ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО ТАНЦА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

USE OF SOCIAL DANCE ELEMENTS IN THE INITIAL PREPARATION

УДК 793

Голивкин Андрей Петрович, Преподаватель кафедры Теории и Методики танцевального спорта РГУФКСМиТ Россия, г. Москва

Golivkin Andrey Petrovich, golivkin.andrei@mail.ru

Аннотация

Современный этап развития танцевального спорта характеризуется множеством разнообразных процессов: образуются новые танцевальные организации, танцевальный спорт стремится попасть в программу основных соревнований Олимпийских Игр, российские пары уверенно держат высокие позиции в этом виде спорта на мировой арене. Одна из особенностей современного этапа развития танцев в России состоит в том, что все чаще упоминается новый пока для нас термин Social Dance (Социальный танец).

Annotation

The current stage in the development of dance sport is characterized by many different processes: new dance organizations are being formed, dance sport is striving to get into the program of the main competitions of the Olympic Games, Russian couples confidently hold high positions in this sport on the world stage. One of the features of the modern stage in the development of dance in Russia is that the new term Social Dance is being mentioned more and more often.

Ключевые слова: социальный танец, хореография, подготовка, практика, физическая культура, массовый спорт, фитнес.

Keywords: social dance, choreography, preparation, practice, physical culture, mass sports, fitness

Актуальность. Направление развития танцев – Social Dance – актуальная тенденция сегодняшнего дня. Следовательно, более подробное изучение этого вопроса также представляет интерес, является актуальным для специалистов, педагогов, спортсменов.

Понятие Social Dance относительно новое танцевальное явление в России. Английский, а точнее американский термин, иногда переводимый на русский язык, как «Социальный танец» или «Общественный танец».

Social Dance, Социальный танец – это общедоступный, не ставящий целью соревнование вариант танца, ориентированный на людей всех возрастов, не зависимо от уровня подготовки, и выполняющий важную функцию социализации людей.

Основным ее назначением данного направления по-прежнему является разумная организация досуга людей, гармонично сочетающая в себе возможность отдыха, психологической разгрузки, дозированной физической нагрузки, а также приобретения полезных в современном социуме навыков – умения танцевать и общаться с людьми. Social Dance может и должна включать современные популярные танцы и стили. Основная задача социального танца – социализация людей. Однако с точки зрения темы данной работы в первую очередь интересует другая составляющая социального танца, а именно каким образом он может помогать подготовке конкурсных танцоров.

Прежде всего, это, конечно, же, «растанцовка» неподготовленных новичков, развитие координации, баланса, дуэтности, музыкальности, презентации занимающихся и т.д. При этом, регулярные занятия танцами даже на уровне Social Dance способствуют улучшению общей физической подготовки занимающихся. Однако, эффект достигается в более щадящем режиме, нежели при традиционных занятиях ОФП или фитнесом.

Кроме того, социальный танец может решать еще одну задачу для развития спортивных танцев: это привлечение новичков и массовый охват потенциальной аудитории. В самом деле, не каждый начинает сразу и осознанно заниматься танцами или плаванием или любым другим видом спорта с целью достижения максимальных спортивных результатов. Человеку надо попробовать, понять: подходит ли ему определенный вид спорта или нет. Как раз в этом случае социальный танец с его развлекательным, легким характером может отлично достигать цели. Преподаватели студий Social Dance отмечают, что у определенной части занимающихся со временем это хобби перерастает в более серьезное увлечение, люди берут больше уроков, посвящают больше времени совершенствованию танцевальных навыков, и как следствие, уже стремятся себя с кем-то сравнить, а значит - участвовать в конкурсах.

Танцы в настоящий момент стали рассматриваться, как достойная альтернатива традиционному фитнесу: это и хорошая кардио-тренировка в оптимальном режиме, и неоднообразная двигательная активность, подключающая немаловажный эмоциональный компонент, компонент общения с партнером, которых не дают занятия на тренажерах, и вследствие этого - более гармоничное комплексное воздействие на организм, включая, в том числе, психотерапевтический эффект. Не даром еще одной интересной тенденцией сегодняшнего дня стало использование танца как инструмента психотерапии. Танцевальная психотерапия – часть концепции арт-терапии, т.е. использования терапевтического эффекта от занятий каким-либо видом искусства – от живописи и работы с глиной до театральной студии. Танец в данном случае удачно сочетает арт-компонент и двигательную активность, поэтому танцевальная терапия в последнее время получает широкое применение.

Таким образом, социальный танец тоже несет в себе оздоровительную – не только физически, но и эмоционально, психологически, – функцию. И в связи с этим, Social Dance и спортивные танцы можно соотносить примерно так же, как массовый спорт, физкультуру, и спорт высших достижений в контексте концепции советской системы физического воспитания нации.

Охарактеризовать общую подготовку исполнителя спортивных танцев возможно исходя из дуализма самого понятия «спортивные танцы». С одной стороны, в наши дни спортивные танцы являются соревновательной деятельностью, следовательно, им присущи все те же черты и методические подходы, какие характерны и для других видов спорта. С другой стороны, танцы – это хореографический жанр, и исторически танец развивался как вид искусства. Поэтому, говоря об общей подготовке исполнителей спортивных танцев, логично говорить о компоненте общей спортивной или физической подготовки (начальной) и о компоненте общей начальной хореографической или танцевальной подготовки.

