



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МАКЕЕВСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ИМ.В.Г.ДЖАРТЫ»



Путь к успеху

Советы начинающим хореографам

Мымрикова Елена Николаевна,
руководитель народной студии
современного танца «Родничок»



Путь к успеху, советы начинающим хореографам, / Макеевское учреждение дополнительного образования «Городской Дворец детского и юношеского творчества им. В.Г.Джарты»/ Мымрикова Е.Н., Макеевка-2018г//

Рецензент: Полукеева В.Н.- методист методического центра управления образования администрации города Макеевки

Одобрено методическим советом методического центра управления образования администрации города Макеевки

Протокол № 1(39) от 12.01.2018 г.

Данные советы состоят из рекомендаций и основных правил функционирования успешного творческого коллектива. Позволит начинающему хореографу создать такую модель взаимоотношений с родителями, с детьми, при которой все участники учебно-воспитательного процесса совершенствуются как в физическом, так и в духовном плане. Большинство советов сосредоточено на воспитании в хореографическом коллективе. Руководствоваться предложенными советами могут руководители хореографических коллективов, тренеры акробатики, гимнастики, а также родители обучающихся танцевальных студий и клубов.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение .Чем важен современный танец	4
2. Семь ошибок воспитания, которые мешают детям добиться успеха.....	6
3. О похвале.....	9
4. Что делать, если ребенок не верит в себя?.....	10
5. Взаимоотношения родителей и педагога-хореографа.....	13
6. Как научить ребёнка слышать с первого раза.....	15
7. Подготовка танцора к конкурсу. Что можно делать и чего делать нельзя.....	17
8. Десять советов тому, кто хочет поделиться знаниями и научить.....	20
9. Шесть слов, которые помогут договориться сребенком	21
10. Гиперактивные дети.....	23
11. Что важно понимать родителям танцора.....	24
12. Почему дисциплина гораздо важнее мотивации.....	27
13. Волнение перед вступлением и его причины.....	29
14. За что несет ответственность танцор?.....	30
15. Список литературы.....	31

Введение. Чем важен современный танец

Детям нравится танцевать под популярную музыку, поэтому полезно обучать их элементам современного танца. Существует ошибочное мнение, что современный танец предельно прост, и танцевать его сможет каждый. На самом же деле современная пластика, современный танец очень сложны. Замечено, что дети получают удовольствие от того, что занимаются под ту самую музыку, которая звучит по радио и телевидению. В ходе работы в физическом состоянии детей обычно отмечаются положительные сдвиги:

- Улучшается осанка;
- Дети становятся подвижнее;
- Движения становятся изящнее;
- Пластика становится более выразительной;
- Новые движения и танцы разучиваются быстрее.

Поэтому основы современных танцевальных направлений нужно изучать в коллективе любой направленности (народный танец, балет и т.д.)

Полезность занятий современными танцевальными направлениями

Нестандартность, изящность и своеобразие современных танцев привлекает к себе внимание множество людей с разными интересами, достатком, и разным родом занятий. Современному танцу свойственна сиюминутность, а также в нем постоянно присутствует импровизация. Большое внимание в нем уделяется ритму, движению и форме фигур. Современный танец это прекрасное и завораживающее зрелище. Но как оказывается, современный танец не только красив и интересен для публики, но и полезен для самого танцовщика. Начнем с того что люди которые регулярно занимаются современными

танцами со временем замечают что их тело становится стройнее и прекраснее. Поскольку танцы, это те же самые физические нагрузки, только занимаетесь вы ими под определенный ритм музыки, то у вас разрабатываются группы мышц отвечающих за то или иное движение, укрепляются органы дыхания и сердце, повышается выносливость организма. Во время занятий танцами сжигается от 200 до 600 калорий за час, поэтому современные танцы легко могут заменить фитнес. Также занятия современными танцами, помогают развитию красивой осанки. Согласитесь человек, который танцует, просто не может держать спину неправильно. Вместе с занятиями танцами вы также развиваете отличную координацию, быстроту реакции и гибкость вашего тела. Любого танцора легко отличить в толпе, его выделяет отличное подтянутое тело, легкая походка, правильная осанка, уверенные и четкие движения. Также современные танцы изменяют не только ваше тело, но и мышление. Любому человеку требуется смелость, чтобы начать учиться танцевать, ведь сначала у него не будет получаться четких и красивых движений. Поэтому занятия танцами развивают в человеке коммуникабельность, стрессоустойчивость и смелость.

