

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования город Краснодар
«Центр творческого развития «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»

Методическая разработка на тему:
**«Сохранение и укрепление физического и психологического
здоровья обучающихся объединений по спортивно-бальным танцам»**

Авторы-составители:
Несмеянов Юрий Витальевич,
Салаженцев Роман Юрьевич,
педагоги дополнительного образования

Краснодар, 2024

Аннотация

Несмеянов Ю.В., Салаженцев Р.Ю., методическая разработка «Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся объединений по спортивно-бальным танцам», МБОУ ДО «ЦТР «Центральный», г. Краснодар, 2024 г., 49 с.

В работе представлены результаты систематизации имеющихся в литературных источниках теоретических представлений по теме работы, а также результат обобщения педагогического опыта авторов. В разработке поднимаются вопросы необходимости систематической работы над сохранением и укреплением физического и психологического здоровья детей, занимающихся спортивно-бальными танцами в условиях учреждения дополнительного образования.

Сборник может стать источником полезной информации для педагогов дополнительного образования, тренеров по спортивно-бальным танцам, хореографов других направлений.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
I. ФОРМИРОВАНИЕ ВЗГЛЯДОВ В ВОПРОСЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	6
II. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ	10
2.1. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивным танцам.....	10
2.2. Требования к местам проведения занятий.....	15
III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ	18
3.1 Специфика деятельности детского объединения по спортивно-бальным танцам.....	18
3.2 Роль личности педагога в психологическом сопровождении обучающихся спортивно-бальным танцам.....	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Занятия спортивно-бальными танцами по-прежнему не теряют своих позиций в списке популярных направлений дополнительного образования подрастающего поколения. Родители всё с тем же замиранием сердца ведут мальчишек и девчонок в клубы, секции и объединения, мечтая увидеть их на паркете, грациозно исполняющих «вальс» и «ча-ча-ча». Обучающиеся и подростки, привычным источником информации для которых является интернет, всё также желают повторить фееричные выступления танцоров, увиденные случайно в «ленте» любимой социальной сети.

Традиционно высокий спрос к спортивно-бальным танцам, история которых насчитывает уже не один век, подталкивает педагогов-хореографов находить новые подходы к вопросам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

В последнее время всё чаще педагоги и родители встают перед проблемой сохранения и укрепления психологического здоровья детей. Этому способствуют: насыщенное информационное поле, изобилие цифровых возможностей и т.п., всё это накладывает отпечаток на темп, ритм жизни, на уровень притязаний родителей и детей. В таких условиях необходимо уделять особое внимание гармоничности развития ребенка, его ментальному здоровью.

Именно поэтому в работе рассматривается совокупность физического и психологического здоровья обучающихся.

Педагогическая целесообразность разработки состоит в необходимости популяризировать комплексный подход к вопросам сохранения и укрепления не только физического, но и психологического состояния обучающихся, как в целом, так и в частности обучающихся в детских объединениях спортивно-бальных танцев.

Необходимо расширять представления о необходимости вести систематическую работу над сохранением физического и психологического здоровья.

Особого внимания заслуживают вопросы психологического сопровождения обучающихся в процессе подготовки и участия в соревнованиях, а также влияния личности тренера на социально-психологический климат в коллективе объединения, на гармоничное психологическое развитие обучающихся.

Новизна работы заключается в попытке авторов систематизировать имеющиеся в литературных источниках представления о сохранении и укреплении физического и психологического здоровья обучающихся спортивно-бальным танцам, а также дополнить и расширить их посредством обобщения собственного педагогического опыта обучения обучающихся детских объединений «Мечта», руководитель – педагог дополнительного образования Несмеянов Юрий Витальевич, и «Звезды Кубани» руководитель – педагог дополнительного образования Салаженцев Роман Юрьевич.

Цель: систематизировать и расширить представления о работе педагога по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья обучающихся объединений по спортивно-бальным танцам.

Задачи:

1. Раскрыть имеющиеся в литературе представления о сохранении и укреплении физического и психологического здоровья обучающихся.
2. Систематизировать собственный опыт в области сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся.
3. Раскрыть роль педагога в психологическом сопровождении обучающихся.
4. Повысить эффективность работы по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья обучающихся детских объединений «Мечта», «Звёзды Кубани».

I. ФОРМИРОВАНИЕ ВЗГЛЯДОВ В ВОПРОСЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Еще древнегреческий философ Геродот Галикарнасский говорил: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум». Эти слова до сих пор не потеряли своей актуальности. Здоровье — это главная ценность жизни, это бесценный дар, за который каждый человек несет ответственность перед собой, обществом, подрастающим поколением.

Большую часть времени обучающиеся и подростки проводят в школе и учреждениях дополнительного образования, поэтому педагоги в процессе обучения должны не только учить, воспитывать и развивать творческий потенциал детей, но и максимально возможно сохранить их здоровье.

Анализ государственных документов — Конституции РФ, Закона РФ об образовании, концепции развития системы дополнительного образования детей, основ законодательства России о здравоохранении, Национальной доктрины образования в РФ свидетельствует о том, что приоритетной задачей системы образования является воспитание человека в духе ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к высшей индивидуальной и общественной ценности.

Проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения требует разработки образовательно-оздоровительных программ, эффективных форм и методов сообщения и взаимодействия всех социальных институтов для проведения занятий, психолого-развивающих тренингов, направленных на становление и развитие личности. Поэтому педагогические коллективы должны работать над активным внедрением здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях и изучать опыт работы выдающихся педагогов.

Обзор научно-педагогического наследия Я. А. Коменского, И. Г. Песталоцци, К. Д. Ушинского, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского

поможет педагогам сформировать у детей практические навыки для укрепления и сохранения здоровья. Изучение научно-педагогических трудов Я. А. Коменского показало, что к вопросам жизни и здоровья педагог подходил с позиций теолого-философских рассуждений христианства и Бога. Анализ работ выдающегося дидакта позволил установить, что благодаря знаниям анатомии и физиологического развития человека, а также педагогическим наблюдениям он определил семь возрастных периодов развития человека. Заботясь о сохранении здоровья детей, педагог определил возраст начала их обучения в школе: «Отпускать детей из материнского крова и передавать преподавателям ранее шестилетнего возраста я не советовал бы ...». Свой совет Я. А. Коменский аргументирует тем, что слишком юный возраст требует большей заботы, а в 5–6 лет едва лишь заканчивается формирование черепа, еще недостаточно развиты органы чувств и тому подобное. В работе «Законы хорошо организованной школы». Я. А. Коменский указывает на санитарно-гигиенические требования к оборудованию классов, кабинетов, школы, что способствует сохранению здоровья школьников. Коменский рассматривал вопросы формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков с позиций профилактической направленности.

В педагогической литературе выдающийся педагог-мыслитель XVIII в. Иоганн Генрих Песталоцци дал описание методик гигиенического, физического и нравственного воспитания молодого поколения. Педагог убежден, что забота педагога в воспитании здоровых детей должна проявляться в любви к ним, а любовь — в деятельности. Единство с детьми — самый действенный путь для воспитания и понимания своих подопечных. И. Г. Песталоцци писал: «Когда они бывали здоровы, я находился среди них, когда они бывали больны, я тоже находился около них». И. Г. Песталоцци разработал специальные гимнастические упражнения — «элементарная гимнастика» и считал, что физические упражнения, оздоровительные игры и закаливание, бег босиком, влияние воздуха и солнца — средства укрепления

и сохранения здоровья детей. По его глубоким убеждениям, «школы не должны вредно влиять на здоровье обучающихся».