Одним из ключевых методов исследования при написании данной работы был опрос педагогов по спортивным танцам. Большинство опрошенных согласились с возможностью использования социальных танцев в рамках начальной общей подготовки исполнителей спортивных танцев и в действительности применяют это на практике. Другие признали такую возможность, но пока не применяют танцы других стилей в своей педагогической практике. Основную цель применения социальных танцев педагоги видят в первую очередь в «растанцовке» новичков.

На основании поученной информации можно сделать следующие **выводы:**

1. Социальный танец (Social Dance) – существовал в России всегда, просто не имел такого названия. Более того, – истоки такого вида деятельности, как хореография, изначально носят социальный характер. Первое разделение хореографии - на бытовую и сценическую произошло намного позже возникновения самого танца. В двадцатом веке, когда, благодаря деятельности таких классиков бального танца, как Алекс Мур, Гай Говард и Уолтер Лэрд, появились общепризнанные стандарты обучения танцам, а следовательно, появились более – менее объективные критерии оценки качества танца и таким образом, сформировались предпосылки для

становления танца, как соревновательного вида деятельности. Некоторое время назад социальное, не соревновательное направление у нас в стране ушло в тень. В настоящее время, происходит возвращение этого направления – оно становится все более и более востребовано в широких слоях общества, как достойная альтернатива занятиям аэробикой, фитнесом и т.д.

2. Социальный танец включает огромное множество стилей и направлений. Компоненты Социального танца можно и нужно использовать на начальном этапе общей подготовки исполнителей спортивного танца. В первую очередь, такие танцы, более простые технически, помогают задаче общей «растанцовки» новичков, выработки у них чувства ритма, понимания музыки, артистичности, выразительности, красивых линий корпуса и работы отдельных частей тела (бедер, корпуса), помогают выработать правильную осанку, а также решать задачу общей начальной физической подготовки к дальнейшим занятиям.
3. Спортивный танец и социальный танец можно сопоставлять между собой как массовый спорт и спорт высших достижений. Социальный танец дает возможность привлекать к занятиям танцами широкие слои населения, а также проводить отбор наиболее одаренных для продолжения занятий на более серьезном уровне. В этом смысле хорошо было бы использовать позитивный опыт советской системы физического воспитания, где физическая культура и массовый спорт были базисным элементом, а спорт – надстройкой, куда попадали наиболее одаренные в данном направлении люди. В то же время, для всех желающих существовали системы сдачи нормативов ГТО, БГТО. Аналогом подобной системы в социальных танцах являются соревнования по медальной системе, где нет соревнования между собой, а есть выполнение определенных квалификационных требований для каждого разряда / уровня/ класса.
4. Социальный танец – хорошая альтернатива фитнесу, одна из разновидностей активного отдыха. Следовательно, государство должно

способствовать развитию Социального танца, как разновидности физической культуры, с целью улучшения здоровья нации.

5. Стандартизованная система записи танцевального материала является важным звеном для развития жанра. Классическая система записи фигур и вариаций, предложенная Алексом Муром, Гаем Говардом и Уолтером Лэрдом, в целом, применима и для танцев социальных направлений. Это позволит расширить диапазон средств обучения, которыми обладают педагоги по спортивным танцам.

Список литературы:

1. Ивановский Н.П., под ред. Слонимского Ю.И, Бальный танец XVI – XIX в.в. – Ленинград, Москва: Государственное издательство «Искусство», 1948 г. – 215 с.
2. Говард Гай, под ред. О. Денисова. Техника Европейских танцев: Пер. с англ. А.Белогородский - Москва: Издательство «АРТИС», 2003 – 256 с.
3. Лэрд Уолтер. Техника Латиноамериканских танцев. Часть I: Рубма, Самба. - Москва: Издательство «АРТИС», 2003 – 178 с.
4. Лэрд Уолтер. Техника Латиноамериканских танцев. Часть II: Пасодобль, Ча-Ча-Ча, Джайв. - Москва: Издательство «АРТИС», 2003 – 242 с.
5. Стриганов В.М., Уральская В.И., Современный бальный танец, - М.: «Просвещение», 1978 – 430 с.
6. Хавилер Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: «Новое слово», 2004 – 111с.

List of literature:

1. Ivanovsky N. P., ed. Slonimsky Yu.And, Ballroom dance of the XVI-XIX centuries - Leningrad, Moscow: State Publishing House "Art", 1948-215 p.
2. Howard Guy, ed. by O. Denisov. Technique of European dances: Translated from English by A. Belogorodsky-Moscow: Publishing House "ARTIS", 2003-256 p.
3. Laird Walter. Latin American dance technique. Part I: Rubma, Samba. - Moscow: Publishing house "ARTIS", 2003-178 p.

4. Laird Walter. Latin American dance technique. Part II: Paso Doble, Cha-Cha-Cha, Jive. - Moscow: Publishing house "ARTIS", 2003-242 p.
5. Striganov V. M., Uralskaya V. I., Modern ballroom dance, - M.: "Enlightenment", 1978-430 p.
6. Haviler, Joseph S. The body of a dancer. Medical view of dancing and training. - M.: "New Word", 2004-111s.