**ИСТОРИЯ, ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В ПОДГОТОВКЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ МАСТЕРСТВА ТАНЦОВЩИКОВ И СПОРТСМЕНОВ.**

Исмаилов Фарид Мансурович

студент

Зотин Виталий Владимирович

старший преподаватель кафедры физкультуры и валеологии

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

 Аннотация: в данной статья уделено внимание ключевым вопросам по теории, практике и методах совершенствования мастерства танцовщиков и спортсменов.

 Ключевые слова: движение, теория, спорт, педагогика, методы

В наше время низкий уровень здоровья и невысокая двигательная деятельность людей в течении жизни – это одна из основных проблем. С данной трудностью сталкивается абсолютно каждый человек и это вызывает внимание специалистов в медицинской области, педагогике, области физической культуры. Они пытаются понизить масштабность данной проблемы или устранить её вовсе. Как известно, занятия спортом и хореографией оказывает положительное влияние на человеческий организм. Но в последнее время ощутимого улучшения физического развития и здоровья молодёжи, подростков и детей не выявляется. Состояние здорового человека – это огромный комплекс качеств, который включает в себя: физическое и психическое здоровье, благую общественно-психологическую адаптацию.

Хореографические и спортивные занятия обладают многогранным спектром возможностей этического, воспитательного, эстетического и оздоровительного воздействия на развитие физических качеств и способностей у человека. Подбор методики занятий и способов обучения зависит от поставленных задач, времени обучения, количества людей, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Во время проведения занятий по обучению танцевальному мастерству используются такие методики: практическая, словесная, самостоятельная работа, поиск проблемных движений.

* Словесный метод. Данный метод несёт за собой теоретически информативный характер. Во время занятий проводится знакомство обучаемых с короткой характеристикой современных стилей танца. Такая методика не обходится без коротких, точных и конкретных разъяснений. На первых занятиях ученики должны быть ознакомлены с условными выражениями и терминами.
* Практический метод. Такой метод хореографического обучения предусматривает собой наглядный показ движений или комбинаций самим руководителем. Отличное сочетание со словесной методикой: название комбинации или движения, демонстрация, описание последовательности вкратце, повторная демонстрация, разъяснение, осознание. Не рекомендуется в одно и тоже время пользоваться демонстрацией движений и описанием последовательности выполнения, так как это рассеивает внимание учеников.
* Поиск проблемных движений. Преподаватель наблюдает за своими учениками, фиксируя или запоминая неверные, неточные движения и позы. После чего исправляет танцоров, сочетая словесную и практическую методику.
* Самостоятельная работа. Данная методика не считается сильно эффективной, но все же несет за собой опыт. Начинающие и опытные танцоры при домашней самоподготовке должны произвести разминку, что играет немаловажную роль в развитии хореографических навыков и значительно снижает возможную травмоопасность. После чего изучая видеозаписи с выполнением профессиональными танцорами, обучаемые начинают на практике отрабатывать движения и позиции.

 Рассмотрим на примере бального танца, ведь это однозначно творческий процесс, в котором в первую очередь важны профессиональные навыки преподавателя. При огромном разнообразии приёмов и методик обучения нужно отметить наиболее сложившиеся на практике преподавателей бальных танцев. Занятия должны быть разнообразными по своему содержанию (упражнения на ориентирование, задания на ритмику, упражнение тренировочного характера, разучивание и закрепление танцев).

Так же занятия бальными танцами должны быть разнообразны по большому количеству применяемых методик. К примеру может быть короткая беседа с контрольными вопросами, прослушивание классической музыки и разбор ее обучающимися самостоятельно, также на наглядном примере преподавателя учащиеся разучивают танец, повторяя движения. Ученикам необходимо разучивать танцы в данной последовательности:

* Вводная информация от преподавателя.
* Прослушивание музыкальных композиций.
* Анализ прослушанной музыки.
* Изучение отдельных элементов танца, переходов, поз и схем движения во время танца.

Рассмотрим каждый этап по-отдельности. Перед тем как ученики начнут изучать новый танец, руководитель занятий должен довести до них некоторую информацию. Если для учащихся не совсем понятно название танца, говорит об его истории возникновения, имеет какие-либо индивидуальные особенности хореографии и музыки. После этого преподавателем должно быть предложено прослушивание музыки к данному танцу, а ученикам нужно определить темп, музыкальный размер, характер, ритмический рисунок, строение (т.е. части музыкальной фразы, предложения).

Приступив к изучению движений, переходов, поз и рисунков, руководитель занятий показывает и объясняет сам, затем это все повторяют учащиеся. Данная методика считается традиционной и имеет широкое использование при обучении. При изучении движений с начинающими и опытными учениками заметные результаты даёт метод, при котором обучающиеся повторяют движения вместе с преподавателем.

Таким образом, руководитель занятий может фиксировать свое внимание на тех частях танца и движениях, в которых ученики чаще всего допускают ошибки, и вовремя исправлять их. Танцоры в это время имеют замечательную возможность намного глубже разобраться в технике движений, это объясняется уровнем мышечной активности, благодаря чему обучающиеся быстрее запоминают. В процессе разучивания танца должно быть музыкальное сопровождение или идти счёт самим преподавателем.

Вместе с изучением движений для корпуса и рук необходимо вести постоянную работу над позициями и положениями в танце. Желательно при изучении положения ног и рук разъяснять и демонстрировать каждый элемент танца раздельно. Данная методика располагает к лучшему усвоению пройденных движений, запоминания правил исполнения.

Когда ключевые позы, движения рисунки выучены, приступают к объединению их в танцевальные этюды, которые также изучаются и отрабатываются. После чего данные комбинации складывают в фигуры танца, а фигуры- в полноценный танец. Весь танец и его фигуры неоднократно должны повторяться обучаемыми для лучшего запоминания, выразительного и профессионального выполнения.

Спортивный танец всегда являлся неотъемлемой частью воспитания физической, пластической человеческой культуры. Воспитание такой культуры берёт свое начало с понимания и развития опорно-двигательного аппарата обучаемого. Для того чтобы пройти от сознательного управления телом к бессознательному, нужно выучить базу танцевальных движений, что формируется из выполнения самых простых упражнений для начинающих.

Таким образом, танец – масштабное явление, которое соприкасается с широким аспектом понятий и знаний, касающихся искусства, спорта и целого ряда наук. Например, психология, педагогика, эстетика, философия, социология. Если брать спортивный танец с точки зрения медицины, то он считается неплохим профилактическим средством от депрессии и стресса, ишемической болезни сердца и гипертонии.

Литература:

1.Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства

спортсменов / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.

2.Зотин В.В.,Мельничук А.А. Решение теоретических и практических проблем формирования здоровья учащихся вузов средствами черлидинга//сб.тр.международной науч.практ.конф."Актуальные проблемы физической культуры,спорта и туризма". - Уфа,2013. - С.89-91

3.Зотин В.В.Применение фитнес технологий в вузах/Мельничук А.А., Щукина В.В.//Аллея науки - 2017. - №8. - Т.2. - С.90-93

4.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания /

Л.П.Матвеев – М., 1991.