

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
детей  
Центр детского творчества «Юность»  
Дзержинский район г. Пермь**

**Организация и проведение репетиций конкурсных пар в  
танцевально-спортивном клубе**

**Методические рекомендации**

Автор-составитель:  
Гун Ю.В., педагог ДО

Пермь 2008

## Пояснительная записка

Данная работа является пособием для преподавателей спортивных бальных танцев, учреждений дополнительного образования по бальным танцам. Она также представляет интерес для руководителей школ, кружков, студий и ансамблей бального танца.

Предлагаемое пособие обобщает опыт целого ряда ведущих педагогов нашей страны и Европы (Эндрю Синкенсон, Уолтер Лерд, Пол Боттомер) а также мой личный опыт.

Цель данных рекомендаций – помочь преподавателю правильно организовать процесс проведения репетиций конкурсных пар, для достижения максимально высокого результата.

Весь материал в пособии условно делится на пять частей.

Первая часть рассматривает особенности формирования танцевальной пары.

Вторая часть излагает структуру занятия.

В третьей части излагаются ограничения по танцам и фигурам в различных классах мастерства.

В четвертой части описаны значимость индивидуальных занятий и семинаров.

Пятая часть посвящена актерскому мастерству, позволяющему исполнять танцы музыкально, реалистично, в определенном стиле и характере.

Важно точно обосновать и четко направить весь учебный процесс. И если преподаватель-практик найдет в этих рекомендациях материал для размышлений и воплощений, получит дополнительный источник для теоретических построений и выводов, если излагаемый материал встретит отклик – я буду считать свою задачу выполненной.

## **Психологические особенности при формировании танцевальной пары.**

«Совместимость – есть понятие для обозначения объективного соответствия свойств взаимодействующих субъектов по отношению к объединяющей их деятельности». Совместимость в танцевальной паре – это объективное соответствие свойств партнеров по отношению к репетиционной и соревновательной деятельности.

Психологи выделяют два понятия: психологическая совместимость и функциональная совместимость. Целью психологической совместимостью являются Удовлетворяющие межличностные отношения, целью функциональной – эффективная деятельность. Если танцевальная пара совместима, то в результате можно ожидать, что она будет относительно устойчива (во временном аспекте), успешна и результативна на соревнованиях, а участники данной пары будут получать удовлетворение от совместной деятельности и сотворчества. К проявлениям несовместимости можно отнести низкие показатели достижений пары на спортивных соревнованиях, неконструктивные взаимоотношения, наличие сильных отрицательных чувств к партнеру, с которыми трудно совладать, отсутствие позитивных чувств к нему (к ней).

Наряду с психологической совместимостью (сочетаемость характеров, мотивов и потребностей) выделяются и другие виды совместимости: физиологическая (согласованность роста, веса, выносливости), психофизиологическая (синхронизация темпа и ритма, сочетаемость темпераментов) и социально-психологическая (совместимость взглядов, ценностей и целей). Их также необходимо учитывать.

Не менее значимыми являются особенности взаимодействия между людьми (характер общения и отношения партнеров в танцевальной паре), согласованность ролей, распределяемых между ними (насколько партнер способен выполнять роль лидера, а партнерша может принять роль ведомой), а также совместимость мотивов и целей.

## **Структура занятия.**

Продолжительность занятия должна составлять не менее 1,5 часа. Нельзя исключать тренаж, он является неотъемлемой частью репетиционной работы, так как учащиеся постоянно должны находиться в отличной форме и совершенствовать свои двигательные навыки.

Разминка (около 5 минут) – на этой стадии необходимо поднять температуру тела на 0,5-1 градус. От повышения температуры сухожилия и мышцы становятся более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшаются рефлексy, передача нервных импульсов мышце.

Растягивание (от 5 до 10 минут) – повышает гибкость. Растягивание не должно быть болезненным. Во время каждого упражнения растягивание доводится до точки и удерживается от 30 секунд до минуты. С возрастом гибкость снижается. Чем старше танцор, тем важнее для него выполнение растягивания.

Разогревание (около 10 минут) – этот этап можно считать собственно тренировкой. На этом этапе активность должна напоминать основную деятельность. Здесь возможно исполнение вариаций в «полтемпа», уточнение исполнения тех или иных движений, выполнение специальных упражнений и т.п.

Основная часть. После тренажа обязательно нужно поработать над основами какого-либо танца, в зависимости от темы урока, для того чтобы постоянно повышать свои технические способности. Не нужно бессмысленно танцевать вариации, лучше поработать над более проблемными элементами. Отрабатывая какой-либо элемент нужно четко формулировать задание над которым дети работают, желательно не давать много заданий одновременно. Для того чтобы пара смогла выступать на соревнованиях, она должна выучить вариации танцев. Сочинять вариации педагог должен с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся, их возможностей. При подготовке вариации педагог должен руководствоваться положением о допустимых танцах и фигурах. Рекомендуется использовать не менее 50% разрешенных фигур. Вариации должны строиться по принципу от простого к сложному, движения должны логично переходить из одного в другое.