Константин Дмитриевич Ушинский — выдающийся педагог, который разработал теорию и практику физического воспитания как одного из составляющих здорового образа жизни. В своей фундаментальной работе «Педагогическая антропология» К. Д. Ушинский выделил принципы «здоровой медицины», заложил основы здорового питания, режима дня и отдыха.

Определяя главные задачи обучения, Антон Семенович Макаренко исходил из того, что нужно воспитать здоровое поколение. В своей работе «Через труд и самоорганизацию — к новой жизни» А. С. Макаренко писал, что его стремление как педагога «молодые, здоровые мальчики, все — как один. Веселый, здоровый смех, шутки и совершенно свободное самочувствие». В его художественно-педагогических произведениях указаны основные принципы оздоровления воспитанников. Важным признаком здорового образа жизни педагог считал оптимизм, воспитание культуры эмоций. С точки зрения А. С. Макаренко здоровый образ жизни является условием и результатом воспитательной работы. Здоровье ребенка он рассматривает не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, но и как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

На становление отечественной педагогики оказал влияние еще один выдающийся отечественный педагог — Василий Александрович Сухомлинский. Принципиально важным для педагога была постоянная и последовательная забота о здоровье обучающихся как неотъемлемая составляющая учебно-воспитательного процесса. В его фундаментальных произведениях «человек словно вторично рождается» и с позиций естественных знаний излагаются основы рационального воспитания, значение соблюдения режима труда и отдыха для предупреждения переутомления и др. В. А. Сухомлинский глубоко убежден, что «педагог не

имеет права не знать, что происходит с ребенком, почему он нездоров, как состояние его здоровья отражается на его умственном и нравственном развитии».

Подводя итоги научно-педагогического наследия Я. А. Коменского. И. Г. Песталоцци, К. Д. Ушинского, А. С. Макаренко и В. А. Сухомлинского можно сказать, что каждый из них сделал неоценимый вклад в утверждение основополагающего принципа педагогики — приобретение знаний ценой здоровья детей никому не нужно.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ

2.1. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивным танцам

Спортивные танцы, как и любая физическая активность, развивают мышцы, укрепляют сердечно-сосудистую систему и повышают общий тонус организма. Однако, как и в любом виде физической активности существует вероятность травм. Именно поэтому одним из условий зачисления в детские объединения по спортивно-бальным танцам МБОУ ДО «ЦТР «Центральный» является наличие справки, свидетельствующей об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям данным видам деятельности.

В современном танцевальном спорте распространены травмы спины и голеностопа, разрывы мышц. Наиболее часто встречаются травмы ног, так как на них приходится основная нагрузка. Самое слабое место танцора – колени. Резкий переход от одного направления в движении к противоположному, часто на высокой скорости, также может служить причиной травм. Травмы при резких переходах обусловлены недостаточной мышечной концентрацией либо недостаточным уровнем отработки сложных движений.

В танце следует быть собранным как морально, так «мышечно», а также четко помнить предполагаемую последовательность движений и переходов. Необходимо рассчитывать амплитуду движений (особенно это касается амплитуды в динамике) и отрабатывать технику исполнения танца. Сложные движения следует отрабатывать по частям и затем объединять их. Несогласованность движений частей тела может привести не только к отсутствию эстетики танца, но и к падению, растяжению мышц.

Этиология травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата (далее - ОДА) у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, следующая:

- недочеты и ошибки в методике проведения занятий (форсированные тренировки, плохая разминка без учета возраста, пола, уровня подготовленности и др.);

- недостатки в организации проведения занятий (плохое освещение, неподготовленные снаряды, паркет и пр.);

- неполноценная материально-техническая база (не соответствующие возрасту снаряды, обувь, одежда и пр.);

- неблагоприятные климатические, гигиенические условия (влажность, температура воздуха в зале и др.);

- поспешность, невнимательность и т. п. в поведении занимающегося;

- врожденные особенности опорно-двигательного аппарата;

- недостаточная физическая подготовленность;

- склонность к спазмам мышц и сосудов;

- переутомление (перетренированность), приводящее к нарушению координации движений;

- несоблюдение сроков возобновления занятий после перенесенных травм или заболеваний;

- нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки (допуск к тренировкам без врачебного осмотра).

На начальном этапе занятий спортивными танцами нет никаких противопоказаний, но со временем, при повышении мастерства, при профессиональном подходе к танцам последствия занятий танцами могут проявляться в виде растяжения мышц, разрывов связок, деформации и смещения позвонков, травм коленных и голеностопных суставов.

Столкновение, неблагоприятное падение – к сожалению, подобные случаи нередки. Возможны и другие виды травм. Например, несоответствие роста партнера и партнерши может стимулировать искривление позвоночника. Поэтому принято считать, что идеальная разница в росте партнеров составляет 10-15 см, и это продиктовано не только эстетическими понятиями, но и своего рода «производственной необходимостью».

Танцор может испытывать различные виды боли в разных частях тела, но чаще всего болят: ступни, ноги, поясница, плечи, шея. Классификация различных видов боли соответственно месту ее возникновения и характеру представлена на рис. 1



Рис. 1. Классификация видов боли.

Профилактика травм и заболеваний ОДА при занятиях спортивными танцами и в массовом спорте должна включать:

- полноценную разминку;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.);
- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, учет состояния здоровья и т. п.);
- массаж, самомассаж, баню и др.

Наблюдения показали, что процессы регенерации тканей происходят не параллельно с нормализацией самочувствия спортсмена, а чаще с

отставанием. Вот почему после исчезновения отека, гипертонуса мышц и болей раннее возобновление занятий возможно только с фиксаторами. Применение фиксаторов позволяет лечить травмы и заболевания ОДА у юных танцоров умеренными физическими нагрузками, т. к. помогает обеспечить усиление мышечного кровотока, нормализовать метаболизм тканей (увеличить доставку кислорода, нормализовать процессы окисления), восстановить опорную функцию конечностей и тем самым активизировать репаративные процессы в травмированных тканях.

Таким образом раннее возобновление занятий с фиксаторами после перенесенных травм (или заболеваний) себя оправдывает, однако нужно учитывать сроки репаративной регенерации тканей опорно-двигательного аппарата (ОДА). В противном случае возникают повторные травмы, обостряются заболевания.

Продолжительность применения фиксатора зависит от сроков регенерации травмированных тканей, возраста спортсмена, его стажа и составляет от 15 до 30 и более дней.

Ориентировочные сроки возобновления занятий (тренировок)

после перенесенных травм и заболеваний ОДА

Переломы костей

Ключица – через 6-8 нед.

Плечевая кость – 3-4 нед.

Кости запястья – 3-6 мес.

Фаланги пальцев кисти – 4-6 нед.

Ребра – 4-6 нед.

Тела позвонков – 6-12 мес.

Поперечные и остистые отростки – 2-2,5 мес.

Кости таза – 4-6 мес.

Надколенника – 4-5 мес.

Кости голени – 4-6 мес.

Плюсневые кости – 1,5-4 мес.