Кроме этого, танцы отлично поднимают настроение. Почему люди идут заниматься современными танцами? Для кого-то это отличная возможность раскрепоститься, кто-то хочет заявить о себе, а кто-то ценит возможность размяться после тяжелого трудового дня. Но многие забывают, что танцы в первую очередь полезны и для здоровья танцующего.

Во-первых, энергичные и быстрые современные танцы помогут вам держать свое тело в форме, ведь, по сути, танцы, это те же физические упражнения, только выполняющиеся под музыку. Соответственно, разучивая те или иные движения, вы тренируете и укрепляете мышцы, внутренние органы, дыхательную систему. А регулярные занятия современными танцами фактически приравниваются к фитнесу.

Во-вторых, занятия танцами улучшают и исправляют осанку, координацию быстроту реакции. Вы и заметить не успеете, как ваши плечи распря-

мятся, а походка станет легкой и уверенной!

В-третьих, танцы развивают коммуникабельность – навык, который полезен не только детям, но и взрослым. Вместе с вами будет заниматься еще десяток таких же энергичных целеустремленных людей, а что может быть интереснее проведения досуга среди единомышленников?

В-четвертых, занятия танцами заряжают отличным настроением! Именно танцы способны избавить вас от грустных мыслей, позволяют расслабиться и почувствовать себя более уверенно.

Семь ошибок воспитания, которые мешают детям добиться успеха

1.Мы не даем детям рисковать

Мы живем в современном мире, полном опасностей на каждом шагу. Лозунг «Безопасность превыше всего» усиливает наш страх потерять детей, поэтому мы окружаем их всеобщей заботой. Европейские психологи обнаружили: если дети не играют на улице, если им ни разу не пришлось упасть и ободрать коленку, то во взрослой жизни они часто страдают фобиями. Ребенку следует упасть несколько раз, чтобы понять, что это нормально.

Подросткам следует поссориться и пережить горечь первой любви, чтобы обрести эмоциональную зрелость, без которой невозможны долгосрочные отношения. Исключая риск из жизни детей, взрослые порождают у них высокомерие, заносчивость и низкую самооценку в будущем.

2.Мы слишком быстро бросаемся на помощь

Сегодняшнее поколение молодых людей не развило в себе некоторые умения, которые были присущи детям 30 лет назад. Когда мы слишком скоро приходим на помощь и чрезмерно окружаем ребенка «заботой», мы лишаем его необходимости самому искать выход из сложных ситуаций.

Рано или поздно дети привыкают к тому, что кто-то их всегда спасает: «Если я совершу ошибку или не достигну цели, то взрослые исправят по-

следствия». Хотя в действительности мир взрослых отношений устроен совершенно иначе. Ваши дети рискуют оказаться неприспособленными ко взрослой жизни.

3. Мы слишком легко восторгаемся ими

Движение за повышение самооценки началось еще с поколения бэби-бумеров, а в 1980-е оно пустило корни в школе. Через какое-то время ребенок замечает, что единственные люди, кто считает его замечательным, — это мама и папа, а остальные так не считают. И тогда ребенок начинает сомневаться в объективности своих родителей. Ему приятно получать похвалу, но он понимает, что это никак не связано с действительностью. Со временем такой ребенок учится жульничать, преувеличивать и лгать, чтобы избежать неудобной реальности. Потому что он просто не приспособлен к столкновениям со сложностями.

4. Мы позволяем чувству вины затмевать хорошее поведение

Ваш ребенок не должен любить вас каждую минуту. Ему предстоит преодолеть много неприятностей в этой жизни, но в этом может помешать избалованность. Поэтому говорите детям «нет» и «не сейчас», чтобы они учились бороться за свои желания и потребности.

Если в семье несколько детей, родители обычно считают несправедливым награждать одного ребенка и оставлять обделенным другого. Но награждать всех и всегда нереалистично. Такими действиями мы упускаем возможность показать детям, что успех зависит от наших собственных усилий и благих поступков.

