

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОШАХТИНСКА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«РЕКОМЕНДАЦИИ ВОСПИТАННИКАМ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ»

к общеобразовательной общеразвивающей
дополнительной программе «ВОСХОЖДЕНИЕ К ТВОРЧЕСТВУ»
(направленность – физкультурно-спортивная)

Подготовил:
Брянцев А.Г.
тренер-преподаватель

СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ-БАЛЬНЫМ ТАНЦАМ (СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ).

Танцевальные соревнования могут быть забавными и возбуждающими, а могут приносить переживания и разочарования. Любая мелочь, любая микро-проблема в день турнира может испортить ожидаемый результат. Неофициальные турниры иногда проводятся по специальным правилам, которым необходимо тщательно следовать (в период пандемии COVID-19 танцоры нашего клуба участвовали в он-лайн турнирах и Матч-Анализах).

Тем более необходимо соблюдать правила на официальных конкурсах (России обычно эти правила проведения конкурсов соответствуют правилам WDSF).

Основные принципы участия в соревнованиях.

Наслаждайтесь: удивительно, как много танцоров забывают наиболее важный аспект - зачем вы находитесь на соревновании. Представился такой хороший случай потанцевать под музыку и много (протанцевать до финала или вылететь в отборочном туре). И не расстраивайтесь из-за крестов или мест - не в этом смысл любого, даже спортивного танцевания. Нашим детям дается установка: «получить удовольствие от танцев, неважно, уйдете вы с призом и грамотой или нет, сколько танцев выиграли, и кто из судей что поставил и почему». Конечно, приятно вспоминать, какое место и где вы получили. Но вы должны вспоминать о конкурсе совсем не это! Воспоминания о том, как классно и с каким характером вы станцевали тот или иной танец на конкурсе 15 мая - вот правильные воспоминания! То есть в этом танце мы смогли изобразить нежность, в этом - страсть, здесь зритель смотрел на нас так, что не смог закрыть рот, в этом танце движения корпусов были идеально сбалансированы, на одном дыхании и т.д. Вот что надо вспоминать! Бальные танцы - это не физические упражнения, это шоу сложнее театра и оперы, так как танцоры не поют и не говорят во время танца. И вместо пения и речи необходимо выразить чувства только движениями в паре!

Прибытие на конкурс (регистрация, разминка и турнир):

Рекомендуем детям с родителями приехать пораньше - найдите свободное место, чтобы удобно повесить костюмы, занять место в раздевалке. Партнер должен зарегистрировать пару и получить номер (не стойте в очереди - даже самый выдержанный партнер, стоя в очереди, начинает нервничать). Партнер на соревнованиях надевает на спину номер (если это не категория соло-леди). Номер необходимо закрепить так, чтобы он не отвалился во время танца. Партнерша должна помнить, что партнер не может самостоятельно прикрепить номер на спину(конечно можно попросить родителей, но в нашем клубе принято обходиться без помощи взрослых!). Для регистрации лучше подойти пораньше или попозже. Но не дожидайтесь до последнего - не всегда на конкурсе вас согласятся зарегистрировать в счетной комиссии после окончания регистрации. На занятиях в зале мы разучиваем комплексы упражнений которыми можно привести свое тело в

нужное состояние перед выходом на разминку, лучше вместе - это настроит вас в паре на синхронность в танце и на настрой, на конкурс в целом. Разминка на конкурсе - это куча пар на паркете и вы уже физически должны быть размяты - Помните, большая часть ног отдавливается, и куча синяков получается во время разминки, а не во время соревнования. Выйти на паркет необходимо что бы освежить в памяти схемы, определить, как они ложатся на зал, плюс - на каких зрителей вы собираетесь их танцевать. Так же важно заранее ознакомиться с расписанием конкурса (с какой программы вы начинаете танцевать, сколько и какие танцы в отборочных соревнованиях, в каких заходах вы танцуете).

Паркет:

Постарайтесь во время разминки понять, насколько скользкий или не скользкий для вас паркет. Желательно разминаться во время латиноамериканской программы в латиноамериканской обуви, европейской - соответствующей. Возможно, для опытных танцоров это очевидно, для начинающих - ваши туфли скользят по-разному! Если пол сильно скользит, можно найти мокрую тряпку, на которой можно постоять перед выходом на паркет. Танцоры нашего клуба перед турниром, а лучше за сутки обрабатывают подошвы туфель касторовым маслом. А также есть специальные металлические щетки для ботинок, которыми можно поскрести по подошве. Иногда конкурсы проводятся на полу, не предназначенном для танцев, или совсем плохом паркете. Пол может быть неровным или в некоторых местах скользким или наоборот, почти липким. Во время разминки определите эти места и держитесь от них подальше во время конкурса.

Вдвоем:

Помните, что вы танцуете в паре! Во время конкурса в перерывах между заходами оставайтесь вместе - разбегаясь по углам, чтобы отдышаться, вы теряете ритм конкурса, а также часто и друг друга. Перед заходом ни партнер, ни партнерша не должны искать другого - все это очень нервирует. Оставайтесь вместе, помащите друг на друга полотенцем, вспомните что-нибудь приятное. И обратно на паркет!

Выход на паркет и уход с паркета (для начинающих и не только).

