МБУДО ЗАТО Северск ДЮСШ гимнастики им. Р.Кузнецова

Номинация «Методические разработки»

Методические рекомендации по теме:

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ. ОБУЧЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ПАРТНЕРОВ В ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЕ ТАНЦЕВ.

Автор: Г.В. Зайцева –

тренер-преподаватель МБУДО ЗАТО Северск

ДЮСШ гимнастики им. Р. Кузнецова

Томск - 2021

Пояснительная записка.

Данные методические рекомендации можно использовать тренерам-преподавателям отделений танцевального спорта в ДЮСШ, танцевально-спортивных клубов и руководителям кружков спортивного бального танца при работе с детьми от 9 лет и старше при уровне подготовленности не ниже Е класса, в соответствии с утвержденными Министерством спорта РФ Правилами вида спорта «танцевальный спорт».

Актуальность темы определена тем, что один из основных критериев судейства в танцевальном спорте – взаимодействие партнеров: контакт в статике и в динамике, умение вести пару самому и следовать за партнером.

В европейской программе танцев партнёры находятся в непрерывном телесном контакте в течение всего танца, пара должна двигаться, не отрываясь друг от друга, создавая единое движение единого организма, состоящего из двух тел.

Неизбежно возникает необходимость не только научиться танцевать, не отрываясь друг от друга, но объяснить обучающимся доступным языком, на простых примерах и упражнениях физическую природу совместного движения, научиться использовать контакт в паре для ускорения, погашения возникающей инерции, научиться использовать тело партнера, чтобы на изменяющейся скорости сохранить баланс движения. В европейской программе танцев используются четыре силы:

* Сила гравитации,
* Сила мышц,
* Центробежная сила,
* Центростремительная сила.

Первые две силы возникают при использовании своего собственного веса тела: на спусках и подъемах, при выталкивании опорной ногой, для удержания тела в вертикальном положении, для создания красивых линий и позиций. ЦБ сила и ЦС сила создаются при использовании тела партнера. Для понимания детьми природы взаимодействия двух физических тел в пространстве, необходимо объясняем, что такое центробежная сила на простых примерах. В качестве примера предлагаем рассмотреть систему взаимодействия двух тел в природе «Земля-Луна». Центростремительная сила — сила, действующая со стороны неких связей, ограничивающих свободу движения тела, и вызывающая его вращение вокруг центра поворота.Центробежная сила — [сила инерции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%86%D0%B8%D0%B8), которая направлена от [оси, вокруг которой происходит вращение тела](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D1%8C_%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) — или — в двумерном случае — от центра вращения (отсюда и название). Сила гравитации планеты Земля удерживает возле себя спутник Луну. Почему Луна не падает на Землю? Потому что она двигается и имеет собственную скорость и массу, поэтому Луна вращается вокруг Земли, стремится «убежать» от нее. В результате возникает взаимодействие двух тел в пространстве.

Упражнение 1.

Знакомство с ЦБ и ЦС силой.

Партнер и партнерша по очереди оказываются в роли Земли и Луны. Для того, чтобы эта методика работала, ученики должны быть знакомы с понятием «центр поворота» и «внешняя сторона поворота».

Берем друг друга за руки и вращаемся вокруг общего центра с постепенным ускорением. Вместе выясняем, какие ощущения в паре возникли. Дети говорят, что их как будто отрывает друг от друга, «разносит» в разные стороны. Этот пример убеждает, что при вращении двух тел, объединенных в какой-то точке, возникает ЦБ сила.

Упражнение 2.

Усложняем задачу. Теперь партнеры по очереди входят в центр поворота (по очереди оказываются в роли Земли и Луны) и, соответственно, по очереди вращаются вокруг друг друга, стараясь «убежать» от своего партнера. Таким образом, теперь мы используем вес друг друга для создания вращательно-поступательного движения.

Упражнение 3.

Исходное положение - правая сторона к правой стороне. Правая рука – на спине партнера, левая рука вытянута вперед и наверх (в диагональ). Исполняем правый поворот венского вальса. Задача: на шагах 1, 2, 3 бросать левую сторону вперед и вверх (в диагональ), а правую сторону двигать через партнера; на шагах 4, 5, 6 входить в центр поворота, используя вес головы и пропуская партнера вперед. Важно, чтобы на внутренней стороне поворота левая рука сохраняла позицию по направлению в диагональ вверх. На внешней стороне поворота важно следить, чтобы танцоры находили оптимальное сочетание вращательного и поступательного движения. Так, на счет «и раз и» левая сторона выполняет вращательное движение, а на счет «2» движение по касательной.

Упражнение 4.

