

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ОТЗЫВ)**

на проект Организационно-методических рекомендаций к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт»

Проектом предусматривается формирование профессионального подхода к использованию примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – Программа) с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт» (далее – ФССП).

Для образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «танцевальный спорт», Программой предусматривается возможность детально проработать и оптимально структурировать процессы учебно-тренировочной работы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Руководители, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели и другие специалисты образовательных организаций в процессе реализации собственных дополнительных образовательных программ получают возможность использовать проработанный и оптимально структурированный в соответствии с ФССП методический материал.

В проекте отражены целевые установки учебно-тренировочного процесса, сформированные с учетом соблюдения основополагающих спортивных и педагогических принципов образовательной работы с обучающимися (спортсменами), через планомерную всесторонне проработанную организационную работу по систематизации практического опыта успешного участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях) посредством выработки стремления обучающихся к выступлению в составе спортивных сборных команд.

Особое внимание в предлагаемом проекте уделяется описанию основополагающих характеристик каждого из аспектов Программы. Это и сроки реализации спортивной подготовки, и возрастные границы обучающихся, и количество лиц, проходящих спортивную подготовку с разбиением на этапы в соответствии с ФССП; это и объем реализации Программы, и виды (формы) обучения: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, план инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

В проекте подробно расписаны требования к результатам освоения Программы обучающимися на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства, а также высшего спортивного мастерства в соответствии с ФССП.

Важной особенностью проекта является подробное изложение специфики общей физической подготовки, специальной физической подготовки и хореографии, технической подготовки на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.

Следует обратить внимание на то, что учебно-тренировочный этап является основным с точки зрения определения перспективы по отношению к каждому юному спортсмену. На этом этапе формируется глубинное понимание основ каждого танца, освоение и совершенствование технической составляющей исполнения хореографии с постепенной наработкой музыкальности и навыков актерского мастерства при отработке основных шагов, фигур, поддержек, линий, вращений.

Освоение техники танцев европейской и латиноамериканской программ играет ключевую роль в решении основных задач учебно-тренировочного этапа.

Возникает необходимость в увеличении объема специальной физической подготовки. Спортивно-техническая подготовка выходит на первый план. Снижается объем общей физической подготовки. Усиливается внимание к оздоровительной практике и средствам восстановления. Начинают проявлять себя навыки хореографической подготовки, что отражается в изменении плана тренировочного занятия.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет в большинстве уже обладают достаточным уровнем технического мастерства и специальной физической формы для перехода от сокращенного двоеборья к обучению всех десяти танцев, включая медленный фокстрот и пасодобль (приложения № 3 и № 4 к Правилам вида спорта «танцевальный спорт»). Совершенствование техники и тактики выходит на первый план за счет качественного улучшения общей физической подготовки, специальной физической подготовки, усложнения хореографической подготовки и работы над программой “Basic”.

На этапе совершенствования спортивного мастерства выходит на первый план приоритетное усложнение общей и специальной подготовки наряду со стойким курсом на функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма наряду с ростом соревновательного опыта и практики освоения высоких тренировочных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства дает резкий скачок в качестве освоения программы “Basic”, европейской и латиноамериканской программ.

План учебно-тренировочного занятия в основной части расширяется, создавая условия для совершенствования техники и тактики, усилению работы над развитием музыкально-эстетических способностей, координации и специальной выносливости наряду с укреплением сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Возникает потребность в совершенствовании теоретической подготовки спортсменов и ознакомлении с практикой судейства внутришкольных соревнований. Формируется собственное понимание спортивной формы и индивидуальной исполнительской стилистики.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочного занятия проводятся в соответствии с конкретными задачами к обучающимся на подготовительной, основной и завершающей части занятий.

Данный этап характеризуется усиленным вниманием к развитию координационных способностей. Эта работа способствует быстрому и активному освоению двигательных навыков, спортивной техники, развитию музыкально-эстетических и других способностей, позволяющих успешно выступать на спортивных соревнованиях.

