видами подготовки танцоров.

Специфика занятий хореографией диктуется особенностями техники спортивных танцев. Так, например, положение опорной ноги у спортсменов-танцоров и артистов балета различно. Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой, второй, четвертой, пятой позиций ног (третья позиция считается вспомогательной). Добиваться подобной выворотности в спортивных танцах

нецелесообразно, потому что в силу специфики исполнения Европейской программы, опорная и свободная ноги не могут быть развернуты, так как требуется параллельная постановка стоп.

В практике спортивных танцев существует также и Латиноамериканская программа, где третья хореографическая позиция является одной из основных позиций ног. Кроме того, при исполнении некоторых фигур и элементов латиноамериканских танцев, с учетом специфических позиций исполняемого «куска» в соревновательной программе присутствует также и хореографическая выворотность.

Техника выполнения танцевальных элементов тесно связана с постановкой правильной осанки, о чем свидетельствует обширная литература по классической хореографии, а также специальная литература по спортивным танцам.

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.

5.9. Особенности физической подготовки в спортивных танцах

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.

Главная задача физической подготовки – это воспитание таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, скорость, гибкость. Все эти качества необходимо развивать также и в подготовке танцоров. Многие авторы исследований указывают, что в спортивной практике физическая подготовка необходима для создания фундамента к достижению высокой работоспособности с последующим наращиванием объемов специфических нагрузок и совершенствованием тренированности в избранном виде спорта.

В танцевально-спортивной практике при исполнении соревновательной программы, танцор в среднем выполняет 300 шагов за полторы минуты звучания фонограммы танца квикстеп, а при исполнении танца венский вальс танцор движется со скоростью 3 шага в секунду в условиях постоянного вращения.

Вышеназванные танцы являются частью соревновательной программы для начинающих, куда входят: самба (50 тактов, 100 ударов в минуту), ча-ча-ча (30 тактов, 120 ударов в минуту), джайв (44 такта, 176 ударов в минуту), медленный вальс (30 тактов, 90 ударов в минуту), венский вальс (60 тактов, 180 ударов в минуту), квикстеп (50 тактов, 200 ударов в минуту).

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. Поэтому на начальном этапе 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. Статическое удержание специальной позиции рук и лопаток во время исполнения танцев европейской программы (медленный вальс, квикстеп, венский вальс) оценивается линейными судьями на протяжении длительности всего танца, а за любое нарушение в линиях и позициях (общем дизайне танцевальной пары) танцевальный дуэт наказывается снижением судейской оценки.

Помимо статических позиций, большую роль также играют быстрые движения. В танцевальной программе их объем чрезвычайно велик. Стремительные движения в сочетании с резкими остановками являются украшением танцев. Движения танцоров высокого класса отличаются высокой скоростью и быстротой двигательной реакции на звуковые сигналы музыкального сопровождения в соответствии с ритмическим рисунком каждого танца.

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. Авторы исследований употребляют также такое понятие, как «специальная гибкость», т.е. предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности. Важно, чтобы каждый спортсмен знал, в каких суставах ему в особенности нужна подвижность (в зависимости от специализации). На начальном этапе в подготовке в спортивных танцах необходимо направить внимание на максимальную подвижность в локтевых, коленных и голеностопных суставах, т.к. это обусловлено спецификой основных танцевальных движений. 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).

В начале основным содержанием занятий являются базовые фигуры, доступные занимающимся и выполняемые с умеренными физическими нагрузками. Однако уровень физической подготовленности является оптимальным для начальной подготовки детей. При работе с начинающими танцорами необходимо учитывать и то, что эффективность развития физических качеств во многом зависит от методов тренировки, т.е. интенсивности упражнений, их последовательности, интервала отдыха и количества повторений.

5.10. Специально-двигательная подготовка

Спортивные танцы относятся к сложно-координационным видам спорта, поэтому юные танцоры с первых занятий сталкиваются с многообразием движений, которые отличаются амплитудой, направлением, скоростью и различными сочетаниями одновременных и разнонаправленных движений звеньев тела. Все это многообразие необходимо реализовать в строгих пространственных и временных параметрах, зачастую в условиях вращения вокруг вертикальной оси, в пределах ритмического рисунка заданного танца. Для формирования подобного умения точно управлять своими движениями танцорам необходима специальная подготовка.