Исходное положение – лицом по линии танца, контакт в ладонях, создаем общий вес, опираясь на ладони партнера, двигаемся по линии танца: партнер вперед по линии танца, партнерша спиной по линии танца (назад). Задача – двигаться с одинаковой скоростью, сохраняя непрерывность поступательного движения. Тот, кто идет назад, оставляет вес партнеру, тот, кто идет вперед, двигает пару своим весом. В ладонях должно сохраняться одинаковое давление во время исполнения поступательного движения.

Упражнение 5.

Исходное положение: построение – лицом по линии танца, позиция в паре - правая сторона партнерши к правой стороне партнера. На счет «1», «2», «3», «4» активно двигаемся по линии танца, на счет «5, «6», «7» исполняем половину правого поворота, на счет «8» смягчаем колени, тот, кто идет назад, исполняет подготовку ноги назад. Задача – при движении вперед активно двигать вес через тело партнера, ускоряясь на правом повороте и сохраняя контакт при изменении скорости и при изменении направления движения.

Для сохранения контакта в паре мы используем листочки бумаги: кладем лист между друг другом на правую сторону и во время танца удерживаем этот листок. Для создания непринужденной атмосферы на занятии мы используем соревновательный момент, например, пара, которая смогла удержать лист в течение целой мелодии, объявляется победителем.

Упражнение 6.

Партнеры опираются друг на друга противоположными плечами, как бы подпирая друг друга. Партнер инициирует вращение, партнерша должна реагировать на его действия. Вращаемся вокруг друг друга, сохраняя контакт. Не должно быть смещения, только перекат. Мы называем это упражнение «вращение двух цилиндров».

Упражнение 7. Это упражнение является продолжением предыдущего. Во время танца в паре происходит смена позиций в корпусе, линии плеч должны оставаться параллельными. Стоя в рамке, меняем позицию в корпусе. Исходное положение – правая сторона к правой стороне.

1. Вращением бедер открываем променадную позицию на счет «1, 2, 3».

2. На месте закрываем бедра, возвращаясь в исходное положение.

3. Открываем бедра в позицию «виск».

4. Закрываем бедра в исходное положение.

5. Открываем бедра с смещением в позицию «крыло» (левая сторона партнерши к левой стороне партнера).6. Закрываем позицию правая сторона к правой стороне. Это упражнение выполняем с теми же листочками, но их вкладываем между правой ладонью партнера и левой лопаткой партнерши, между правым предплечьем партнера и левым плечом партнерши.

6. Задаем маленькую вариацию из фигур, в которых присутствует поступательное движение, вращательное движение, смена позиции в паре. Слишком длинные учебные вариации отнимают время, дети начинают думать не о качестве исполнения, а о том, как бы не забыть последовательность фигур. Поэтому мы берем несколько маленьких вариаций для отработки материала.

Например, вариация 1: Полправого поворота, открытый импетус, шассе из променадной позиции.

Вариация 2. Левый поворот, виск. Шассе из променадной позиции, полправого поворота, перемена хезитейшн.

Вариация 3. Полправого поворота, фолловей-виск, крыло, шассе вправо, внешняя перемена.

Эти вариации построены от простой к более сложной. На одном занятии не всем ученикам удается дойти до третьей вариации. Так как для тренера важно увидеть качество исполнения и понимание материала. В данной части урока обучающиеся практикуются, тренер подходит к каждой паре для того, чтобы корректировать правильность исполнения, чтобы дети не уходили от темы в пустое исполнение шагов. Если ученикам дается легко первая вариация, разрешаетсяы перейти к второй, затем к третьей вариации.

В конце урока необходимо обязательно повторить тему занятия, обобщить материал, заставить проговорить цели и задачи самих учеников. Каждый следующий урок по европейской программе танце необходимо начинать с повторения предыдущей темы. Даже если тема урока совсем другая, все равно обязательно затрагивается взаимодействие партнеров, потому что вся европейская программа построена именно на нем, в взаимодействии двух человек, умении понимать и вести и заключена основная идея и смысл европейской программы танцев.

Список рекомендуемой литературы.

1. Безикова, А. А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах: на материале подростковых групп // автореф. дисс. … канд. пед. наук. - Тюмень, 2006. – 18 с.
2. Галеев, А. Р. Стимулируемое развитие двигательных координации детей10-12лет, занимающихся спортивными танцами // автореф. дисс. … канд. пед. наук. - Нижневартовск, 2007. - 24 с.
3. Карпенко, Л. А. Базовая подготовка спортивных танцах на паркете/Л. А. Карпенко, В. А. Савицкий // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта», - 2009. - №5 (51). - С. 36-40.

|  |
| --- |
| 1. Кочерин, П. М.  Формирование спортивного мастерства танцевальных пар 14 - 15 лет: автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13:00:04 / П. М. Кочерин. - Набережные Челны, 2011. - 24 с. |

5. Кошелев, С. Н. Биомеханика спортивного танца/ С. Н. Кошелев. – Москва, 2006 .- 62 с.