МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.СТАВРОПОЛЯ

Конспект дистанционного занятия

по спортивным бальным танцам.

«Танцевальный спорт »

Выполнила:

педагог дополнительного образования

Кондракова С.В.

КОНСУЛЬТАЦИЯ 21.04.2020 г.

Тема: «Танцевальный спорт»

8 сентября 1997 года в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие. В этот день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании Международной Федерации Танцевального Спорта (IDSF) в качестве "Признанной Федерации" и полноправного члена МОК. Это признание во всем мире рассматривается как главное достижение IDSF и в целом танцевального спорта. Оно также явилось кульминацией долгой истории развития спортивных танцев, шестилетней упорной работы IDSF, огромных усилий национальных Федераций и сотен тысяч танцоров во всем мире.

Раньше танцы считались родом искусства. Сегодня принято рассматривать соревновательные бальные танцы как "артистический вид спорта". Почему танец можно считать спортом? Потому что он требует от танцора таких качеств, которые свойственны большинству "настоящих" видов спорта.

Физическая сила. Бальные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду (многие связки пришли в танцы на льду из обычных танцев).

Гибкость и координация. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

Музыкальность. Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

Выносливость. Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев. Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для

велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции (за тот же промежуток времени). Финалист Чемпионата мира по 10 танцам выполняет за время турнира 30 танцев!

Дисциплина и командный дух. Танцевальный спорт - командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар) в соревнованиях "формейшн". Требования к дисциплине 16 человек, выполняющих до 13 перемен танцевального темпа, и при этом постоянно координирующих свое положение на паркете относительно других членов команды, намного выше по сравнению с другими видами спорта.

Грация и стиль. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

Однако в отличие от большинства других видов спорта танцы обладают особенностями, которые позволяют считать их не только спортом, но и искусством.

Девиз "Citius, Altius, Fortius" - "Быстрее, выше, сильнее", - по-видимому, выражает дух Олимпийских Игр. Однако он не охватывает все аспекты Игр сегодня, как, впрочем, не охватывал их и в IV-V в.в. до н. Э. Этот девиз верно отражает древний дух соревновательности, но он не может передать весь спектр соревнований, входящих в Игры. Очевидно, что соревнование - это характерная особенность современного общества не только на спортивной арене, но и в бизнесе и карьере. Поэтому понятия о сравнительном и превосходном, хорошем и лучшем знакомы каждому.

Насколько же применим Олимпийский девиз к Танцевальному спорту наших дней? Десять лет назад мы стали свидетелями включения танцевального спорта в Олимпийскую семью, как ранее ритмической гимнастики и синхронного плавания. Таким образом, эти виды были признаны соответствующими Олимпийским идеям. На высшем уровне исполнения они включают непревзойденные мастерство и понимание. Спортсмены высшего уровня в любом виде спорта относятся к своему делу с полным самоотречением. Все эти виды спорта являются соревновательными и предполагают такой уровень подготовки участников, который гарантирует статус турниров, как спортивных мероприятий. Однако ни один из этих видов спорта не соответствует критерию "Быстрее, выше, сильнее". По-видимому, к ним больше подходят такие сравнения, как "точнее", " грациозней" или "артистичней".

Танцевальный спорт не хобби - это стиль жизни. При серьезных занятиях голова все время занята танцами. Неважно: обедаешь ли ты или едешь в автобусе - в ушах ритм музыки, просчитываешь движения, обдумываешь какие-то новые интересные идеи. И иначе быть не может. Ведь практика проходит быстро - когда ты приходишь на занятие, на тренировку, ты уже не должен думать - ты должен знать и делать.

У танцоров обычно очень жесткое расписание, в которое входят тренировки (уроки и практические занятия) и график турниров. Занятия в большинстве танцевальных клубов - каждый день, включая выходные и праздники. Танцор сам решает, сколько ему нужно тренироваться - с педагогом и без него. Высокие результаты никогда не даются даром - для этого нужно много работать, а главное, думать, искать новые оригинальные решения проблем.

Не менее важно постоянно принимать участие в региональных, всероссийских и международных турнирах. Для того, чтобы пару не забывали судьи, ей просто необходимо "быть на виду", занимать свое место в рейтинге, в списке результатов соревнований. Известность еще ни одному спортсмену не помешала, особенно в таком субъективном виде спорта, как танцы. Судьи оценивают пары руководствуясь лишь своими идеалами в танцевании, субъективным восприятием. Поэтому первое место не ставится за большее количество поворотов или темп движения.