УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА ИМ. В.Г. ДЖАРТЫ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К КОНКУРСНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ

Методические рекомендации

Усов Александр Михайлович,
руководитель кружка



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА ИМ. В.Г.ДЖАРТЫ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К КОНКУРСНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ

Методические рекомендации

Усов Александр Михайлович,
руководитель кружка



МАКЕЕВКА, 2022

Подготовка детей к конкурсным выступлениям. Методические рекомендации. Методические рекомендации / Усов А.М., МБУДО «ГДДЮТ им. В.Г. Джарты г. Макеевки», 2022. – **16 с.**

Методическое сопровождение: Полукеева В.Н., методист Муниципального бюджетного учреждения «Методический центр управления образования администрации города Макеевки», Агеенко Е.Ю., заведующий отделом Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской Дворец детского и юношеского творчества им. В.Г.Джарты города Макеевки»

Одобрено методическим советом Муниципального бюджетного учреждения «Методический центр управления образования администрации города Макеевки». Протокол от 22.1.2022 г. № 4 (64)

Данные методические рекомендации нацеливают педагогов использовать, повышать уровень педагогического мастерства и общую результативность в танцевальном коллективе. Методические рекомендации могут стать источником полезной информации для педагогов дополнительного образования, тренеров по спортивно-бальным танцам, хореографам и другим специалистам.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….5

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ…….6

Теоретические основы подготовки учащихся к конкурсным выступления…..6

Практические рекомендации …….....10

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……15

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……16

Введение

Занятия хореографией и регулярная физическая активность положительно влияют на здоровье и эмоциональное состояние подрастающего поколения. На мотивацию к занятиям влияет большое количество факторов, участие и успехи в конкурсах по спортивно-бальным танцам входят в их число.

Ситуация успеха, которую юный танцор проживает, выступая на конкурсах, стимулирует его, заставляет прилагать усилия, подталкивает и вдохновляет.

Среда спортивно-бальной хореографии имеет свои отличительные черты:

- наличие иерархии: существует федерация танцевального спорта, которая организует регулярные соревнования по спортивно-бальным танцам, фиксирует их результаты, а также занимается вопросами квалификации судей и танцоров;
- специфика конкурсных состязаний: соревнования среди, так называемых бальников, то есть танцоров спортивно-бальной программы, отличаются от простых фестивалей среди творческих коллективов, они имеют четкую программу не только проведения, но и выступления танцоров, внешний вид танцоров также строго регламентирован;
- большое количество соревнований: клубы, организуемые танцорами и судьями, имеющими квалификацию, регулярно устраивают соревнования для разных возрастных групп танцоров.

Чаще всего ориентация на конкурсную деятельность начинается уже на первом году обучения. Практика показывает, что танцоров спортивно-бальных танцев погружают в соревновательный процесс практически с самого начала, это является частью обучения.

Цель данных рекомендаций – раскрыть особенности работы над подготовкой учащихся к конкурсным выступлениям.

Новизна методической работы заключается в том, что при помощи простых действий помочь ребенку не боятся выходить на сцену.

В свете вышесказанного я считаю данную тематику актуальной и востребованной, в работе рассмотрим имеющиеся теоретические взгляды на процесс подготовки, а также представим практические рекомендации, составленные на основе обобщенного опыта работы с юными танцорами.

Теоретические основы подготовки учащихся к конкурсным выступлениям

Условно в подготовке юных танцоров к конкурсным выступлениям можно выделить четыре составляющие: техническую, тактическую, психологическую, физическую.

А.Н.Беликова описывала техническую подготовку, как многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

- первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента танца.

- второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства в танцевальном спорте.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение танцевальной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем развертывается углубленное совершенствование техники в танцевальном спорте. Этот процесс можно характеризовать как приобретение танцоромспортсменом общей технической подготовленности.

На стадии углубленного спортивнотехнического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности танцора и танцевальной пары в целом, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки спортсмена.

Не менее важна тактическая подготовка спортсмена, она направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства. Тактика - это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований, не надо забывать, что мы говорим именно спортивно-бальных танцах.

Тактика может быть:

- пассивной,

- активной,

- комбинированной (смешанной).