И дважды подумайте, прежде чем вознаграждать детей поездками в торговые центры. Если ваши отношения основаны только на материальных стимулах, дети не будут чувствовать ни внутренней мотивации, ни безусловной любви.

5.Мы не делимся ошибками из собственного прошлого

Настанет время, когда здоровый подросток обязательно пожелает «расправить крылья» и набить собственные шишки. И взрослый должен разрешить ему сделать это. Но это вовсе не означает, что мы не будем помогать детям ориентироваться в неизвестных вещах и событиях. Поделитесь с детьми ошибками, которые вы совершали в их возрасте, но избегайте излишних наравоучений про курение, алкоголь и наркотики. Дети должны быть готовы к встрече с неприятностями и уметь отвечать за последствия своих решений. Расскажите им, что вы чувствовали, когда столкнулись с похожими обстоятельствами, чем руководствовались в поступках, какие уроки усвоили.

6.Мы путаем интеллект и одаренность со зрелостью

Интеллект часто используется в качестве меры зрелости ребенка, и в результате родители предполагают, что умный ребенок готов к реальному миру. Это не так. Некоторые профессиональные спортсмены и молодые звезды Голливуда, например, обладают огромным талантом, но все же попадают в публичные скандалы. Не считайте, что ваш ребенок талантлив во всем. Не существует волшебного «возраста ответственности» или руководства о том, когда ребенку пора давать какие-то конкретные свободы. Но есть хорошее правило — наблюдать за другими детьми такого же возраста. Если вы замечаете, что ровесники вашего ребенка гораздо более самостоятельны, то, возможно, вы сами сдерживаете развитие у него независимости.

7.Мы сами не делаем того, чему учим детей

Как родители, мы должны моделировать ту жизнь, которую желаем для наших детей. Сейчас именно мы — лидеры своей семьи, поэтому должны придерживаться правды в отношениях с окружающими. Следите за своими проступками, даже мелкими, потому что за вами наблюдают ваши дети. Если вы не идете в обход правил, то дети будут знать, что это неприемлемо и для них. Покажите детям, что значит всецело и с удовольствием помогать дру-

гим. Делайте людей и места лучше, чем они были до вас, и ваши дети будут делать так же.

О похвале

Существует проблема глобальной похвалы, связанной с оценкой детей. Такие слова, как «умный», «красивый» и «прекрасный», не только заставляют их сосредоточиться на собственных недостатках, но еще и подталкивают их к прекращению попыток. Если я уже прекрасный, зачем рисковать — ведь в следующий раз может и не получиться! Значит ли это, что нужно перестать хвалить детей?

Это значит, что если мы хотим помочь детям поверить в себя и продолжить старания, то нам нужно избегать оценок. Забудьте такие слова, как «хороший», «отличный», «фантастический», «лучший». Научитесь просто описывать. Вы можете описать то, что видите или чувствуете.

Опишите то, что видите:

- «Ты боролся с этой проблемой, пока не нашел решения!»
- «Ты все-таки сделала это движение! Выглядело очень грациозно!»
- «Хотя у тебя были собственные дела, ты помог сестре сделать домашнее задание».

Опишите свои чувства:

- «Мне нравится твоя картина “Закат на море”. Она создает ощущение счастья и покоя».
- «Каждый раз, когда я вспоминаю твою шутку, не могу удержаться от смеха».

Описание того, что мы видим или чувствуем, оказывает почти магическое действие. Мы не только подтверждаем ценность усилий ребенка, но еще и помогаем ему поверить в себя. Мы мотивируем его к дальнейшим усилиям.

Суммируйте то, что вы видите, в словах:

- «Ты репетировал, пока не выучил все до последнего шага. Это я называю

упорством».

- «Я вижу, что ты оставил последний кусок торта для твоей сестры. Вот это сила воли!».
- «Ты сгреб все листья и собрал их в мешок. И я тебя даже не просила! Вот это я называю ответственностью!»

Что делать, если ребенок не верит в себя?