Фаланги пальцев стопы – 3-4 нед.

Вывихи суставов

Акромиально-ключичное сочленение – 8-10 нед.

Плечевой сустав – 6-8 нед.

Привычный вывих в плечевом суставе – 4-6 мес.

Привычный вывих в локтевом суставе – 4-6 нед.

Пальцев кисти – 3-4 нед.

Надколенника – 1,5-2 мес.

Повреждения капсульно-связочного аппарата

Ключично-акромиальное сочленение – 4-5 нед.

Плечевой сустав – 4-5 нед.

Локтевой сустав – 4-6 нед.

Лучезапястный сустав – 4-5 нед.

Межфаланговые суставы пальцев – 3-4 нед.

Коленный сустав – 6-8 нед.

Голеностопный сустав – 3-4 нед.

Разрыв мышц, сухожилий

Приводящей мышцы бедра – 3-5 нед.

Четырехглавой мышцы бедра – 4-6 нед.

Прямой мышцы бедра – 4-10 мес.

Двухглавой мышцы бедра – 3-6 нед.

Икроножной мышцы – 4-6 нед.

Ахиллова сухожилия – 4-6 нед. (при консервативном лечении).

Полный разрыв ахиллова сухожилия – 4-6 мес (оперативное лечение).

Сухожилия большой грудной мышцы – 4-6 мес.

Сухожилия длинной головки бицепса – 6-8 мес.

Ушибы суставов

Ушибы суставов – 3-6 нед.

Повреждения менисков

При консервативном лечении – 2-2,5 мес.

При оперативном лечении – 3-5 мес.

Повреждения связок коленного сустава

При оперативном лечении – 3-5 мес.

Травмы лица

Ушиб носа – 1-2 нед.

Переломы костей носа – 4-5 нед.

Перелом ушной раковины – 4-5 нед.

Перелом нижней челюсти – 3,5-4 мес.

Сотрясение головного мозга I – II ст. – 4-6 нед.

2.2. Требования к местам проведения занятий

Для занятий спортивными танцами оборудуется зал для занятий ритмикой и танцами площадью из расчета 3 – 4 м² на одного обучающегося, высотой потолка не менее 4 м.

Балетную перекладину в зале следует устанавливать на высоте 0,9 – 1,1 м от пола и расстоянии 0,3 м от стены. Одна из стен зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м. Полы в зале должны быть дощатые некрашенные, или покрытые специальным линолеумом.

Необходимо предусмотреть раздевальные и душевые для девочек и мальчиков, которые оборудуются раковинами для мытья рук с подводкой горячей и холодной воды.

При организации теоретических занятий выделяются помещения костюмерная мастерская площадью не менее 18 м².

Требования к естественному и искусственному освещению

Основные помещения учреждений дополнительного образования должны иметь естественное освещение. Без естественного освещения допускается проектировать умывальные; снарядные, душевые, уборные при гимнастическом зале; душевые и уборные персонала; кладовые и складские

помещения (кроме помещений для хранения легковоспламеняющихся жидкостей); радиоузлы, кинофотолаборатории, книгохранилища.

В остальных помещениях учреждений дополнительного образования коэффициент естественного освещения зависит от вида деятельности и должен соответствовать требованиям строительных норм и правил.

Неравномерность естественного освещения помещений для детей и подростков при боковом освещении не должна превышать 3:1.

Светопроемы учебных помещений должны быть оборудованы регулируемыми солнцезащитными устройствами типа жалюзи, тканевыми шторами светлых тонов, сочетающихся с цветом стен, мебели.

Направленность светового потока от окон на рабочую поверхность должна быть левосторонней. Не рекомендуется направление светового потока спереди и сзади. В слесарных мастерских естественный свет на рабочую поверхность должен падать справа в связи с особенностями рабочей позы.

В помещениях, ориентированных на южную сторону горизонта, следует применять отделочные материалы и краски неярких холодных тонов: бледно-голубой, бледно-зеленый; в помещениях, ориентированных на север, следует использовать светлые, теплые тона: бледно-розовый, бледно-желтый, бежевый и др.

Для отделки учебных помещений должны использоваться диффузноотражающие отделочные материалы, краски с коэффициентом отражения: для потолка – не менее 0,8; стен и оборудования – не менее 0,7; пола – 0,4.

Для предупреждения затенения окон и снижения естественной освещенности в помещениях деревья необходимо сажать на расстоянии не ближе 15 м от здания, а кустарники – не ближе 5 м.

На учебных местах обучающихся должны быть обеспечены уровни искусственной освещенности люминесцентными лампами при общем освещении помещений не ниже:

- в учебных помещениях для теоретических занятий – 300-500 лк;
- в концертных залах – 300 лк;
- в спортивных залах – 200 лк (на полу);
- в рекреациях – 150 лк;

Все требования к местам проведения занятий указаны в Постановлении главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20».

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ

3.1 Специфика деятельности детского объединения по спортивно-бальным танцам

На сегодняшний день спортивные бальные танцы рассматриваются как «артистический вид спорта». С одной стороны, занятия бальными танцами прививают ребенку образ жизни, который большинство людей считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова. Это высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми, уровень творческого восприятия музыки и танца, театрального искусства. С другой стороны, язык танцора, его инструмент, с помощью которого он передает эстетическую информацию – это его мышцы. Необходимо развивать и укреплять их. Но не все в спортивном танце определяет тренировка как физическое усилие. Еще важнее, правильно направить работу отдельных мышц на различные аспекты танцевания. Поэтому занятия спортивно-бальным танцем требуют от тренера современных знаний по психологии спортивного танца, что является залогом комфортного, творческого самочувствия обучающихся на тренировках.

Психологическая специфика соревновательной деятельности в спортивных бальных танцах, помимо внутренних, психологических, так же обусловлена несколькими внешними факторами: наличие танцевальной площадки, наличие судейства, открытого или закрытого, фактор неопределенности, связанный с музыкальным сопровождением, а также наличие специфических ярких костюмов. Все вместе данные факторы нуждаются в активной коррекции восприятия спортсменами, и могут как повысить результативность выступления, так и существенно снизить желаемые результаты, в случае неготовности преодолевать фактор неопределенности и повышенной стрессовой нагрузки.

Таким образом можно говорить о том, что помимо общих психологических особенностей спортивной деятельности, спортивно-танцевальная деятельность включает в себя:

- 1) Влияние значимого окружения на психологическое состояние спортсмена.
- 2) Формирование эстетической культуры спортивной деятельности.
- 3) Процесс творческого самовыражения в спортивной деятельности.
- 4) Психологическая устойчивость к неопределенности и стрессоустойчивость.
- 5) Высокая самоорганизация и психологическая готовность.
- 6) Дифференцированность функциональных ролей.

Психологическое сопровождение – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем регулирования с учетом задач тренировки и соревнования.

Целями психологического сопровождения считать:

- создание атмосферы эффективного взаимодействия в танцевальной паре, раскрывающей индивидуальные возможности, способности и опыт конкретного танцора в паре и педагога (тренера);
- создание и поддержка эффективного партнерского пространства в паре на основе принципов корпоративной культуры;
- раскрытие и использование максимального психологического ресурса партнеров.

Основные задачи данного направления тренировочной работы необходимо разделить на задачи учебно-тренировочного периода и вне учебно-тренировочного периода.