В процессе тактической подготовки мы ставим перед собой следующие

основные задачи при подготовке спортсменов-танцоров:

- приобретение учащимся знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта);

- сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этом городе, регионе или стране, разработка тактического плана выступления на соревновании;

- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;

- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

- овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Тактическую подготовку принято разделять на общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на обучение учащегося разнообразным тактическим приемам. Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде деятельности. Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

1) восприятие и анализ соревновательной ситуации;

2) мысленное решение тактической задачи;

3) двигательное решение тактической задачи.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения.

Цель использования тактических упражнений - обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей.

Соревнование – это ситуация мощного стресса, сила психофизиологической нагрузки которого не может быть снижена, в чем, наверное, вся притягательная прелесть любого состязания.

Воспитание психической устойчивости танцора складывается из формирования умения сохранять и даже повышать в экстремальных условиях уровень своего эмоционального состояния, работоспособность и эффективность двигательных действий.

По Н.В.Шарыгину психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у танцоров свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- мобилизующие;
- коррегирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

Для психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные. Беспалько В.П. писал, что на занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с моральнопсихологическим просвещением танцоров, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений.

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.

Физическая подготовка к соревнованиям включает в себя непосредственно процесс тренировок, регулярных физических упражнений, призванных улучшить физические данные учащихся. Предполагает овладение широким набором двигательных навыков и умений, которые помогают успешно специализироваться в любой избранной деятельности.

ОФП (общая физическая подготовка) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, единоборства, плавание, любые подвижные игры.

Занятия ОФП способствуют гармоничному развитию организма, увеличению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена, стимулируют восстановительные процессы.

Хорошая общая физическая подготовка даёт преимущество перед соперником, позволяет легче и качественнее переносить максимальные нагрузки в выбранной специализации, а также снижает риск травматизма.

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени:

- бег на длинные дистанции и переменный бег;
- многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд;
- выносливость можно тренировать целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировки, направленной на развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Практические рекомендации

Опыт в работе с юными танцорами позволил выделить и сформулировать практические рекомендации по подготовке учащихся к конкурсным выступлениям.

1. Занятие начинается не с момента прихода в танцевальный зал, а гораздо раньше. Необходимо мысленно подготовить себя к тому, что вы планируете сделать сегодня на занятии. Говоря иными словами, приходить на занятие нужно с конкретной целью. После рекомендуется поразмышлять о полученной информации, зафиксировать основные моменты в сознании.

2. Нужно уметь тренироваться, не обращая внимания на окружающих. Для конкурсного танцора танцы в отношении физической подготовки – спорт. Не отвлекаться на тренировке в спортивном смысле означает добиться конкретной цели.

3. В спортивных бальных танцах существует определенная база. Оттачивайте ее многократными повторениями, придумывайте вариации в рамках базы. Умение импровизировать под музыку базовыми элементами отличает профессионалов от новичков.

4. Рекомендуется смотреть как танцуют другие пары на конкурсах. Изучать видео с крупных соревнований. Отмечать знакомые фигуры, наблюдать за «связками». Полезно запоминать и пробовать вставлять в свои композиции. Из нескольких чужих идей может появиться своя собственная.

5. Не всё всегда получается сразу, однако неудачи не повод злиться на себя или партнера. Лучше отложить отработку танцевальной фигуры, которая не получается на следующее занятие.

6. Учащимся, которые задумываются о том, как стать профессиональными танцорами, важно получать удовольствие не только от конкретных результатов, но и от самого процесса занятий: от растягивания, усилия, от владения своим телом.

7. Для достижения цели необходима моральная поддержка со стороны родителей и близких. Крайне важно со стороны взрослых - выражать повалу за успехи и старания, делиться положительными эмоциями, замечать и подмечать положительные детали, проявлять терпение к неудачам и направлять на последующие свершения, слушать и слышать юного танцора.

8. Любая полезная информация стирается из памяти через 2-3 месяца, если вы будете записывать, вы будете во много раз больше знать и уметь. Кроме того, это может служить хорошим планом для самостоятельной тренировки.

9. Обучение танцам требует системного подхода. «Что» вы тренируете, «когда» и «зачем» должно быть чётко расписано по занятиям. Важно, чтобы занятия проходили в удобное время.