На любом хорошо-организованном конкурсе последовательность танцев известна заранее. Перед своим заходом будьте готовы выйти на паркет, при этом так, чтобы не пришлось расталкивать локтями танцоров и зрителей - всегда есть оптимальная позиция для выхода. Чаще всего пары боятся судей и скапливаются как можно дальше от них. Наши воспитанники выходят со стороны судей - это сразу привлекает их внимание. Итак, рука партнерши у вас в правой руке, рука партнера в левой - выходите на паркет. И не забывайте улыбаться! В стандарте желательно начинать схемы в углах зала в начале сторон (если зал прямоугольный, то таких углов два). Не надо спешить, начиная танец. Нельзя начинать не в музыку! В стандарте нельзя долго стоять - вы будете мешать другим парам. В конце танца партнер уводит партнершу. Кстати, бывает оригинальный уход в латине, когда партнерша уводит партнера. И не забывайте улыбаться! ("Ведь все глупости на земле делаются с умным выражением лица" барон Мюнхгаузен).

Отношение:

Помните, что вас начинают оценивать с момента появления на паркете. (Официально - с момента начала движения, но об этом мало кто знает и помнит - если вы выползете, потом встанете и начнете танцевать - реакцию судей трудно предсказать). Необходимо создать очень благоприятное первое впечатление. Улыбайтесь зрителям и судьям, почувствуйте, что наступил ваш звездный час! Улыбаясь судьям и зрителям во время танца, нельзя наступать им на ноги или случайно садиться на колени.

Ответственность:

Помните, что когда Вы выступаете, Вы представляете не только себя, вы представляете ваш город и нашу студию и поэтому вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы достичь наилучших результатов.

Этикет:

Бальные танцы - не восточные единоборства! При столкновениях извинитесь, даже если вы не виноваты. В латиноамериканской программе поинтересуйтесь у соседней пары, в каком направлении она будет двигаться во время танца. Уходя с паркета, помните - выходящие на паркет пары должны вас пропустить, но они бегут занимать лучшие места, поэтому необходимо уходить аккуратно и лучше заранее определиться куда (чаще всего лучше к судьям).

Список вещей, которые понадобятся при подготовке и во время соревнований.

1.Форма одежды:

- 1.Удобная одежда и обувь для поездки к месту проведения.
- 2.Одежда для разминки, которая не испортит макияж или прическу во время переодевания.
- 3.Возьмите с собой тапочки, что бы можно было снять туфли между турами.

2.Без чего не возможно участие:

- 1.Костюм, платье (проверьте заранее перед выходом из дома).
- 2.Туфли(для европейской и латино-американской программы)
- 3.Документы(квалификационные книжки, страховка и ксерокопия паспорта или свид. о рождении)

3.Мелочи которые должны быть под рукой во время турнира!!!:

- 1.Полотенце - чтобы стереть пот (редко кто о нем вспоминает)
- 2.Английские булавки - всегда пригодятся
- 3.Специальные аксессуары для ухода за обувью –губка или салфетка, щетка для подошвы, порошок против скольжения(если пол окажется слишком скользким).
4. Энергетические конфеты. Мятная (освежающая) жевательная резинка (конфеты и т.п.) - свежее дыхание очень важно, особенно во время романтических

латиноамериканских танцев, но не забудьте выбросить жвачку перед выходом на паркет!!!

5.Ручка и бумага - чтобы записать свои заходы.

7.Бутылка с водой – обыкновенной не несладкой, возможен холодный чай.

8.Необходима сумка или рюкзак (для хранения всего выше перечисленного) который можно взять непосредственно на место выхода на паркет.

4.Косметика:

Но лучше все сделать дома, а на конкурсе только поправить мелкие дефекты, полученные во время поездки.

Румянец

Пудра для лица

Помада - яркий цвет

Карандаш для глаз

Тени для век

Тушь

Лак для ногтей

Накладные ногти и клей для них

Накладные ресницы (найдите, кто будет их устанавливать. Лучше всего научить партнера - уж он то точно будет с вами на конкурсе. Надеяться на кого-то не стоит).

5.Волосы:

Необходимые заколки, резиночки и т.п.

Лак,гель и пенка и т.д. для волос

Расческа(лучше несколько)

Фен

6.Разное:

Обезболивающие средства(мази,таблетки) - от головных и мускульных болей.

Нитки и иголки, чтобы установить случайно порванные швы.

Бутерброды - в перерыве между отделениями вы точно захотите, есть (или после конкурса). Организаторы иногда устраивают буфет, но лучше взять ту еду от которой не скрутит живот или не дай бог произойдет несварение желудка (в этой ситуации явно будет не до танцев!!!) .

Можно взять фрукты (яблоки, бананы, цитрусовые).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жарков А.Д. «Технология культурно-досуговой деятельности» М., ИПО. «Профиздат», 2002 г.
2. Грушин Б. Творческий потенциал свободного времени. – М: Профиздат, 1980 г.
3. Ерошенков И.Н. Культурно-досуговая деятельность в современных условиях.-М.: НГИК, 1994
4. Киселева Т.Г., Красильникова Ю.Д. Межведомственные культурно-досуговые центры открытого типа // Социальная педагогика: Проблемы, поиски, решения: Проспект / ВНИК АПН СССР.- М., 1991
5. Киселева Т.Г., Красильников Ю.Д. Основы социально-культурно деятельности: Учебное пособие. – М.: Издательство МГУК, 1995
6. Культурно-досуговая деятельность: Учебное пособие / Под ред. Жаркова А.Д., Чижикова В.М.-М.: Издательство МГУК, 1981
7. Петрова З.А. Методология и методика социологических исследований культурно-досуговой деятельности: Учебное пособие. – М.: МГИК, 1990
8. Стрельцов Ю.А. Методика воспитательной работы в клубе. – М.: Просвещение , 1979
9. Стрельцов Ю.А. Научно-методические основы культпросвет работы: Учебное пособие. – М: Просвещение 1988
10. Газета “Звезды над паркетом” за период 2006-2007 г.
11. Спортивные танцы, справочник. 1999-2000 гг., М., 2000 г.