В учебно-тренировочный период могут решаться следующие задачи:

- проведение психодиагностического тестирования по согласованной и утвержденной Программе;
- проведение индивидуальной консультационной работы с танцорами конкретной пары (подготовка отчетов по результатам);

- предоставление педагогам (тренерам) отчетов по результатам психодиагностического исследования по согласованной форме с жестким соблюдением требования конфиденциальности;
- оказание психологической поддержки партнерам танцевальной пары;
- предоставление дополнительной информации относительно степени психологической готовности партнеров к осуществлению соревновательной, конкурсной деятельности (по запросу);
- рекомендации по возможной психокоррекционной работе.

Во вне учебно-тренировочного периода могут решаться следующие задачи:

- подбор для педагогов (тренеров) тематических материалов по вопросам психологии, самосовершенствованию, саморегуляции и т.д.;
- создание условий и предоставление возможности проведения индивидуальной психотерапевтической/консультационной работы (по запросу);
- оказание психологической помощи.

Следует уточнить, что психологическое консультирование осуществляет педагог-психолог, педагог же (тренер) оказывает психологическое сопровождение в рамках той профессиональной подготовки, которую он получил как педагог.

Комплекс мероприятий по психологическому сопровождению, (обеспечению) можно разделить на 4 блока:

1 блок - психодиагностика

Психодиагностика может включать в себя следующие направления (рис.2):



Рис. 2. Направления психодиагностики

2 блок – психолого-педагогические рекомендации

Психолого-педагогические рекомендации могут быть разделены на две группы:

- в первую группу мы относим рекомендации для педагога (тренера), танцора, пары и т.д.;
- во вторую группу представляют рекомендации к занятиям танцевальным спортом вообще, к тренировочному процессу в целом, к конкретному учебно-тренировочному этапу (тренировочному или соревновательному), к турнирам (соревнованиям вообще, конкретному этапу).

3 блок - психологическая подготовка

В психологической подготовке выделяют два направления:

- психологическая подготовка педагога (тренера), включая работу с родителями;

– психологическая подготовка танцевальной пары (конкретного танцора), включающая подготовку к тренировочному процессу, к соревновательному процессу в целом, к конкретному турниру.

4 блок – управление состоянием и поведением обучающегося, пары

Управление состоянием и поведением обучающегося, пары также имеет два направления:

- | | |
|---|--|
| – Перед турниром. | – Перед занятиями. |
| – В конкретных турнирах. | – В ходе конкретных тренировочных занятий. |
| – Непосредственно в ходе турнира и в перерывах. | – Между занятиями. |
| – После турнира. | – В определенном тренировочном периоде. |

Как и в любом другом виде спортивной подготовки для коррекции и совершенствования уровня развития необходимых характеристик танцоров применяют комплексный контроль психологической подготовки.

Комплексный психологический контроль в танцевальном спорте включает следующие виды контроля:

- углубленное комплексное обследование;
- этапное комплексное обследование;
- текущее обследование;
- оперативный контроль.

3.2 Роль личности педагога в психологическом сопровождении обучающихся спортивно-бальным танцам

Ключевой вклад в психологическую подготовку обучающихся к тренировочной и соревновательной деятельности вносит педагог (тренер), закрепленный за парой. В его обязанности входит разъяснение психологических особенностей взаимодействия и танцевального спорта в целом, уточнение особенностей взаимодействия партнеров друг с другом, обучение самоконтролю, рефлексии, приемам стрессоустойчивости и

способам преодоления тревоги, а также формирование предстартовой готовности.

Психологические особенности личности педагога (тренера) по спортивным бальным танцам, выражаются в его профессионально значимых качествах и оказывают значительное влияние на объективные показатели профессиональной деятельности: результативность, надежность и другие.

Профессионально важные качества – это личностные способности педагога (тренера), задействованные в его профессиональной деятельности, которые влияют на эффективность ее выполнения и определяют возможности в профессиональной деятельности.

Особенности характера педагогической деятельности требуют от педагога-тренера демонстрации социально-психологических качеств личности, способствующих ролевому и межличностному взаимодействию.

К данным качествам можно отнести:

- рефлексивность;
- чуткость, сопереживание;
- тактичность;
- продуктивное партнерство;
- коммуникабельность;
- эмоциональная привлекательность и др.

Данные социально-психологические качества личности связывают исходные базовые взгляды педагога(тренера) в его профессиональной деятельности: педагогические методы, установки, приемы, направленность, характер взаимодействия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе мы рассмотрели: представления выдающихся педагогов о сохранении здоровья обучающихся, основные факторы и риски для физического здоровья обучающихся объединений спортивно-бальных танцев, требования к местам проведения занятий по данному виду спорта, специфику спортивно-бальных танцев в отношении психологического здоровья детей, а также роль тренера в процессе психологического здоровья обучающихся.

Работа по сохранению и укреплению физического и психологического здоровья обучающихся – это сложная, комплексная работа не только педагога, осуществляющего тренировочный процесс, но и педагога-психолога. Данное направление работы педагога требует от него осознания важности сохранения здоровья, ведь главным принципом в работе любого педагога должен быть принцип – не навреди. Система дополнительного образования призвана обеспечить условия для удовлетворения потребности подрастающего поколения в физическом, интеллектуальном и творческом развитии, однако, важно, чтобы всё это способствовало сохранению здоровья детей и подростков.

В качестве заключения хотелось бы привести слова выдающегося отечественного педагога В. А. Сухомлинского: «Учитель должен знать и чувствовать, что на его совести — судьба каждого ребенка, что от его духовной культуры и идейного богатства зависит разум, здоровье, счастье человека, которого воспитывает школа».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Письмо Министерства здравоохранения РФ от 30 июня 2023 г. N 15-2/2460 «О порядке допуска несовершеннолетних обучающихся к занятиям физической культурой»
2. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 90 с.
3. Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов /Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011 г. - 94 с.
4. Гайтян, С. В. Выдающиеся педагоги о сохранении здоровья подрастающего поколения / С. В. Гайтян. — Текст : непосредственный // Образование и воспитание. — 2018. — № 5 (20). — С. 1-3. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3715/> (дата обращения: 10.04.2024).
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.– М.: Академия, 2002.– 288 с.
6. Лысакова А.Н. Вопросы совершенствования психологического консультирования и тренингов в спортивно-танцевальной деятельности молодежи // Человеческий капитал, 2023, №1 (169).
7. Лысакова А.Н. Психологические условия развития индивидуальности в танцевальном спорте высших достижений // Инновации в образовании. 2014 №8. С.86-92.
8. Непопалов В.Н. Психотехника как средство совершенствования психологической подготовки спортсмена. В сборнике: Рудиковские чтения-19. Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019» под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. 2019 С.101-105.

9. Родионов, А.В. Психология спорта высших достижений / А.В. Родионов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С. 308-320.
10. Рудик, П.А. Психология воли спортсмена / П.А. Рудик. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 182с.
11. Сопов, В.Ф. Психическая саморегуляция в физической культуре и реабилитации / В.Ф. Сопов // Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты. - Самара, 2002. - С. 68-95.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Контекст занятия детского объединения «Мечта» ПДО Несмеянов Ю.В.

Тема: «Соревновательно-концертная деятельность. Командный турнир»

Цель: развитие специальных двигательных умений и психических функций, необходимых для успешной соревновательной деятельности в балльных танцах.

