

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., 41 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
III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ ПО СПОРТИВНО-БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ .....	13
3.1 Специфика деятельности детского объединения по спортивно-бальным танцам.....	13
3.2 Роль личности педагога в психологическом сопровождении обучающихся спортивно-бальным танцам.....	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22

## 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**

Древнегреческий философ Геродот Галикарнасский утверждал: «Когда отсутствует здоровье, мудрость молчит, искусство не может развиваться, силы не проявляются, богатство становится бесполезным, а разум лишается силы». Эти слова сохраняют свою значимость и сегодня. Здоровье является основополагающей ценностью жизни, бесценным даром, за который каждый человек несет ответственность перед собой, обществом и будущими поколениями.

Значительную часть своего времени обучающиеся и подростки проводят в школе и учреждениях дополнительного образования. Поэтому педагогам необходимо не только передавать знания, воспитывать и развивать творческий потенциал детей, но и максимально способствовать сохранению их здоровья.

Одной из приоритетных задач государства является воспитание здорового подрастающего поколения, ответственно относящегося к своему здоровью, данные тенденции государственной политики прослеживаются в нормативно-правовых актах: Конституции РФ, Закона РФ об образовании, Концепции развития системы дополнительного образования детей, основ законодательства России о здравоохранении и т.д.

Образовательная система также одной из приоритетных задач ставит перед собой – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Это требует от учителей и педагогов внимания к данной проблеме на всех уровнях: от написания образовательных программ до поиска и разработки соответствующих педагогических форм и методов.

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 [4].

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» [4].

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 [4].

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 [4].

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».

Вышеперечисленные авторы, выдающиеся педагоги и мыслители, и их педагогические принципы подтверждают одну гуманистическую истину – знания и умения не должны приобретаться в ущерб здоровью обучающихся.

## **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) [3].

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 смещении 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» [3].

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. [3].

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

#### **3.1 Специфика деятельности детского объединения по спортивно-бальным танцам**

Сегодня спортивно-бальные танцы считаются «художественным видом спорта». С одной стороны, занятия бальными танцами прививают детям образ жизни, который большинство людей считают красивым в эстетическом смысле. Это высокий уровень культуры на уровне внешнего вида (танцевального имиджа), поведения, взаимоотношений с окружающими и творческого восприятия музыки, танца и исполнительского искусства. С другой стороны, язык танцора, инструменты, передающие эстетическую информацию, - это мышцы танцора. Их необходимо развивать и укреплять. Однако не все спортивные танцы определяются тренировками как физическая нагрузка. Гораздо важнее правильно сориентировать отдельные мышцы на различные аспекты танца. Поэтому занятия спортивными бальными танцами требуют от тренеров современного знания психологии спортивного танца. 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);

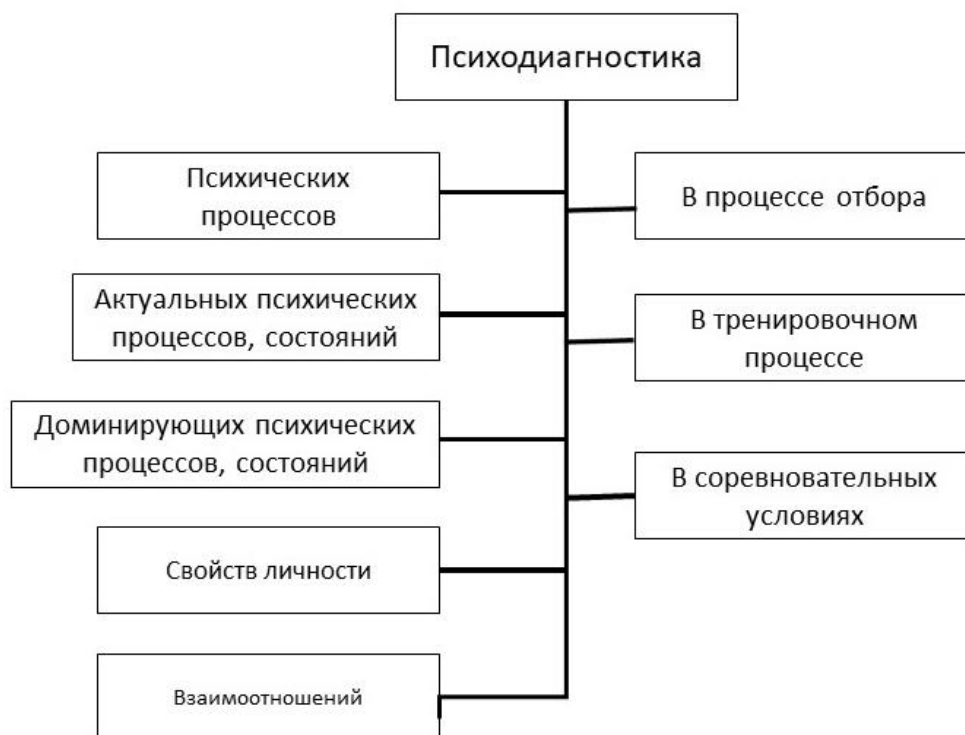
- оказание психологической помощи.