Под специально-двигательной подготовкой в теории спорта понимается формирование двигательной функции спортсменов с учетом таких факторов, как обучение двигательным действиям, выработка умения оценивать основные параметры движений и повышение функции вестибулярного анализатора.

Навык управления движениями в пространстве, применительно к специальной двигательной подготовке танцоров, имеет особое значение. Для

успешного развития способности к точному выполнению движений в процессе физического воспитания необходимо применять методические приемы обучения: информации, коррекции, комментирования, анализа и самоанализа двигательных действий. Их применение особо подчеркивает значение дидактических принципов активности и сознательности для развития способности к точному выполнению движений. В системе овладения двигательными действиями (наряду с практическим и словесным), признается одним из основных методов наглядной информации.

За последние десять лет характер спортивных танцев существенно изменился. Резко возросли динамика движения, скорость перемещения пар по паркету. Существенно увеличилась скорость и количество вращений. Причём в соревновательной деятельности существуют разнонаправленные вращения, что ещё более усложняет движения танцоров. Всё это накладывает возрастающие требования к танцорам по сохранению динамического равновесия при исполнении движений.

В соревновательной практике нарушение равновесия при движении ведёт к нарушению требований первого критерия, учитываемого при судействе – ритмичности. В практике спортивных танцев при исполнении соревновательных композиций танцоры чередуют поступательные и вращательные движения, причём достаточно часто активно вращаясь непосредственно во время движения. Такая двигательная деятельность предъявляет значительные требования к функциональному состоянию вестибулярного анализатора.

Важное значение имеет способность сохранять устойчивость позы (баланс) в тех, либо иных положениях тела, или по ходу выполнения движений. Это связано с тем, что выполнение даже относительно простых движений требует от танцоров достаточно высокого уровня развития органов равновесия. В спортивных танцах наибольшее значение имеет поддержание динамического равновесия в процессе движения, особенно в процессе вращений. При этом необходимо отметить, что при исполнении европейских танцев партнеры должны находиться в постоянном контакте, а требования по устойчивости касаются пары в целом.

Специфика спортивных танцев состоит в том, что баланс должен распределяться между двумя танцорами, как в поступательных действиях, так и во вращательных действиях. Кроме того, в танцах европейской программы определяются две точки баланса дуэта: когда стопы находятся вместе или, когда они в положении максимального удаления.

При исполнении танцев латиноамериканской программы вращение корпуса происходит по достаточно ограниченному количеству вариантов. У партнерши это может быть исполнением всей степени вращения за один счет

музыки (на один удар) на передней части стопы (подушечке) одной из ног. Вращение может также исполняться на 2-х или 3-х шагах. При этом каждая часть поворота выполняется при полной опоре на одну из ног, т.е. при полном переносе веса тела. Вращение корпуса в фазе переноса веса практически отсутствует.

При исполнении танцев европейской программы количество вариантов вращения корпуса существенно больше. Все они характеризуются переносом веса с ноги на ногу в процессе вращения. При этом вращение может проходить как на каблуках, так и на передней части стопы. В связи с такой технической особенностью, содержание специально-двигательной подготовки начинающих танцоров должно быть направлено на воспитание мышечной и пространственной координации, точности движений и вестибулярной устойчивости.

5.11. Значение тактической подготовки в спортивных танцах

Специфика спортивных танцев, опыт соревновательной деятельности предполагают на начальном этапе тренировок овладение основами элементарных тактических действий. Выход на соревнования новичков без специальной тактической подготовки, как правило, ведет к понижению спортивного результата, психологическим срывам юных танцоров и даже может спровоцировать уход из секции.

Спортивная тактика - это система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятие решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с партнером.

В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований. В соревновательной ситуации танцевальный дуэт должен продемонстрировать линейным судьям свои сильнейшие стороны, лучше «куски» танцевальной вариации и, наоборот, в слабых моментах уйти на второй план. Кроме того, на паркете одновременно находится несколько дуэтов - соперников, каждый из которых активно стремится выбрать для себя наиболее выгодную позицию, передвигаясь по залу таким образом, чтобы максимальное количество судей отметило в протоколах стартовый номер пары, указанный на спине партнера.

В спортивных танцах на партнера возложен целый ряд тактических решений: выбор места на паркете для исполнения танца, передвижения относительно судей, быстрая реакция на помехи. Девочка во время исполнения танца целиком подчинена решениям своего партнера.