Задачи:

Обучающие:

- 1) Формирование танцевальных навыков обучающихся.
- 1) Формирование психофизиологических навыков в условиях соревнования.

Развивающие:

- 2) Развитие ритмической координации.
- 3) Формирование правильной осанки и танцевального стиля.
- 4) Развитие психологической устойчивости к ситуациям оценивания и соперничества.

Воспитательные:

- 1) Воспитание трудолюбия, целеустремленности и самообладания.
- 2) Создание условий для формирования здоровой самооценки.

Необходимое оборудование и материалы: музыкальная колонка.

Основная идея: психологическая подготовка к активной соревновательной и концертной деятельности юных танцоров – это неотъемлемая часть подготовительного обучающего процесса. В целях адаптации к ситуациям оценивания и соперничества проводятся обучающие «соревнования», в которых обучающиеся поочередно играют роли «судей» «конкурсанта». Занятия, проводимые в подобной форме, решают задачи постепенного, плавного привыкания ребенка к ситуации оценивания и соперничества, следовательно, снижения уровня стресса организма юных танцоров.

План проведения

1 Этап: организационный.

Задача – организация начала занятия.

Содержание – приветствие, проверка списочного состава, актуализация правил поведения на занятии.

2 Этап: подготовительный.

Задача: обеспечение мотивации и принятие цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности обучающихся. Разминка.

3 Этап: основной этап. Усвоение хода, цели занятия и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и наработки западноевропейских танцев в условиях соревновательного процесса.

Содержание:

-разделение на две команды;

-соревнования на основные движения, характеризующие западноевропейские танцы;

-соревнования по композициям западноевропейских танцев.

4 Этап: основной этап. Усвоение хода, цели занятия и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и наработки латиноамериканских танцев в условиях соревновательного процесса.

Содержание:

-разделение на две команды;

-соревнования на основные движения, характеризующие латиноамериканские танцы;

-соревнования по композициям латиноамериканских танцев.

5 Этап: итоговый этап.

Задача: анализ и оценка успешности достижения поставленной цели, определение перспективы последующей работы.

Содержание: педагог совместно с детьми подводит итоги занятия.

Ход занятия

Организационный этап

Педагог: «Добрый день, ребята, давайте проверим, кто у нас сегодня присутствует на занятии».

Педагог сверяет посещаемость по списку группы и расставляет детей в линейки

Педагог: «Ребята, давайте вспомним, как мы себя ведем на наших занятиях?»

Обучающиеся озвучивают правила поведения на занятии

Педагог: «Какие вы молодцы, ребята, правильно – во время занятия следует отвечать лишь после поднятой руки. В течении всего занятия спинки должны быть растянуты».

Подготовительный этап

Педагог вместе с обучающимися делает поклон

Педагог: «Ребята, сегодня на занятии мы с вами разделимся на две команды. У нас будет соревнования между командами. Вначале мы проведем соревнования по основным движениям западноевропейских танцев. Затем посоревнуемся в своих вариациях. Затем это сделаем с латиноамериканской программой. Ваша задача будет выбрать лучшего из команды.

Ребята, скажите, как вы думаете, от чего зависит успех танцора на соревнованиях?»

Обучающиеся предлагают варианты ответа

Педагог: «Конечно, вы правы, от его физической подготовки, а также техники исполнения танцевальной программы. Ребята, а как бы вы объяснили такую ситуацию: пара идеально исполняет программу на всех тренировках, выходя на соревнования допускает простейшую ошибку, чем можно это объяснить?»

Обучающиеся предлагают варианты ответа

Педагог: «Вы правы, в большинстве случаев это можно объяснить тем, что танцоры не справились с волнением. Ситуация, когда тебя оценивают – ситуация непростая, многие из нас начинают нервничать и волноваться, именно для этого мы с вами будем готовиться не только технически и физически к соревнованиям, но и морально.

Я попрошу вас при оценивании участников команды быть максимально корректными, оценивать можно исключительно исполнение танца, выражать свою позицию только по отношению к технике исполнения, а не личности танцора.

Всем понятен ход занятия?».

Обучающиеся задают уточняющие вопросы.

Педагог: «Для начала давайте подготовим наши мышцы и сделаем разминку.»

Педагог: «кто хочет провести разминку?»

Педагог вызывает желающего

Примерное содержание разминки.

1. Шаги

- Простой шаг. Руки на поясе.
- Шаг с носка. Стопа поднимается на 10-15 градусов в вытянутом положении, пальцы на стопе зажимаются. Шаги делаются максимально выворотом. Руки на поясе.
- Простой шаг на пятках. Стопа сокращена, носок смотрит в потолок. Рабочая нога, делающая шаг вперед вытянута в коленях.
- Простой шаг на полу-пальцах. На низких или высоких полу-пальцах. Рабочая нога, делающая шаг вытягивается в носке, пальцы зажимаются.
- Шаги с наклонами вперед до пола. Разминка для мышц спины, ног, с обязательным обратным приведением корпуса в вертикальное положение.

При максимальном наклоне вниз ладони касаются пола перед рабочей стопой, а в вертикальном положении приводятся на пояс

- Шаг с высоким подниманием колена. Рабочая нога вытягивается в носке, колено сгибается и приводится в положение *rasse* у колена, носок рабочей ноги у колена опорной. Опорная нога на целой стопе.

- Шаги с батманами или махами вперед на 90 и выше градусов. Руки в стороны для равновесия.

2. Бег

- Простой бег по кругу.

- Бег с вытянутыми носками.

- Бег с вынесением ноги вперед или назад на 45°. Колени и стопы вытянуты. Руки на поясе.

- Бег – носок назад, колени сгибаются, пятки касаются ягодиц.

- Бег с высоким подниманием колена «Лошадки».

- Подскоки. Рабочая нога приводится в положение *rasse*. С зависанием в воздухе. Колени и стопы обеих ног должны быть вытянуты.

- Галоп лицом и спиной в центр круга с разных ног. Стопы и колени ног вытягиваются. Руки на поясе.

3. Разминка не середине зала

- Упражнения на разогрев мышц шеи (наклоны, повороты головы, вытягивание шеи).

- Упражнения на разогрев мышц плечевого пояса и рук, на разработку подвижности суставов (поднятие, опускание, сведение, разведение плеч, разогрев кистей рук).

- Упражнения на разогрев мышц тазобедренного пояса, икроножных мышц, мышц голенистопа, развитие подвижности суставов ног.

Упражнения для восстановления дыхания.

4. Упражнения на полу в положении сидя

Постановка спины и головы в положении сидя (профилактика сколиоза).

- Упражнения для развития подвижности стопы, выворотности стопы сидя на полу (следить за подтянутостью корпуса в положении сидя, подтянутость поясничного отдела, грудная клетка раскрыта, плечи по ощущению растягиваются в разные стороны, лопатки тянут вниз).

- Упражнения для развития силы мышц спины и корпуса. («Складочка», наклоны в стороны, «мостик» на коленях с руками).

- Упражнения на развитие эластичности мышц ног (растяжки, наклоны, разножки).