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.

### **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 бальных 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 2**  
**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»: поднятие 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**  
**Конспект занятия детского объединения «Звезды Кубани»**  
**ПДО Салаженцев Р.Ю.**

**Тема:** «Удивительные «гастроли» в мире спортивно-бальных танцев».

**Цель:** Демонстрация и развитие физических, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

**Задачи:**

Образовательные:

- 1) систематизация знаний основных хореографических понятий «бейзик», «джайв», «пасодобль», «сентада»;
- 2) актуализация знаний о музыкальном сопровождении основных спортивно-бальных танцев;
- 3) знакомство с понятиями «импровизация», «мастерство».

Развивающие:

- 1) формирование умения быстро реагировать на сложившуюся ситуацию, находить из нее выход;
- 2) развитие творческой и двигательной активности;
- 3) формирование потребности в творческом самосовершенствовании.

Воспитательные:

- 1) способствовать формированию потребности в помощи окружающим, стремления прийти на выручку;
- 2) способствовать развитию умений обучающихся работать в команде, развитию культуры совместной творческой деятельности.

**Необходимое оборудование и материалы:** мультимедийное оборудование, карточки с понятиями (Приложение 1), фонограмма для танцев «вальс», «ча-ча-ча», «квикстеп», «джайв», карточки, фонограммы песен для создания видеоклипа, ритмичная фонограмма для растанцовки.

**Основная идея:** данное занятия типа «обобщения и систематизации знаний» позволит провести занятие в интересной, нетрадиционной форме, не только уделить внимание обобщению и демонстрации знаний и навыков, но и поднять и обсудить с обучающимися вопросы физического и психологического здоровья: как важно здоровье при занятиях танцами и что влияет на психологический комфорт при занятиях (работе в команде, благоприятный социально-психологический климат и т.д.)

### **План проведения**

#### **1. Организационный этап.**

Задача: организация начала занятия, создание эмоционального настроения на деятельность.

## **2. Подготовительный этап.**

Задача: сообщение темы занятия, постановка задач, мотивация деятельности.

## **3. Основной этап.**

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

## **4. Контрольный этап.**

Задача: выявление качества и уровня освоения знаний, их коррекция

## **5. Итоговый этап.**

Задача: анализ и оценка успешности достижения цели.

## **6. Рефлексивный этап.**

Задача: эмоциональная оценка занятию.

### **Ход занятия**

#### **1. Организационный этап**

*Педагог:* «Добрый день, ребята, поприветствуем друг друга как это делают танцоры».

*Педагог и обучающиеся делают взаимный поклон.*

*Педагог:* «Сегодня мы с вами отправимся на гастроли, а что такое гастроли, ребята?»

*Обучающиеся отвечают на вопрос.*

*Педагог:* «Вы уже очень много знаете о мире танца, его терминологию основные движения и виды танцев. Я открою вам секрет, сегодня вам нужно будет продемонстрировать свои знания. Вы готовы? Если ваш настрой на занятие положительный, громко – громко поаплодируйте!»

#### **2. Подготовительный этап.**

*Педагог:* «Итак, ребята пришло время открыть занавесу тайны – мы отправляемся на гастроли в мир импровизации. А что такое импровизация?»