Сначала следует разучивать вариации по отдельности: партия партнера и партия партнерши. Затем пробовать исполнять в паре. Не нужно пытаться выучить всю вариацию сразу, разучивать следует по частям, исполняя сначала по отдельности, потом в паре, сначала в «полтемпа», затем в полный темп.

Педагогу следует сразу, перед началом исполнения в паре, объяснить положения корпуса, головы, рук и ног по отношению к друг другу.

Во время исполнения парой композиции педагог должен использовать метод корректирования, сразу исправлять ошибки, которые видит, иначе пара быстро их «затанцует» и исправить будет сложно.

Остывание и растягивание при остывании (5+5 минут). Никогда не следует заканчивать энергичную активность внезапно. Пять минут остывания помогут предупредить внезапные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, которые могут вызвать головокружения и т.п. Остывание – спокойные, легкие движения. Цель остывания – вернуть частоту сердечных сокращений в норму.

### **Ограничения в танцах и фигурах.**

При создании вариаций педагог должен учитывать, что для каждого класса мастерства существуют определенные ограничения, которых необходимо придерживаться.

- «Е» класс.

1. Разрешается определенное количество фигур, утвержденное правилами ФТСР.
2. Фигуры исполняются в соответствии с описанием в учебниках.
3. Не разрешается исполнение с одноименных ног.
4. Раздельное исполнение партнеров допускается:

самба – 2 такта  
ча-ча-ча – 2 такта  
джайв – 2 такта

- «Д» класс.

1. Разрешается определенное количество фигур, утвержденное правилами ФТСР.
2. Фигуры исполняются в соответствии с описанием в учебниках.
3. Не разрешается исполнение с одноименных ног.
4. Раздельное исполнение партнеров допускается:

самба – 2 такта  
ча-ча-ча – 2 такта  
джайв – 2 такта  
румба 2 такта

- «С» класс.

1. Хореография в «С» классе должна давать возможность танцору показать владение школой на фигурах, описанных в учебниках. Некоторые фигуры могут быть общими для нескольких танцев

Партнеры могут исполнять шаги друг друга. Фигуры можно соединять частями, исполнять их в различных ритмах.

2. Не разрешается исполнять позы, низкие растяжки, прыжки, приемы: grand battement, developpe, attitude. Броски ногой могут быть только типа «кик», «флик», то есть не выше 45 градусов над полом.

3. Раздельное исполнение разрешено:

Самба, ча-ча-ча, румба, джайв – 4 такта  
Пасадобль – 8 тактов

### **Индивидуальные занятия. Семинары.**

Если пара хочет добиться высоких результатов она обязательно должна заниматься индивидуально, как со своим педагогом, так и с профессиональными танцорами, которых нужно время от времени приглашать для проведения семинаров.

Целью индивидуальных занятий и семинаров является повышение техники данной пары, устранение ошибок в исполнении данной пары, разбор вариаций и постановка новых вариаций с учетом индивидуальных особенностей пары.

А также получение новой информации о технике исполнения, манере исполнения, подаче различных танцев и стилях танца от ведущих педагогов.

### **Актерское мастерство.**

Педагог должен научить детей манере общения со зрителем, общению в паре, научить «играть» на площадке. Каждый танец должен быть как мини-рассказ. Нужно рассказывать детям историю возникновения танцев, их характер, манеру исполнения, для того, чтобы на площадке танцоры могли

передать всю суть исполняемого танца. Когда пара выходит на площадку она должна забывать о всем и показывать качественный, красивый, вдохновенный танец. Это и есть актерское мастерство.

Обязательно должна присутствовать культура общения в паре, манера разговора, эстетика внешнего вида. Педагог должен учить детей контролировать свое настроение на репетициях и конкурсах.

Учитывая и обобщая опыт ведущих педагогов России и Европы, а также свой личный опыт я могу сделать вывод, что без хорошо продуманной и организованной репетиционной работы трудно рассчитывать на формирование высокого уровня танцевального мастерства и развитие всего нового, прогрессивного в бальной хореографии.

Руководитель коллектива бального танца должен осуществлять репетиционный процесс в определенной последовательности, опираясь на научные методы и приемы. Научная обоснованность обязывает педагога совершенствовать методику репетиционного процесса и воспитания учащихся.

## Список используемой литературы

1. Азаренко О. Ступени мастерства // Журнал «Звезды над паркетом» № 57, август 2000 г.
2. Бекина С.И., Музыка и движение, М., «Просвещение», 1984 г.
3. Бельский Д.М., Методические указания в помощь руководителям кружков и школ бального танца. ВПШ.Л.1967 г.
4. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. Киев, «Украина», 1985 г.
5. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания. М., «Академия», 2000 г.
6. Соколовский Ю.Е. Основы педагогики бальной хореографии. М., 1976 г.
7. Уолтер Лерд. Техника латиноамериканских танцев. Ч. 1 и 2. Изд. Артис., М., 2003 г.
8. Пол Боттомер. «Уроки танца», М., Изд. Эксмо, 2003 г.