5. Упражнения на полу в положении лежа

- Упражнения для развития силы ног и подвижности их в тазобедренном суставе (поднятие ног на 90*, поднятие и сгибание ноги в колене вверх;

резкие броски ног в выворотном положении на 90*). Следить за подтянутостью корпуса в положении лежа, поясница во время упражнений должна прилегать к полу (профилактика лордоза).

– Упражнения для развития мышц брюшного пресса и мышц спины: «велосипед», «ножницы».

– Упражнения для развития гибкости корпуса: коробочка, корзинка, кошечка.

6. Упражнения акробатического характера.

– Стойка на лопатках, «мостик», «колесо», «шпагат».

Основной этап. Усвоение хода занятия и способов действий в западноевропейской программе.

Педагог делит обучающихся на две команды с учетом пожеланий детей.

Педагог: «Начнем мы с упражнения «Лифт». Напоминаю, важно показать растянутую спину, сильную раму и плавные движения».

Обучающиеся под руководством педагога выполняют упражнение «Лифт» вначале с одной, затем с другой командой.

Педагог: «Замечательно! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Педагог: «Хорошо. Теперь давайте посмотрим исполнение другой команды».

Обучающиеся меняются заходами.

Педагог: «Отлично! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Педагог: «Итак, теперь мы танцуем композиции Медленного вальса. Растягиваем спины, держим сильные рамы. Счет раз внизу, два наверх и 6 позиция, три плавно опускаемся вниз. Первая команда приготовились.»

Обучающиеся под руководством педагога танцуют композиции Медленного Вальса вначале с одной, затем с другой командой.

Педагог: «Замечательно! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнение танца участниками другой команды.

Педагог: «Хорошо. Теперь давайте посмотрим исполнение другой команды».

Обучающиеся меняются заходами.

Педагог: «Отлично! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Педагог: «Теперь перейдем к танцу Квикстеп. Квадрат Квикстепа. Растягиваем спины, держим сильные рамы. Контролируем работу стоп, 6 позицию. Первая команда приготовились.»

Обучающиеся танцуют Квадрат Квикстепа вначале с одной, затем с другой командой.

Педагог: «Замечательно! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнение танца участниками другой команды.

Педагог: «Хорошо. Теперь давайте посмотрим исполнение другой команды».

Обучающиеся меняются заходами.

Педагог: «Отлично! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Основной этап. Латиноамериканская программа.

Педагог: «Переходим к латине. Начнем с «Пружинки» в танце Самба».

Обучающиеся под руководством педагога выполняют упражнение «Пружинка» вначале с одной, затем с другой командой.

Педагог: «Замечательно! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Педагог: «Хорошо. Теперь давайте посмотрим исполнение другой команды».

Обучающиеся меняются заходами.

Педагог: «Отлично! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Педагог: «Приготовились исполнить композиции Самбы. Первая команда приготовились.»

Обучающиеся под руководством педагога танцуют композиции танца Самба вначале с одной, затем с другой командой.

Педагог: «Замечательно! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнение танца участниками другой команды.

Педагог: «Хорошо. Теперь давайте посмотрим исполнение другой команды».

Обучающиеся меняются заходами.

Педагог: «Отлично! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Педагог: «Переходим к танцу Ча-ча-ча. Начнем со смены коленок на месте».

Обучающиеся под руководством педагога выполняют упражнение вначале с одной, затем с другой командой.

Педагог: «Замечательно! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Педагог: «Хорошо. Теперь давайте посмотрим исполнение другой команды».

Обучающиеся меняются заходами.

Педагог: «Отлично! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Педагог: «Приготовились к исполнению композиции танца Ча-ча-ча.»

Обучающиеся под руководством педагога танцуют композиции Ча-ча-ча вначале с одной, затем с другой командой.

Педагог: «Замечательно! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнение танца участниками другой команды.

Педагог: «Хорошо. Теперь давайте посмотрим исполнение другой команды».

Обучающиеся меняются заходами.

Педагог: «Отлично! Теперь давайте спросим у команды, которая смотрела, кто был лучшим?».

Обучающиеся вместе с педагогом обсуждают исполнения движения участниками другой команды.

Итоговый этап

Педагог: «Ребята, наше занятие подходит к концу. Скажите: над чем мы с вами сегодня работали?»

Обучающиеся отвечают

Педагог: «Все ребята старались, молодцы! Я благодарю вас за внимательное и бережное отношение друг к другу в ходе оценивания исполнения танцев.

Ребята, вам предстоит участвовать в большом количестве турниров, поэтому дам вам совет: концентрируйтесь на самом танце. Чаще всего наше волнение вызвано мыслями: «Что обо мне скажут?», «Как оценят мой танец (игру, номер, выступление)?». Постарайтесь сместить свой фокус внимания. Сконцентрируйтесь на самом танце, музыке или партнёре, если это парные соревнования. Всегда танцуйте для себя.

На этом наше занятие окончено. Всем большое спасибо!»

Обучающиеся вместе с педагогом делают поклон

Приложение 1
Конспект занятия детского объединения «Звезды Кубани»
ПДО Салаженцев Р.Ю.

Тема: «Развитие эмоционального интеллекта в процессе работы над элементами танцев «румба» и «джайв».

Цель: развитие эмоционального интеллекта и техники исполнения обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

1) Развитие умения выражать эмоции радости, горя, страха, удивления, грусти и т.п. в танце.

2) Формирование выразительности движений, образности в исполнении.

3) Закрепление ранее пройденного материала (основной ход танцев «Румба» и «Джайв»);

Развивающие:

1) Развитие умение согласовывать танцевальные движения с музыкой.

2) Развитие внимания, воображения, музыкальной и двигательной памяти и творческих способностей.

3) Развитие навыков саморегуляции.

4) Психологическое раскрепощение обучающихся.

Воспитательные:

1) Формирование эстетического вкуса.

2) Формирование чувства ответственности.

3) Воспитание чувств коллективизма, доверия к сверстникам, веры в себя.

Необходимое оборудование и материалы: музыкальное оборудование, подбор музыкального сопровождения.

Основная идея: развитый эмоциональный интеллект поможет танцору не только понимать и передавать на паркете настроение и тонкие эмоциональные оттенки танца, но хорошо понимать себя и свои эмоциональные состояния, что будет способствовать хорошей саморегуляции. Саморегуляция и навык управления своими эмоциями – незаменимый помощник для любого танцора, принимающего участие в турнирах, он поможет танцору настроиться на выступление и максимально успешно выступить на соревнованиях.

План проведения

1 Этап: организационный.

Задача – организация начала занятия.

Содержание – приветствие, проверка списочного состава, актуализация правил поведения на занятии.

2 Этап: подготовительный.

Задача: обеспечение мотивации и принятие цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности обучающихся. Разминка.

3 Этап: основной этап. Усвоение хода, цели занятия и способов действий.

Задача: закрепление техники исполнения латиноамериканских танцев – «румба», «джайв».

Содержание:

- выполнение упражнений на развитие эмоционального интеллекта;
- исполнение основного хода танцев: «джайв», «румба».

4 Этап: итоговый этап.

Задача: анализ и оценка успешности достижения поставленной цели, определение перспективы последующей работы.

Содержание: педагог совместно с детьми подводит итоги занятия.

Ход занятия

Организационный этап

Построение в две колонны (обучающиеся строятся в две колонны, встают лицом к педагогу).

Поклон (мальчики – в шестой позиции, девочки – в первой позиции).