*Обучающиеся предлагают варианты определений.*

*Педагог:* «Вы совершенно правы, импровизация – это произведение искусства, которое создается во время процесса исполнения. Ребята, а в каких видах творчества возможна импровизация?»

*Обучающиеся отвечают (музыка, танец, театр).*

*Педагог:* «А как вы думаете, все могут импровизировать? Любой танцор? Любой музыкант?»

*Обучающиеся высказывают свое мнение.*

*Педагог:* «Я согласен с вами, только опытный танцор сможет импровизировать. А как можно по-другому назвать опытного танцора?»

*Обучающиеся отвечают – «мастер».*

*Педагог:* «Вы знаете, ребята, определений слова «мастерство» очень много, исходя из того, что вы сказали, мы можем сформулировать это так, мастерство – это высокое искусство выполнения чего-либо, это определенный уровень навыками чего-либо.

Так вот, ребята, сегодня для того, чтобы выполнить все задания, которые будут перед вами стоять, вам нужно будет продемонстрировать свое мастерство танцоров.

И в качестве напутствий пред гастрольями, пожелание – получить удовольствие и радость от совместной дружной работы! Вы готовы отправиться в свой первый гастрольный тур? Посетить первый город?»

*Обучающиеся демонстрируют готовность.*

### **3. Основной этап.**

*Педагог:* «Внимание! Внимание! Мы отправляемся в первый гастрольный город! А отправляемся мы различными видами шага и бега. Кто хочет начать?»

*Обучающиеся повторяют различные виды шага и бега друг за другом.*

*Педагог:* «А вот и первое испытание для нашего мастерства. Нам будет необходимо продемонстрировать один из танцев. Но вот непредвиденное обстоятельство, для того чтобы выступить нас необходимо представить. Ребята, чтобы придумать название для нашей команды, у нас есть карточки с различными названиями. вам необходимо определить, какие из них имеют отношение к хореографии, а какие нет, а также выбрать одно из них, тогда нас допустят до выступления. Справитесь? Приступайте!»

*Обучающиеся получают карточки со словами: альт, бейзик, ампуа, альтерация, ангажемент, сентада, джайв, пасодобль. Обсуждают, какие из*

*терминов относятся к хореографии, а какие нет. Выбирают из предложенных вариантов название для своей команды.*

*Педагог: «Ребята, какие же вы молодцы, вы отлично разобрались со всеми терминами и теперь нас допускают до исполнения танца, а танец этот называют «королем» всех танцев, самый известный из бальных танцев, что же это за танец?»*

*Обучающиеся отгадывают название танца «вальс».*

*Педагог: «Ну что ж, продемонстрируйте свое мастерство, исполните танец «вальс»!»*

*Обучающиеся исполняют танец «вальс».*

*Педагог: «Ребята, вы отлично показали себя как команда в первом испытании, случившемся на наших гастролях! Отправляемся в следующий гастрольный город на поезде, цепляемся друг за другом паровозиком и вперед!»*

*Обучающиеся «паровозиком» пробегают круг.*

*Педагог: «Уважаемые танцоры, мы прибыли во второй город и можем смело выступать перед зрителями, но вот беда – у звукооператора концерта есть сценарий с указанием всех фонограмм танцев, но вот аудиофайлы не подписаны и все перемешались. Поможем звукооператору разобраться? Поможем концерту произойти?»*

*Обучающиеся демонстрируют готовность прийти на помощь.*

*Педагог: «Отлично, сейчас мы прослушаем фонограммы и определим, какая из них для какого танца предназначена. Готовы?»*

*Обучающиеся прослушивают фонограммы и определяют, какие из них подходят для танцев: «вальс», «ча-ча-ча», «квикстеп», «джайв».*

*Педагог: «Я горжусь вами, ребята, вы проявили себя как отзывчивые и добрые люди, вы спасли весь концерт и звукооператора. Подошла и ваша очередь выступить с танцем, а как вы думаете с каким? Подскажу, это очень зажигательный латиноамериканский танец. Есть предположения?»*

*Обучающиеся отгадывают танец «ча-ча-ча». Исполняют его.*

*Педагог:* «Отличный танец, ну что? Продолжим наши гастроли? отправляемся в следующий город на самолете, полетели?»