Новый уровень координационных способностей позволяет танцорам быстрее осваивать новые хореографические связки со сложной ритмической окраской, точнее оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, ориентироваться во времени и пространстве, предугадывать изменение двигательных действий, начинать исполнять движения с резким изменением скорости в соответствии с музыкальным сопровождением.

В качестве дополнительной образовательной практики необходимо изучить основы джаз танца и танца модерн:

- основные понятия: центр, центр тела, зоны: голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, таз, руки и ноги, полицентрика, полиритмия, уровень, мультипликация, isolation, contraction, release, импульс;

- комбинации на изоляцию головы: крест, квадрат, круг фиксированный и свинговый;

- комбинации на изоляцию плечевого пояса;

- бедра (таз), hip lift, shimmy, jelly крест, квадрат, полукруги, круг, диагональный крест, восьмерка.

- элементы джаз- модерн танца: *pointe, brash, kick, demi plie, grand plie, flat back, table back, deep body bend, body roll*, спираль, *roll down, roll on, curve, tilt, lay out*, адажио.

- основные шаги в джаз-танце: шаг в плие на полупальцах, шаг на полупальцах через колено, *flat step, camel walk, latin walk, catch step, catch step* в повороте, *kick step, kick step* в повороте, афро – ходы и их виды.

При подготовке исполнительской музыкальности важно обратить внимание спортсменов на:

- определение смысловых характеристик вариаций в рамках конкретных фрагментов характерного музыкального сопровождения;

- разъяснение особенностей акцентированности фрагментов исполняемых фигур по музыкальным долям и тактам с учетом специфики музыкального сопровождения для каждого конкретного танца;

- объяснение специфики действий голеностопов, коленей и тазобедренных суставов применительно к исполнительской музыкальности для отражения языком танца базовой ступени ладовой функции (разрешение в тонику) равно как и других более высоких ступеней, создавая внутри пары аналог музыкального напряжения;

- формирование основ качественного тактильного взаимодействия между двумя постоянно меняющимися пространственными формами каждого из спортсменов с целью отражения хореографического замысла, реализуемого через использование обобщенных характеристик аналитических материалов характерного музыкального сопровождения в европейской и латиноамериканской программах.

Особенностью этапа высшего спортивного мастерства является усиленная психологическая подготовка для достижения максимальных результатов с учетом оптимизации накопленных знаний и навыков в исполнительском мастерстве, спортивном характере, образности и музыкальности.

Поддержание оптимальной физической формы и высокой технической подготовки для участия во всероссийских соревнованиях и Чемпионате России по виду спорта «танцевальный спорт» становится приоритетом для оптимизации тренировочного процесса с целью достижения высших спортивных результатов и последующего их поддержания и подтверждения.

На этапе высшего спортивного мастерства на первый план выходит задача, связанная с выведением обучающегося на максимальный индивидуальный уровень спортивных достижений.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- функциональное и морфологическое совершенствование различных систем организма;
- достижение максимального спортивного мастерства на основе совершенствования специальной и технической подготовленности с учетом углубленного понимания исполнительской музыкальности;
- эффективное применение техники и тактики спортивного бального танца для достижения максимальных спортивных результатов;
- совершенствование конкурсных программ;
- освоение оптимальных учебно-тренировочных нагрузок, с применением соревновательного опыта и психологической подготовки для достижения максимальных результатов;
- формирование комплексного подхода к становлению индивидуальной исполнительской гармонии на основе взаимопроникновения различных танцевальных практик в русле специфики исполнения европейской и латиноамериканской программ с точным отражением тайминга исполняемых фигур в соответствии со спецификой музыкального сопровождения;
- достижение спортивных результатов на уровне МС и МСМК.

На этапе высшего спортивного мастерства можно выделить следующие зоны становления мастерства:

- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов страны и мира: участие в международных турнирах по танцевальному спорту, участие на чемпионатах Европы и мира;
- зону поддержания высших спортивных результатов.