Педагог: «Добрый день, ребята! Пожалуйста, улыбнитесь друг другу! Тема нашего занятия «Развитие эмоционального интеллекта в процессе работы над элементами танцев «румба» и «джайв». Но, прежде чем мы начнем работу по теме нам необходимо подготовить своё тело и как следует размять и разогреть свои мышцы.

Подготовительная часть. Разминка.

Разминка в линиях (*постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты*):

- повороты головы;
- «цапля»: голова вперёд- назад;
- «Незнайка»: поднимание и опускание плеч;
- руки вперед, движения кистями рук вниз- вверх;
- движения руками в стороны, в вверх, вперед, вниз;

- наклоны корпуса в стороны;
- «неваляшки»: ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии;
- «крышечка стола»: ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёд и тянем руки вперёд изображая крышку стола;
- «Прятки»: (руки перед собой, согнутые в локтях) выглядываем то влево, то вправо отставляя поочередно ногу в сторону на носок;
- «Маленькие – большие» приседания;
- прыжки ноги вместе- врозь;
- ходьба на месте, не отрывая носок от пола.

Основной этап.

Педагог: «В латиноамериканской программе мы выражаем наше внутреннее наполнение через внешнюю работу тела. Энергичное ведение, через которое мы дарим друг другу яркий букет эмоций. Мы сопровождаем наши действия мимикой и выразительными жестами. Чтобы воспитать эти навыки, необходимо научиться понимать своего партнера или партнёршу. Из понимания вырастет уважение, а из уважения – взаимодействие на «тонком» уровне, когда только один взгляд друг на друга означает больше, чем ваши движения. Сегодня мы попробуем довериться друг другу, но сначала с закрытыми глазами. Все строимся по кругу, мы поиграем в игру на доверие».

Обучающиеся становятся в плотный круг, руки выставляют вперед. Один ребёнок остается в центре и по команде с закрытыми глазами начинает падать в любом направлении. Задача детей, которые стоят в кругу, удержать танцора, который находится в центре.

Игра повторяется несколько раз. Педагог контролирует безопасность выполнения упражнения.

Педагог: «Перейдем к закреплению, для первого упражнения встаем перед зеркалом».

Под музыку ча-ча-ча, с музыкальным размером 4/4, выполняют позировки рук со сменой на 4-й счёт.

Педагог: «Для второго упражнения встаем в пары, лицом друг к другу».

Обучающиеся выполняют задание.

Педагог: «А сейчас я предлагаю вам потренировать исполнение элементов танца «Румба» в новой форме. Сначала мы выполним в полукруге,

я встану перед вами и буду выражать лицом разные эмоции, ваша задача повторить эмоции мимикой и вслух сказать, что это за эмоция».

Педагог и обучающиеся отрабатывают основной ход танца «Румба» с синкопированием основного музыкального размера 4\4. Задание выполняется полукругом, взаимодействуя с педагогом и повторяя все эмоции, которые педагог предлагает.

Педагог: «А теперь отрабатываем основной ход «Румбы».

Обучающиеся отрабатывают основной ход танца «Румба» с синкопированием основного музыкального размера 4\4 в парах.

Педагог: «Ребята, переходим к повторению основного хода танца «Джайв», где нужно выразить весёлый и задорный характер танца».

Обучающиеся отрабатывают основной ход танца «Джайв». Музыкальный размер 4\4.

Педагог: «Ребята, благодарю вас за старание. Для закрепления поиграем в игру. Я буду показывать в импровизационном отрывке танца то или иное настроение, а вы попытаетесь угадать, что это за настроение, всем понятно?».

Педагог исполняет короткие импровизационные отрывки танцев, выражающие настроения: грустное, веселое, агрессивное, игривое, тревожное. Обучающиеся отгадывают.

Педагог: «Есть ли желающие попробовать себя в роли ведущего игры и показать в импровизационном танце настроение?».

Желающие обучающиеся пробуют свои силы в импровизации.

Педагог: «Ребята, скажите, как вы думаете, чему учит нас эта игра? Вы правы, угадывать настроение и эмоции людей. А зачем нам это нужно?».

Обучающиеся высказывают свое мнение.

Итоговый этап.

Педагог: «Умение понимать эмоции и настроения окружающих называют эмоциональным интеллектом. Эмоциональный интеллект помогает

человеку выстраивать взаимодействие в социуме и налаживать контакты с людьми. А как вы думаете, почему танцору полезно развивать эмоциональный интеллект?».

Обучающиеся высказывают свое мнение.

Педагог: «Развитый эмоциональный интеллект помогает любому танцору:

- наладить контакт с тренером;
- наладить контакт с партнёром/партнершей;
- понимать и отслеживать своё эмоциональное состояние, вовремя его регулировать;
- понимать и точно передать эмоциональный окрас танцевальных композиций.

Как думаете это важно для танцора?».

Обучающиеся высказывают свое мнение.

Педагог: «Чему вы научились на занятии? Что было сложно выполнять? Что понравилось больше всего? Всем спасибо, до новых встреч!»

Обучающиеся отвечают на вопросы рефлексии.

Взаимный поклон педагога и обучающихся.

Приложение 3 Диагностические материалы

Диагностические методики используются с привлечением педагога-психолога.

Методика «Выявление школьной тревожности у детей» (Е.Р. Гореловой)

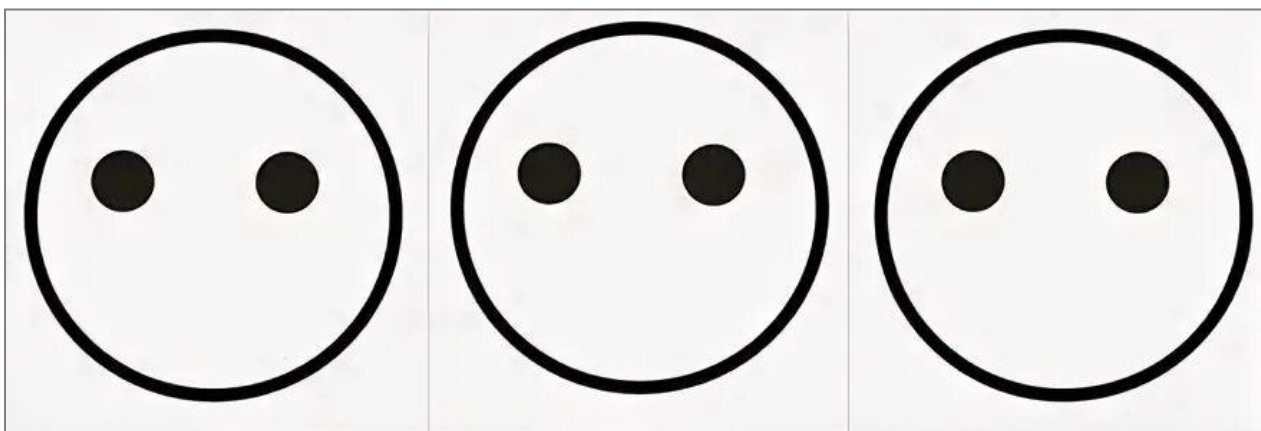
Необходимый инструментарий: карточка с изображением трех кружков (выражений настроения – улыбка, спокойное выражение, грусть), можно нарисовать мелом на доске, небольшой лист, карандаш.