10. Целеполагание. Чаще всего добиваются результатов именно тот, кто четко знает, чего он хочет, какие цели он преследует. Поставьте перед собой краткосрочную цель (например, победа в конкурсе и определенное место в рейтинге танцевальных пар) и глобальную (например, получить мастера спорта и открыть собственную школу танца).

Подготовка юных танцоров к конкурсным выступлениям будет более эффективна, если педагог также будет ставить перед собой определенные цели и задачи. При постановке задач учитывается возраст учащихся и их физическая подготовленность.

Первый этап - начальной подготовки (5-6 лет).
Задачи тренировочного занятия:
- Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.

- Формирование правильной осанки и танцевального стиля («школы») выполнение упражнений.

- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных.

- Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и простейших элементов танцев.

- Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.

- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям танцевальным спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Второй и третий этапы- 1-й и 2-й тренировочные этапы (7-18 лет).
Задачи тренировочного занятия:
- Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.

- Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

- Формирование спортивной мотивации.

- Укрепление здоровья спортсменов.

Данные этапы физической подготовки и возраст танцоров описан к учащимся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаги двоих», предназначенной для детей в возрасте 5-18 лет.

Отдельные рекомендации можно сформулировать относительно питания юных танцоров. Чтобы физическое состояние было стабильным и играло роль положительного фактора при подготовке к соревнованиям, стоит учитывать несколько условий:

- есть перед занятием следует не позже, чем за час, тогда организм получит достаточно сил и энергии для интенсивной работы, но в тоже время не будет перегружен. В рацион перед занятием должны быть включены белки и углеводы, а также так называемые «энерго высокоскоростные» (то есть быстро переваривающиеся и отдающие свою энергию организму) продукты, к которым относятся бананы, изюм, сладкая кукуруза, рис и др.;

- питание после занятия должно последовать через 45-60 минут после окончания тренировки, но не позже чем через два часа. В этот прием пищи стоит включить углеводы, а также «энерго низкоскоростные» продукты – молоко, йогурт, яблоки, сливы, бобовые и др.;

- при физических нагрузках организм теряет много воды, поэтому восполнять ее недостаток надо очень оперативно. Для этого лучше всего подходят негазированная минеральная вода, а также специальные витаминноминеральные налитки (их можно найти в магазинах спортивного питания). Для восполнения баланса воды после тренировки стоит выпить около 400 мл. жидкости;

- необходимо помнить о витаминах, при интенсивных физических нагрузках они особенно нужны организму. Кроме свежих овощей и фруктов, содержащих столь необходимые витамины, также полезно принимать поливитаминные препараты, однако выбирать такие препараты стоит только, проконсультировавшись с врачом.

Заключение

Занятия спортивно-бальными танцами в целом и участие в соревнованиях в частности служат не только физическому развитию подрастающего поколения, но и эмоциональному, и личностному.

Весь соревновательный процесс от постановки цели, подготовки, определения тактики до непосредственно выступления и рефлексии по результатам участия в конкурсе способствуют формированию зрелой, самостоятельной личности.

После участия в соревнованиях важно провести анализ, педагог совместно с учащимися должны оценить не только результаты участия, но и осмыслить факторы, способствующие улучшению результата и факторы, снижающие результативность.

В качестве вывода, хотелось бы отметить: для успешного участия юных танцоров в конкурсных испытаниях необходимо сочетать все виды подготовки физическую, тактическую, психологическую, техническую.

Успех учащихся в конкурсах обеспечит у них высокий уровень мотивации и радость от занятий хореографией.

Список литературы

1. Беликова А.Н. Бальные танцы. – М.: Советская Россия, 2014

2. Шульгина А.Н. Бальные танцы. – М.: Советская Россия, 2018.

3. Шарыгин Н.В. Бальный танец. – Л., 2011.

4. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. – М.: Педагогика, 2016

Интернет ресурсы

https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2016/01/14/metodicheskie-rekomendatsii-po-otrabotke-konkursnoy

http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1562.pdf

https://var-veka.ru/blog/sorevnovaniya-v-sportivnyh-balnyh-tancah.html