Во всех видах спорта, особенно там, где требуется осмысление ситуации, взаимопонимание партнеров, быстрое использование освоенных комбинаций,

необходима специальная тактическая подготовка. Показатели тактической деятельности не могут быть измерены секундами, метрами, килограммами. Многие процессы скрыты от внешнего восприятия и оценок. Тактическую подготовку определяют, как «искусство ведения спортивной борьбы». Это широкий круг знаний, умение получать и анализировать информацию, принимать решения, оценивать степень проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности, способность распределять собственные силы в ходе соревнований и управлять движениями, возможность корректировать свое поведение и влиять на состояние противника и многое другое.

Как показывает практический опыт соревновательной деятельности, особенно в крупномасштабных соревнованиях, в спортивных танцах также необходимы продуманные тактические действия с учетом местоположения судей, соперников и свободного пространства на паркетной площадке.

5.12. Особенности психологической подготовки юных танцоров

С психологической точки зрения танец представляет собой сложное явление. Психология танца мало изучена. С одной стороны, танец, как игра и развлечение, дает одни переживания танцующему, а другие - зрителям; с другой стороны - танец, как сценическое действо, подчиняется закономерностям создания сценических образов и перевоплощений.

Исполнение спортивных балльных танцев - это взаимодействие двух личностей - с разными характерами, мировоззрением, хореографической и музыкально-ритмической подготовкой и физиологическими особенностями. Согласно специальным исследованиям на фоне соревновательного стресса у спортсменов-танцоров с высоким уровнем личностной тревожности ухудшаются кинестетическая чувствительность и пространственная точность движений, снижаются восприятие и воспроизведение медленного и быстрого темпов, акцентов, соотношение длительности звуков, что является одной из основных причин немзыкального исполнения танцев на соревнованиях. Реальная оценка своих возможностей в соревновательной ситуации зависит от комплекса показателей. Дети, как правило, не оценивают себя адекватно и в силу этого, предъявляют необоснованно завышенный уровень притязаний.

Успех освоения сложных комбинаций движений, артистичность, спонтанность и импульсивность, естественность и эстетичность танцоров определяются не только механическим запоминанием определенного порядка двигательных действий, а развитием всего спектра физических и психических способностей человека. Индивидуальный подход в подготовке юного танцора,

основанный на знании особенностей его психики, позволяет использовать все резервы его личности.

В возрасте 7 - 9 лет дети уже способны оценивать пространственные, временные, силовые характеристики движений при сравнительно несложных двигательных действиях, а при специальном обучении эта способность значительно улучшается.

Для наиболее полного раскрытия способностей ребенка в спортивной деятельности уже на начальном этапе тренировочного процесса важно выделить типологические особенности проявления свойств нервной системы, морфологические особенности занимающихся и их соответствие конкретным требованиям вида спорта. Начальная психологическая подготовка, как правило, проводится методом сопряженного воздействия, в основном, психолого-педагогическими средствами. В самом начале занятий с юными спортсменами необходимо в полной мере использовать принцип разносторонней тренировки, с подключением игрового метода, а также учитывать индивидуальные особенности возрастного развития детей и сенситивные периоды развития двигательных способностей. Более интенсивным развитие той или иной двигательной способности будет всегда, когда система педагогических воздействий будет соответствовать психофизиологическим особенностям занимающихся.

5.13. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий с юными танцорами.

За своевременное информирование юных спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж юных спортсменов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях, а также периодически в процессе проводимых занятий.

Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми юными танцорами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и

после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря, о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Меры безопасности и предупреждения травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать упражнение полегче, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать. Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (очень высокая или низкая температура воздуха, сильный дождь и ветер, снегопад).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка

С занимающимися, допустившими невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- проверить надежность оборудования;
- положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной;
- провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- в зал входить и выходить из зала только с разрешения тренера. Входить в спортивный зал только в спортивной форме;
- четко выполнять все требования и распоряжения тренера;
- не выполнять упражнения без тренера;
- не стоять близко при выполнении упражнений другим занимающимся;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы, чтобы не было столкновений;
- поддерживать чистоту и порядок в спортивном зале;
- бережно относиться к спортивному инвентарю;
- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера;
- не допускать переход одной группы по залу в момент продолжения в нём занятия другой группы;
- поддерживать дисциплину и внимание занимающихся на всех тренировочных занятиях.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

При проведении тренировок тренер обязан:

- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия;
- перед началом тренировки в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения тренировки, убеждаться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- составлять программы и планы тренировок, обеспечивать их выполнение;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе тренировки;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях (выступлениях) по спортивным танцам, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- повышать свою профессиональную квалификацию.

