**Методическая разработка**

**на тему**

**«Как вырастить чемпиона»**

**Педагог дополнительного образования**

**МБОУ «СОШ №41»**

**г. Чебоксары**

**Емельянова Людмила Артемьевна**

**Чебоксары – 2020**

Вам нравятся спортивные бальные танцы, и вы хотите, чтобы ваш ребенок научился танцевать. И сразу возникает вопросы: когда и куда отдать, что приготовить к занятиям, как и сколько будет занят ребенок. Так что же необходимо учесть или советы бывалой мамы.

Спортивные бальные танцы хороши тем, что начать ими заниматься можно в любом возрасте, именно в любом. Вы сами не хотите освоить несколько танцев? Ведь заняться этим красивым видом спорта никогда не поздно, но чем раньше – тем более серьезных результатов можно добиться. Обычно школы спортивного бального танца принимают детей начиная с 4-5 лет.

Как правильно выбрать школу? Если посмотреть в Интернете, то наверняка недалеко от дома Вы найдете школу бального танца. А может и ни одну. На какой остановиться? Для этого необходимо сразу решить, как серьезно, по Вашему мнению, должен заниматься ребенок. Если эти занятия для него просто для общего развития, то можно идти в любую школу, которая Вам просто понравится. Но если Вы хотите добиться хоть маленьких результатов, необходимо учесть некоторые моменты.

Спортивные бальные танцы – это спорт, а значит, в школе или клубе должна быть физическая подготовка, обычно это занятия аэробикой или хореографией. Именно такие занятия помогают сам танец сделать более эластичным, а значит более привлекательным.

Маленькие танцоры после таких занятий становятся более выносливыми, ведь во время конкурса необходимо «продержаться» в танце от 45 секунд до 2 минут, в зависимости от количества конкурсантов. Обычно на занятиях на первое место ставится растяжка. Без растяжки мышцы не «разогреваются», а значит, сам танец будет грубым, движения не «аккуратными».

Во время обучения делается упор на два аспекта:
1. техника танца - набор фигур и технических элементов, а также качественное их исполнение.
2. музыкальность исполнения - начиная с "попадания" в ритм танца и заканчивая чувством музыки, приданием ей определенного смысла и настроения.
Еще одно из неотделимых частей хорошего танца – это мимика, жестикуляция и характер исполнения фигур, которые предают танцу эмоциональное проявление.

Что это за танцы, к которым проявляются такие требования?
Стандартная программа – обозначается St.
1. Медленный вальс
Появился в конце XVIII века. Темп исполнения Медленного Вальса - 30 тактов в минуту, а музыкальный размер – 3/4. Этот танец нежного отношения мужчины и женщины.
2. Квикстеп или быстрый фокстрот
Название происходит от «Quickstep» - «быстрый шаг».
Современный Квикстеп, исполняется в темпе около 200 ударов в минуту (50-52 такта). В нём используются как основные па Медленного Фокстрота, так и привнесённые извне быстрые фигуры.
3. Танго
Одно из названий этого танца «танец с остановкой».
Его исполняют в темпе 30 – 32 тактов в минуту.
4. Медленный фокстрот
Одно из старинных названий этого танца - уан-степ или ту-степ.
Фокстрот считается одним из трудных танцев и изучается в более старших классах. От танцоров требуется контроль за каждым движением, равновесие и плавное скольжение по паркету.
5. Венский вальс
Исполняется он в музыкальном размере 3/4, а темп исполнения на конкурсах бального танца, в отличии от медленного вальса, составляет 60 тактов в минуту.

Латиноамериканская программа – обозначается La
1. Джайв
Слово «jive» возможно происходит от «jev», что в переводе означает «пренебрежительный разговор».Есть вариант перевода с английского слова – «jibe», т.е. «насмешка»).
Музыкальный размер Джайва – 4/4, а темп от 40 до 46 тактов в минуту. Джайв из-за довольно-таки быстрого темпа требует от танцоров высокой выносливости.
2. Ча-ча-ча
Название Ча-Ча-Ча возможно появилось из кубинского танца «гуарача».
Музыкальный размер в Ча-Ча-Ча– 4/4, а темп – 30 тактов в минуту.
3. Румба
Название «Румба» при переводе с испанского обозначает «пирушка», «раут», но может быть и сравнение с термином «rumboso orquestra», что обозначает музыкантов, исполняющих танцевальные мелодии.
Музыкальный размер танца Румба – 4/4, а темп исполнения – 25-27 тактов в минуту.
4. Самба
Музыкальный размер Самбы 2/4, исполняется она в темпе 50 – 52 тактов в минуту.
5. Пасадобль
Название «Пасодобль» по-испански означает «двойной шаг» и, возможно, происходит от «Paso a Dos», что значит «танец для двоих».
Пасодобль – танец, который необходимо «обыграть», в связи с этим танцор должен обладать отличным чувством ритма и композиции. Поэтому этот танец исполняют в старших классах.
Музыкальный размер Пасодобля – 2/4, а темп – 60 тактов в минуту.