В этой связи возникают тенденции к формированию исключительного внимания к процессам спортивной подготовки с учетом соревновательной практики, включающей особое отношение к психологической устойчивости. Повышенное внимание уделяется качеству тренировочного процесса, в котором используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов на соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс становится максимально индивидуализированным с учётом конкретных требований к соревновательной деятельности обучающихся. Для совершенствования технической подготовленности и индивидуализации в вопросе повышения надёжности качественного исполнения техники танца постоянно усиливаются требования к исполнительской музыкальности в условиях максимально приближенных к соревновательным. Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в процессе спортивной подготовки на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны на учебно-тренировочном этапе. Важной особенностью этапа высшего спортивного мастерства, в отличие от этапа совершенствования спортивного мастерства, — это целевые изменения общей и специальной подготовки. Основной целью ОФП является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, формирование навыков активного и качественного управления работой мышц, а СФП направлена на совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей. На первый план на этом этапе выходят усиленные требования к повышению качества использования координационных способностей. Использование высокого базового уровня

индивидуальных координационных способностей позволяет каждому спортсмену быстрее осваивать новые хореографические связки со сложной ритмической окраской, точнее оценивать пространственные, временные, динамические возможности своих движений, ориентируясь во времени и пространстве, предугадывая изменения двигательных действий, с учетом наработки умения исполнять движения с резким изменением скорости, выразительно, в полном соответствии с основополагающими характеристиками музыкального сопровождения. Формируются условия для дополнительной работы над эмоциональной и артистичной возможностями исполнения характерных особенностей европейской и латиноамериканской программ.

В качестве дополнительных элементов хореографической подготовки могут использоваться:

- экзерсис у станка в максимальном темпе со сложными ритмически разнообразными комбинациями с большими позами и турами;
- адажио на середине зала на 90 градусов, с большими позами и вращениями;
- аллегро на базе освоенной хореографии;
- экзерсис джаз танца с увеличением темпа исполнения и усложнением комбинаций;
- совершенствование техники изученных элементов джаз танца;
- сочинение собственных танцевальных комбинаций на основе движений и шагов джаз-танца в различных вариантах формирования рисунка и построений;
- индивидуальная творческая и групповая работа по созданию танцевальных комбинаций и этюдов.

Для совершенствования общей исполнительской музыкальности целесообразно:

- использование смыслового разбиения вариаций на соответствие

музыкальным квадратам и музыкальным фразам с учетом конкретных задач каждого тура соревнований;

- определение акцентированности фрагментов исполняемых фигур по музыкальным долям и тактам с учетом специфики музыкального сопровождения для каждого конкретного танца;

- проработка действий голеностопов, коленей и тазобедренных суставов применительно к исполнительской музыкальности для отражения языком танца базовой ступени ладовой функции (разрешение в тонику) равно как и других более высоких ступеней, создавая внутри пары аналог музыкального напряжения;

- развитие качества тактильного взаимодействия между двумя постоянно меняющимися пространственными формами каждого из спортсменов с целью отражения хореографического замысла, реализуемого через использование обобщенных характеристик аналитики наиболее характерного музыкального сопровождения в европейской и латиноамериканской программах.

Безусловной значимой частью проекта служит раздел, посвященный психологической подготовке спортсменов. Это и общая психологическая подготовка, и психологическая подготовка к соревнованиям, и, что особенно важно, управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Проблематика обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях в настоящее время приобрела особую значимость, что безусловно отражает глубину проработки теоретической базы этой темы в рамках настоящего проекта.

Настоящий проект является целостным, актуальным и без сомнения востребованным для дальнейшего использования организациями, реализующими ДОПСП документом, позволяющим глубже вникнуть в специфику практической спортивной подготовки спортсменов, занимающихся видом спорта «танцевальный спорт».