Спортсмены обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий;
- занятия в спортивном зале проводить в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах, тренажерных устройствах и технические упражнения.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996.
3. Бекина С.И. и др. “Музыка и движение”, М., 1983.
4. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв. Ростов на Дону, Феникс, 2003.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963.

6. Васильева, Т.К. Секрет танца: Методическое пособие/Т.К. Васильева. - СПб.: "Диамант", ООО "Золотой век", 1997.
7. Вайцеховский СМ. Книга тренера. М.: ФиС, 1971.
8. Весновский, Л.Д. Бальный танец от А до Я: Справочник терминов, понятий, определений/Л.Д. Весновский. - Новосибирск: ЦЭРНС, 1997.
9. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы. - Смоленск, 1990.
10. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/Хрестоматия, Санкт-Петербург, 2002.
11. Говард Г. «Техника европейских танцев». Перевод с англ. Белгородской А. Консультант по переводу Павлов В. – Санкт-Петербург. Москва, Издательство «Артис», 1961 г. – 2003 г.
12. Гогунев.Е.Н., Мартьянов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта», Москва, издательство «Академия», 2000г.
13. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. М.: ФиС, 1979.
14. Красовская В.М. ст. “О классическом танце” в кн. Н.Базарова, В.Мей “Азбука классического танца”, Л., 1983.
15. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Лаирд В. «Техника латиноамериканских танцев» 1 и 2 часть. Перевод с англ. Белгородской А. Консультант по переводу Павлов В. – Санкт-Петербург. Москва, Издательство «Артис», 1961 г. – 2003 г.
17. Матвеева Л. П., Новикова А. Д., Теория и методика физического воспитания. - М., 1976.
18. Мур А. «Пересмотренная техника европейских танцев». Перевод с англ. Пин Ю.С. 1993 г.
19. Программа исполнения фигур в «Е», «Д» и «С» «В» классах.
20. Путинцева Е. В. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебно-методическое пособие / Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова. – Омск: СибГУФК, 2009.
21. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надёжность в спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1983.
22. Ромен Э. Вопросы и ответы по стандарту и латине. М., 2000.
23. Рубштейн, Н. Подготовка танцоров к турнирам/Н. Рубштейн 2007.
24. Рубинштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор, пара. 2009.
25. «Спортивные танцы». Программа для ДЮСШ.; Санкт-Петербург, 2007г.
26. Филатов С.В. “От образного слова – к выразительному движению”, М., 1993.
27. Френсис С., Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромейн Э., Спенсер Н. «Пересмотренная техника латиноамериканских танцев». Издание Лондон, Перевод с англ. и редакция Пин Ю.С., Санкт-Петербург, 1992 г.

28. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988.
29. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам, 2006.
30. Бюллетень РГАФК «Спортивные танцы» №№8,14,15 2000г., №№2,4,6,7 2001г., №№2,3,4 2002г., №№1,2,3 2003г., №1 2004г., Москва.
31. Спортивно-танцевальная классификация фигур и вариаций по программам сложности в стандартных танцах: (метод. материал для студентов ин-тов физ. культуры)/сост.: А.В. Машков, А.М. Машкова. - М.: ФОН, 1996.

Аудивизуальные средства:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фото-съемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.
5. Видеозаписи Чемпионатов Мира, Европы, Олимпийских игр.
6. Видеопрограммы спортивной подготовки ведущих танцоров России и мира.

Интернет-ресурсы:

- сайт министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru/.
- сайт Всероссийской федерации танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-рола <https://fdsarr.ru/>.
- сайт Союза танцевального спорта России - www.rusdsu.ru.
- сайт Консультант плюс www.consultant.ru.
- сайт РУСАДА www.rusada.ru.
- сайт ВАДА www.wada-ama.org.
- новости из мира танцевального спорта, огромное количество фото и видео с различных турниров, полезные статьи о танцевальном спорте DanceSport.
- самый посещаемый танцевальный российский форум Форум DanceSport.
- Профессиональные фотографии с крупных российских турниров Photodance.ru.