Инструкция: Посмотри на изображение. Представь, что это ты сам и нарисуй на картинке рот — вот так (улыбка) – если у тебя веселое настроение, __ (спокоен) – если ты серьезно настроен, (грустное выражение) – если у тебя плохое настроение.

Ребенок рисует три кружка и «себя»:

1. Когда ты идешь в школу,
2. Находишься в школе,
3. Идешь домой из школы.

Интерпретация: Улыбка – 1 балл, спокойное выражение – 2 балла, грусть – 3 балла. 3 – 4,5 – низкий уровень, 4,5 – 6 – средний уровень (повышенная тревожность), 7 – 9 – высокий уровень.



Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний»

Методика самооценки психических состояний является одним из личностных опросников, разработанных Г. Айзенком (60-80-е годы XX века). Опросники Г. Айзенка создавались на основе разработки автором нового типологического подхода к изучению личности. При этом использовались как теоретические подходы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера, других известных психологов, психиатров, физиологов, так и данные обширных экспериментальных исследований самого Г. Айзенка. Личностные опросники Г. Айзенка имеют достаточно высокие коэффициенты валидности и надежности и широко используются в практической психодиагностике.

С помощью данного теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности). Данная методика будет полезна психологам социальной сферы при работе с подростками и взрослыми клиентами для оценки актуального психического состояния.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если Вам это состояние присуще **часто**, поставьте – **2 балла**, если это состояние **бывает, но изредка**, поставьте – **1 балл**, если **совсем не бывает** – **0 баллов**.

Тестовый материал

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикация.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I. Вопросы № 1-10 – тревожность;
- II. Вопросы № 11-20 – фрустрация;
- III. Вопросы № 21-30 – агрессивность;
- IV. Вопросы № 31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

0-7 баллов – тревожность отсутствует;

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;

8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень;

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (автор методики С.В.Ковалёв)

Опросник включает 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по схеме:

- 4 балла – очень часто
- 3 балла – часто
- 2 балла – иногда
- 1 балл – редко
- 0 баллов – никогда

Шкала самооценки

№	Суждения	Балл
1	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня	
2	Постоянно чувствую свою ответственность по работе	
3	Я беспокоюсь о своём будущем	
4	Многие меня ненавидят	
5	Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие	
6	Я беспокоюсь за своё психологическое состояние	
7	Я боюсь выглядеть глупцом	
8	Внешний вид других куда лучше, чем мой	
9	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми	
10	Я часто допускаю ошибки	
11	Жаль, что я не умею говорить так, как следует разговаривать с людьми	
12	Жаль, что мне не хватает уверенности в себе	
13	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими	
14	Я слишком скромн	
15	Моя жизнь бесполезна	
16	Многие неправильного мнения обо мне	
17	Мне не с кем поделиться своими мыслями	
18	Люди ждут от меня очень многого	
19	Люди не особенно интересуются моими достижениями	
20	Я легко смущаюсь	
21	Я чувствую, что многие люди не понимают меня	
22	Я не чувствую себя в безопасности	
23	Я часто волнуюсь, и понапрасну	
24	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди	
25	Я чувствую себя скованным	
26	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной	
27	Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я	
28	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность	
29	Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне	
30	Жаль, что я не так общителен, как другие	
31	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте	
32	Я думаю о том, чего ждёт от меня общественность	

Для определения уровня самооценки необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов:

- **0 – 43 балла** говорят о **высоком** уровне самооценки, при котором

человек, как правило, оказывается не отягощённым «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

- **44 – 86 баллов** свидетельствуют о **среднем** уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подстроиться под мнение других.

- **87 – 128 баллов** указывают на **низкий** уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Самооценка, т.е. оценка личностью себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, безусловно, относится к базисным качествам личности. Существует так называемая «формула Джеймса», где

Самооценка = Успех : Притязания

Из этой наглядной формулы следует, что повысить С. можно, либо максимизируя успех, либо минимизируя неудачи. Расхождение между притязаниями и реальным поведением человека ведёт к искажениям самооценки и, как следствие, к неадекватному, чреватому эмоциональными срывами поведению.

**Тест самооценки стрессоустойчивости
(С.Коухена и Г.Виллиансона)**

Инструкция. Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3.
Очень часто - 4.
2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3.
Очень часто - 4.
3. Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3.
Очень часто - 4.
4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1.
Очень часто - 0.
5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1.
Очень часто - 0.
6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1.
Очень часто - 0.
7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3.
Очень часто - 4.
8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?
Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1.
Очень часто - 0.
9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?
Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3.
Очень часто - 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3.
Очень часто - 4.

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста.

Стрессоустойчивость определяется по таблице, приведенной ниже, на основании количества баллов, набранных испытуемым и его возраста.

Оценка стрессоустойчивости	Количество баллов
Отлично	0,5
Хорошо	6,8
Удовлетворительно	14,2
Плохо	24,2
Очень плохо	34,2

Тест на определение типа темперамента личности школьника

1. Какой у вас характер?

- А) спокойный, медлительный, миролюбивый.
- Б) Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.
- В) Энергичный, неугомонный, шаловливый, задиристый.
- Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, общительный, склонный к риску.

2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?

- А) положительные, бурных реакций нет.
- Б) Страх
- В) Гнев, бурные эмоции
- Г) Положительные эмоции, много смеюсь.

3. Какие игры вам нравятся?

- А) уединенные, тихие, спокойные.
- Б) подвижные и шумные – только с близкими.
- В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.
- Г) всякие, но чтобы было весело.

4. Как реагируете на наказание?

- А) практически без эмоций
- Б) негативно, с обидой
- В) на словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.
- Г) спокойно.

5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?

- А) малоэмоционально
- Б) пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)
- В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)
- Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)

6. Насколько вы общительны?

- А) предпочитаю уединение
- Б) предпочитаю уединение, общителен только с близкими.
- В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках
- Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.

7. Какое положение вы занимаете среди сверстников, есть ли лидерские качества?

- А) авторитета и качеств лидера не имею
- Б) не лидер, авторитет имею в узком кругу друзей
- В) сам себя выдвигаю лидером, но коллеги по-разному к этому относятся
- Г) прирожденный лидер, душа компании

8. Особенности памяти

- А) Запоминаю медленно, (хорошая долговременная память)
- Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи
- В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю
- Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

9. Как усваивается новое?

- А) медленно, зато обстоятельно
- Б) зависит от обстоятельств
- В) схватываю на лету, но быстро забываю
- Г) быстро и легко

10. Утомляемость:

- А) очень низкая, почти не устаю
- Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил
- В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций
- Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

11. Особенности речи:

- А) медленная, без жестов, невыразительная
- Б) тихая и неуверенная, но выразительная
- В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая, постоянно переходит в крик; тараторю, глотаю слова и слоги
- Г) с жестами и мимикой, выразительная, живая

12. Движения:

- А) солидные, неторопливые, нерасторопные
- Б) суетливые, неточные, неуверенные
- В) резкие, порывистые
- Г) ритмичные, точные, уверенные

РЕЗУЛЬТАТЫ

Большинство ответов А - ФЛЕГМАТИК

Большинство ответов Б – МЕЛАНХОЛИК

Большинство ответов В- ХОЛЕРИК

Большинство ответов Г – САНГВИНИК