*Обучающиеся «летят на самолете».*

*Педагог:* «Вот и прибыли мы в следующий город и попали прямиком на музыкальный канал, вот это да! Ребята, ваше мастерство нужно будет снова продемонстрировать и доказать импровизацией. Прямо здесь и сейчас вам нужно будет поставить клип на одну из предложенных песен, времени у вас будет очень мало, только ваши умения помогут вам справиться с такой сложной задачей. Сможете? Посмотрите на варианты песен и выберите одну, через 10 минут вам необходимо представить свою версию клипа для музыкального канал».

*Обучающиеся выбирают одну из предложенных песен. Работают в группе, продумывают идею клипа, распределяют роли, репетируют.*

*Педагог:* «Вы готовы? Пропредмонстрируйте, что у вас получилось».

*Обучающиеся демонстрируют свою версию клипа под выбранную песню.*

*Педагог:* «Ребята, да вы настоящие мастера! Вот так ничего себе, вам под силу оказалась даже такая сложная задача!

Ну что ж отправляемся в последний город наших гастролей на сегодня и отправляемся мы на лодках, придется поработать веслами!»

*Обучающиеся изображают греблю на лодке.*

*Педагог:* «Вот мы и прибыли в конечную точку наших сегодняшних гастролей, ну какое испытание ждет нас здесь. Ребята! Да здесь же проходит настоящий танцевальный карнавал! Вы когда-нибудь видели эти грандиозные уличные шествия танцоров? Огромная колонна людей в переливающихся ошеломительных костюмах! Наша задача продемонстрировать свое мастерство импровизации и подключиться к карнавалу, каждый танцует! Каждый импровизирует!»

*Обучающиеся импровизируют под карнавальную музыку.*

#### **4. Контрольный этап.**

*Педагог:* «Какие же яркие получились у нас гастроли! Столько испытаний вам пришлось преодолеть, что вам запомнилось?»

*Обучающиеся перечисляют испытания.*

*Педагог:* «А что вам помогало справиться с поставленными задачами?»

*Обучающиеся формулируют условия успешности прохождения испытаний.*

*Педагог:* «Ваше мастерство, я согласен с вами, а еще что? Ребята, я подскажу вам, вы стали настоящей командой, вы так слаженно действовали, как единый механизм, все работали на общее благо. Что для вас значит быть командой?»

*Обучающиеся формулируют, что такое быть командой.*

*Педагог:* «Как вы думаете, какое условие необходимо для реализации своих планов, без чего не может быть путешествий, гастролей? Что позволяет сохранить радость в глазах, бодрость духа?»

*Обучающиеся отвечают «здоровье».*

*Педагог:* «А что необходимо для сохранения здоровья?»

*Обучающиеся формулируют: правильно питаться, сохранять двигательную активность и т.д.*

*Педагог:* «Уважаемые мастера, а скажите, что на нашем занятии было полезным для здоровья?»

*Обучающиеся отвечают: разминка в форме разных танцев бега и ходьбы, танцы, положительные эмоции и т.д.*

## **5. Итоговый этап.**

*Педагог:* «Ребята, что стало для вас открытием в ходе наших гастролей?»

*Обучающиеся формулируют, что для них стало открытием: уровень собственного мастерства, объем теоретических знаний, сила работы в команде.*

*Педагог:* «Что оказалось новым?»

*Обучающиеся озвучивают варианты: спроектировать клип, угадывать на слух фонограммы для спортивно-бальных танцев, новые понятия и т.д.*

*Педагог:* «Был ли этот опыт полезен? Почему?»

*Обучающиеся высказывают свое мнение.*



*Педагог:* «Какие выводы вы сделали после этих гастролей?»

*Обучающиеся формулируют свои выводы: работать в команде веселее и легче, от твоей помощи может зависеть судьба мероприятия, людей и т.д.*

#### **6. Рефлексивный этап.**

*Педагог:* «На память возьмите любое изображение сегодняшних гастролей и напишите одно слово, характеризующее ваши ощущения».

*Обучающиеся пишут: восторг, радость, интерес, гордость, грусть от того, что гастроли завершились.*

*Педагог:* «Я благодарю вас за активное участие».

*Взаимный поклон.*