И в заключении, хочу отметить, что спортивные бальные танцы – один из самых красивых видов спорта, которым никогда не поздно начать заниматься.

|  |
| --- |
| Попробуем систематизировать или алгоритмизировать действия родителей, которые смогут привести ребенка если не к чемпионству, то хотя бы к ощутимым результатам в области спортивных танцев. Одним из основных условий хорошего развития ребенка в спортивных танцах является четкое понимание родителями того, куда они его привели, зачем они его туда привели и что это им будет стоить. Как показывает практика, 95% родителей представляет это достаточно смутно или совершенно не так, как оно есть на самом деле. Рассмотрим, прежде всего, эти моменты:1. Зачем они его привели и что это будет стоить. Почти наверняка все скажут, что для общего развития как личности, для хорошей осанки, умения преподнести себя на людях, да просто потому, что бальные танцы это красиво. Очень немногие в самом начале скажут, что им нужен результат от занятий спортивными танцами. Большой спорт, как правило, не очень способствует ЖЕЛЕЗНОМУ здоровью. Чаще он выявляет физические изъяны или приводит к травмам как физическим, так и психологическим. Поэтому первые полгода-год с детьми работают в формате танцоров массового спорта. В спортивных танцах это 2 общих занятия в неделю и минимум одно индивидуальное. Участие в турнирах желательно, но не обязательно. НО!!! Вернемся к вопросу: зачем вы привели ребенка именно в Спортивные бальные танцы, а не в танцевальную студию, все равно какую? Почти наверняка, каждый родитель, ведя свое чадо в танцевально-спортивный клуб, хоть в тайне мечтает увидеть его в шикарной паре, на шикарном паркете, и чтоб все вокруг, захлебываясь слюной выдыхали: «ВАУ!…» Понятно, что в простой танцевальной студии такому вряд ли научат… Как правило «аппетит приходит во время еды»: чем лучше будет танцевать ваш ребенок, тем большего вы будете хотеть от него увидеть. Но надо с первого дня понять сразу, что за умение придется платить!Какие расходы вас ожидают? Может я неправ, расписывая именно этот пункт, который отпугнет достаточно много народу из нашего красивого и техничного спорта, но, на мой взгляд, терять ребенка, который имеет способности, в которого уже вложена душа тренера, которому уже самому хочется результата из-за несостоятельности родителей крайне жаль. Лучше уж совсем не пробовать, чем наблюдать потом «ломку» как ребенка, так и его тренера из-за вынужденного прекращения танцевальной карьеры. Итак Вам предстоят два вида затрат: финансовые и ваше свободное время.Свободное время. Понятно, что ребенка, особенно в 5-6 лет, одного не отпустишь. Приходиться терять свое время пока он тренируется. У кого есть «улетевшая по танцам» бабушка, которой дома все равно скучно, тому повезло! Единственный реальный способ свести к минимуму эти затраты - это развивать самостоятельность в ребенке. Отговорки, что мол «мы жили в другое время» есть не что иное, как оправдание своих страхов. Дети, которые ходят в школу, вполне могут добираться на занятие на общественном транспорте. Вечером можно их забрать на автомобиле или лично, если страх перебороть не удастся или у ребенка с «царем в голове» совсем плохо.!2. Куда они его привели. Для общего развития ребенка совсем не обязательно тащить его в спортивно-танцевальный клуб! В спортивно-танцевальных клубах ребенка обязательно попытаются приобщить к спорту высших достижений и рискнут сделать из него чемпиона, если способностей у ребенка будет для этого достаточно. Поэтому ничего особенного в том, что преподаватель будет вас агитировать «за Советскую власть», то есть заниматься больше и вдумчивей, нет! Если он этого не делает, стоит задумываться туда ли вы попали… Самым главным не материальным подспорьем вашему ребенку будет ваша психологическая поддержка! Совершенно недостаточно просто читать нотации о полезности спорта в целом и СБТ в частности, проявлять волевое решение, чтоб ребенок ходил на занятия, а не бросил. Вряд ли это принесет тот результат, на который вы рассчитываете. Ваша задача поставить его в такие условия, чтобы он сам хотел этого результата. Для тех, у кого в СБТ шансы есть, особо и