

Методические рекомендации

«БАЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ: вопросы и ответы»

Подготовил педагог дополнительного образования Шабанов Юрий Алексеевич

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Танцы зародились на заре существования человечества. В те далекие времена это была, своего рода, школа жизни. Через танцы человек познавал повадки зверей, оттачивал охотничьи навыки, учился взаимодействовать с другими людьми, совершенствовался духовно и физически.

В настоящее время сложилось множество танцевальных направлений. Бальные танцы вначале развивались как конкурсная программа (не соревновательная), в том числе по отдельным танцам. Не существовало критериев оценки. Первые конкурсы проводились по фестивальной программе, где преобладающими были эмоциональные оценки членов жюри.

Как вид спорта бальные танцы в России официально существуют лишь с 1993 г.

На первоначальном этапе развития в бальных танцах не было больших физических нагрузок. Основная подготовка танцоров носила общеразвивающий, ознакомительный характер. Танец служил средством самовыражения, общения, формой организации досуга. Повышенные нагрузки получали лишь единичные энтузиасты, желающие продвинуться в своем искусстве и удовлетворить собственные амбиции в соперничестве с другими.

Вскоре появились основные факторы, способствующие становлению конкурсной программы бального танца как нового вида спорта. Прежде всего, любой вид спорта начинается с правил. Как только в бальных танцах появились первые формальные правила оценки и отбора танцевальных пар на следующие этапы конкурса, определения лидеров, системы набора очков для присвоения очередного разряда, стало правомерным говорить уже не о фестивалях и конкурсах с лауреатами и победителями, а о спортивных соревнованиях и их участниках, финалистах, призерах, чемпионах. Далее спортсмены стали объединяться в спортивные федерации.

Таким образом, все вышеперечисленные исторические факты позволяют говорить о том, что бальные танцы (а вернее, их некоторая часть) стали, наконец, спортивными танцами.

К ЧЕМУ ВЕДЕТ УВЛЕЧЕНИЕ ТАНЦАМИ?

В наше время танец выполняет различные функции. Он дарит здоровье, повышая физическую работоспособность, позволяет выразить себя посредством движения, дает возможность найти друзей и единомышленников. Занятия танцами улучшают осанку, фигуру, координацию движений, укрепляют сердечно-

сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы, регулируют нервную и иммунную системы.

Однако физическое здоровье — это далеко не единственная причина, почему стоит записать ребенка в школу танцев. Занятия балльными и спортивными танцами влияют на всестороннее развитие детей:

- тренируют моторику и координацию движений;
- формируют красивую походку;
- учат владеть своим телом;
- развивают музыкальный слух, чувство ритма, эстетический вкус;
- улучшают нравственные, моральные качества;
- учат жить в социуме и общаться с другими людьми;
- воспитывают активность, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность;
- развивают внимание, память;
- преображают внешность (блеск в глазах, улыбка на лице и подтянутая фигура украшают ребят);
- повышают самооценку. Танцы меняют даже самых стеснительных и замкнутых ребят!

Заинтересовались? Тогда читайте, с чего нужно начинать занятия танцами.

КОГДА И ГДЕ НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ?

После принятого решения перед родителями возникает вопрос: **«А в каком возрасте лучше всего отдавать свое чадо на занятия спортивными танцами?»** По мнению специалистов, лучше всего это делать в 6-7 лет. Однако все зависит от индивидуальных способностей вашего ребенка.

С одной стороны, детки, которые рано начали заниматься танцами (в 3-5 лет), намного чаще добиваются успеха. С другой - они быстро устают, не могут сосредоточиться на одном деле, у них плохо развита координация движений. Да и все требования педагога им еще сложно воспринимать правильно.

Если вы все же хотите отвести кроху на танцы в 3-4 года, то ответьте на следующие вопросы:

1. Сумеет ли малыш понимать и исполнять команды тренера?
2. Способен ли он координировать движения и концентрировать внимание?
3. Способен ли он выносить физические нагрузки или склонен к пассивному времяпрепровождению?
4. Хочет ли ребенок заниматься танцами?
5. Обладает ли он хорошей памятью и музыкальным слухом?

Если вы ответили «да» на 3-4 вопроса, то смело ведите малыша в танцевальную секцию. В противном случае не торопитесь, возможно, ваш ребенок еще не готов.

Но если вы все-таки решили заняться спортивными танцами, то все будет зависеть от усердия и способностей ребенка, а также терпения и поддержки его родителей.

Для начала нужно выбирать танцевальный клуб поближе к дому, чтобы ребенок меньше уставал.

Узнать, входит ли этот танцевально-спортивный клуб в региональную спортивную организацию.

При выборе родителями танцевального клуба огромное значение имеют его достижения.

Вам нужно узнать имя и фамилию тренера, его статус: стаж работы, возраст, имеет ли педагогическое образование и диплом института физкультуры, сколько лет работает в этой школе и т.д.

Хорошо бы поинтересоваться, сколько детей занимается в клубе, есть ли групповые занятия для детей возраста вашего ребенка.

Можно ли подобрать потенциального партнера или партнершу.

Имеются ли в клубе занятия по общефизической и хореографической подготовке.

Пообщайтесь с будущим преподавателем вашего ребенка.

Сопоставив все нюансы, вы наверняка выберете самую подходящую секцию, студию или школу танцев.

КАКАЯ ФОРМА ОДЕЖДЫ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК?

Для девочек предпочтительна темная юбочка из тонкой ткани, длиной по колено, светлая блузка (возможен купальник светлого цвета).

Для мальчиков - темные брюки (не спортивные!), светлая сорочка, галстук.

Что касается обуви, то на начальном этапе обучения возможна любая удобная обувь (кроме той, в которой ребенок ходит по улице), разрешены чешки.

Но если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок научился правильно и красиво танцевать, необходимо приобрести специальную танцевальную. В том, чтобы приобрести все выше перечисленное, нет никаких проблем, т.к. в настоящий момент в Курске функционируют специализированные магазины.

ПРЕИМУЩЕСТВА БАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ ПЕРЕД ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА?

Очевидно, что этот вид спорта необыкновенно красив, кроме того, менее травматичен в сравнении, например, с фигурным катанием или футболом.

Этот вид спорта, кроме физических нагрузок, развивает музыкальный слух, воспитывает культуру общения между девочками и мальчиками, младшими и старшими спортсменами, способствует внутренней организации ребенка, повышает стрессоустойчивость, предотвращает развитие множества комплексов.

Будем надеяться, что увлечение спортивными танцами принесет вашему ребенку море впечатлений и положительных эмоций. И кто знает, возможно, из маленького танцора когда-то вырастет звезда мирового значения!