делать ничего не надо. Достаточно просто «жить» психологически той же спортивной жизнью, что и ребенок: интересоваться всеми веяньями танцев, радоваться успехам, сопереживать неудачи, обсуждать танцевальные проблемы с позиции не родителя, а товарища или подружки, не стесняться дискутировать на эту тему без нравоучений. Просто выскажите, как бы вы поступили на их месте и обоснуйте. К советам друзей дети очень серьезно прислушиваются, а на нравоучения включают юношеское противоречие. В идеале, неплохо было бы быть в теме таких дебатов. То есть иметь личный опыт. Потому как часто вижу, как мамаши или папаши оттягивают своих детей, сами ничего не понимая в предмете наезда. Поэтому имеет смысл, перед тем как отдать ребенка в спортивные танцы, позаниматься сперва самому, но в таком же месте, где с вас будут требовать результата, а не там, где вас будут развлекать. Как правило, в течение 2х лет большинство нюансов тренировочного процесса, финансовых затрат, выбора тренера, участия в турнирах становятся более или менее понятны для адекватных разговоров с будущими чемпионами. В общем-то, все остальное вытекает именно из здорового психологического климата между танцором и его родителями.Важно, чтоб молодого танцора поддерживал именно папа. Очень часто мама является вдохновителем, «локомотивом», «жандармом» развития ребенка-танцора. Папы чаще всего выступают в роли «дойной коровы» дающей деньги на танцы, особо не заморачиваясь самим процессом. Сами того не понимая, они расхолаживают отношения своих детей к спорту, не проявляя должного внимания. Для ребенка, особенно мальчика, очень важно, чтоб папа, который в его глазах имеет могучий авторитет, не просто одобрял его занятия спортивными танцами, а всей душой сопереживал его победы и неудачи. Если этого нет (а чаще всего папы вообще этот вид спорта за спорт не считают), ребенок достаточно быстро охлаждается и бросает, так ничего и не добившись. Некоторые потом возвращаются во взрослом возрасте, но время уже упущено. Хотелось бы заострить внимание на тех качествах ребенка, которые следует развивать. Для хорошего роста ребенка как танцора наибольшее внимание следует обратить на развитие:1. Целеустремленности. Здоровая доля амбиций просто необходима для развития спортсмена. Необходимо всеми силами помогать вырабатывать бойцовский характер. Это как раз проще всего делать папам. Неважно, девочка у вас или мальчик, характер должен быть именно бойцовский. К сожалению, у слишком скромных и тихих по жизни людей шансов сколь-нибудь хорошо затанцевать крайне мало. Большинство хороших танцоров по жизни очень обходительные и спокойные в общении люди, но пусть вас это не обманывает, просто они учатся виртуозно прятать бойца и включают его по мере необходимости, не выпячивая его на показ на каждом углу. Но это развивается в процессе обучения и детям обычно не свойственно. Это проявится потом, когда они станут взрослей и почувствуют свою СИЛУ. Но, чтоб они ее почувствовали, ее надо наработать. Без цели и амбиций этого не сделать.2.Коммуникабельности. Из всех танцевальных направлений, спортивные бальные танцы, пожалуй, один менее всего располагающий к коммуникабельности вид. Каждая пара, выходя на паркет, мечтает «порвать всех соперников на британский флаг». В жизни они, конечно, все друзья, но чувство соперничества въедается очень глубоко. Подводный камень тут кроется в том, что ради результата многие танцоры готовы «идти по трупам». То есть не щадя себя и партнера продираться к великой цели. Очень важно родителям «держать руку на пульсе пары» и принимать превентивные меры к тому, чтоб дети не изводили друг друга придирками. Нужно любыми методами дать понять ребенку, что только в команде он имеет шанс на успех. А в команде надо требовать прежде всего с себя, а партнера всячески поддерживать и давать право на ошибку. Только лень партнера может вызывать праведный гнев и ничего более. Если ваш ребенок научиться ценить своего партнера как себя любимого, вы, как минимум, получите хорошего человека и с большой долей вероятности хорошего танцора.3. Выносливости и работоспособности, упертости в хорошем смысле слова. Это почти одно и то же только вид под разными углами. Мало чтоб ребенок был талантлив и силен от природы. В технических видах спорта очень важно, чтоб он умел работать. Часто это приходится делать через «не могу» и «не хочу». Порой приходится выступать в роли «жандарма», чтоб он не опустил руки при возникновении трудностей. Как в любом спорте, в танцах часто грузят детей на пике их физических и умственных возможностей. Только так можно добиться роста мастерства. Дети обычно воспринимают это как насилие над собой. Если родители идут у них на поводу, то дело кончается бросанием тренировок или «валянием дурака» за родительский счет. Опять-таки, тут важна роль именно папы, который сильный и перед которым стыдно выглядеть слабаком (это намек на то какими аргументами можно заставить ребенка не опустить руки без применения формулы: «я сказала: будешь ходить и точка!»).4. Обязательности.Ребенок должен уметь отвечать за свои слова и действия. Необязательным людям очень сложно стать нормальным танцором. Во-первых, нормальный тренер не будет терпеть необязательную пару. Во-вторых, нормальный партнер не простоит долго в паре с необязательным. Причем, очень часто дети страдают не от того что сами необязательны, а от того что необязательны их родители. Если вы привели ребенка в спорт, должна быть система тренировок, а не дыры, выкроенные из вашего свободного времени. Сплошь и рядом родители этого даже не понимают, удивляясь потом: почему их бросил партнер, да и тренер особо не напрягается, занимаясь с их ребенком.5. Железных нервов. Так уж построен у нас тренировочный процесс, что тренер «цепляясь» к проблемам ребенка в том или ином движении, доводит ребенка до нервного срыва. Чаще это делается неосознанно, но нередки случаи, когда это делается намеренно, чтоб сбить излишнюю эйфорию у ребенка на занятии. Есть определенная тонкость: для качественного танца необходимо строго дозировать эмоции, поэтому на начальных этапах стараются подавить у ребенка эмоции, а потом научить его контролировать их во время танца, то есть включать ровно столько, сколько необходимо, чтоб не корежило во время танца. Но ребенку это объяснить нереально, и тренер часто вынужден бить по нервной системе, придираясь к мелочам. Нередко это заканчивается слезами и заявлением, что на танцы больше не пойду. Задача родителей - помочь ребенку восстановиться психологически к следующему занятию. Методы для каждого разные. Проще всего упирать на чувство соревновательности. Ребенок ради того, чтоб выиграть у другого, готов пожертвовать многим. Став старше, он сам прекрасно будет это делать без посторонней помощи, что и приведет к тем качествам танцора, когда они «белые и пушистые» на людях, но всегда знают свою СИЛУ и применят ее при необходимости.Что вредно для полноценного развития в спортивных бальных танцах? Прежде всего, вредна ситуация: "...драмкружок, кружок по фото, а мне ещё и петь охота..." Спортивные танцы отнимают настолько много времени, физических и умственных сил у ребенка, что, нагрузив его еще чем-либо кроме школы, вы просто угробите его детство. Он будет, как бы, более развит в общем, но вряд ли добьется результатов в танцах.. Все дети, занимаясь вторым видом спорта, никаких реально хороших результатов не добились. Причем ни там, ни тут. Опять же, каждый ребенок это уже личностьХотелось бы обратить внимание, что не только лишняя физическая нагрузка вредна для спортивных танцев, но и чрезмерная умственная. Толпа репетиторов чаще развращает ребенка, чем организует. Зачем учиться в школе, если мама все равно заставит заниматься с репетитором, который в персональном порядке будет вколачивать школьную программу? Для тех, кто сам не занимался спортивными танцами, скажу, что на каждой тренировке ребенка пытаются загрузить в умственном плане до степени «взрыва мозга». В это конечно тяжело поверить, но попробуйте поговорить на эту тему с ребенком! Попросите его научить вас тому, чему его учат. Почти наверняка он и вас загрузит информацией, которую вы не сможете переварить сходу. Я не хочу сказать, что танцы должны стоять во главе воспитательного процесса, но уж точно они должны быть не на задворках. Поэтому принимайте решение осознано, а не спонтанно! |