Вопреки популярному представлению, её нельзя сформировать родительской похвалой. Устойчивая вера в себя вырастает только из положительного опыта: ребенок пробует что-то сделать, и ему это удастся. Если не удастся с первого раза — он получает достаточно поддержки от родителя, чтобы попробовать еще и получить-таки нужный результат.

Как ведет себя уверенный ребенок? Он бойкий и активный, не тушует, быстро соображает, смело пробует новое, легко идет на контакт.

Что важно учитывать:

1. Положительный опыт.

Он складывается из четырех компонентов: способность адекватно оценить задачу; смелость, чтобы за нее взяться; навыки, чтобы получить положительный результат; уверенность, что в случае неудачи он сможет исправить последствия. Задача взрослого — организовывать условия для получения этого опыта, поощрять инициативу ребенка и давать качественную обратную связь.

2. Условия роста.

Мы ставим перед ребёнком задачи, которые адекватны его возрасту и уровню развития. Для начала те, в которых у него высок шанс на успех. Если задача будет слишком сложной — ребенок потерпит неудачу и расстроится, а может и вовсе откажется пробовать дальше. Есть мнение, что первый опыт, первые шаги в любой новой деятельности должны быть приятными и результативными, пусть самыми маленькими, но с положительным итогом — это залог интереса к освоению новой сферы.

Но если задачи всегда слишком легкие, «заниженные», не адекватные возрасту — их успешное выполнение, конечно, будет доставлять радость ребенку, но приведет к замедлению развития.

3. У тебя есть три попытки

Хотите, чтобы у ребенка не было страха перед новой деятельностью — поощряйте его инициативу и давайте качественную обратную связь. Здесь рекомендации такие: мы разрешаем ребенку пробовать делать то, что он просит, но следим за тремя вещами: обеспечиваем безопасность, проговариваем правила поведения в подобной ситуации, и, если задача оказалась слишком сложной, — поясняем, каким навыкам ребенку предстоит научиться, чтобы её выполнять.

4. Даем качественную обратную связь.

Что это такое? Это когда мы отмечаем, что именно при выполнении действия у ребенка получилось хорошо и комментируем, что можно добавить. Например.

Дочь пяти лет захотела сама погладить себе кофту. Обеспечиваем условия: мама для первого раза выбирает кофту, которая легко гладится (гарантия положительного результата) и которую не жалко выкинуть в случае неудачи (чтобы неудачный опыт не стал травмой).

Объясняет, какие температурные режимы есть у утюга, вместе выбирает соответствующий. Показывает, насколько горяча поверхность, и как нужно его держать, чтобы не обжечься. Рассказывает, что изделие нужно гладить с внутренней стороны. Отдает ребенку утюг, находится рядом, поддерживает, отмечает положительные моменты по результату, даже если кофта оказывается не идеально выглаженной, комментирует, что нужно добавить в следующий раз, чтобы получилось лучше.

5. Проживаем неудачи

Еще одна основа веры в себя — это понимание, что ошибки не фатальны и случаются со всеми, нужно просто знать, как их исправить. Проговаривайте для ребенка, в чем причина его неудачи в конкретной ситуации. Ругать

ребенка — никогда не конструктивно. Это привьет ему чувство вины, но не научит вести себя по-другому.

Необходимо проговаривать, что именно помешало выполнить задачу и как сейчас устранить последствия. Покажите, каким образом ребенок сам может исправить ситуацию и дайте ему возможность сделать это. Если ваш ребенок будет видеть, что он смог исправить ситуацию — это будет давать ему то самое чувство уверенности, что он всегда сможет справиться с последствиями. В конечном счете, опыт успешного выхода из конфликтов и исправления своих ошибок — основа того, что ребенок не будет бояться пробовать что-то новое.

Что не помогает сформировать веру в себя?

Избыточная похвала без повода или за несоразмерные «достижения» — имеет обратный эффект. Когда родители «захваливают» ребенка за любые проявления, не обучая алгоритмам действия — они формируют неадекватную завышенную самооценку, что никогда не равно уверенности в себе.

Интуитивно ребенок понимает, что оснований для такой самооценки нет, и когда встречается с необходимостью решать конкретные задачи, он либо вовсе избегает их (инфантилизм), либо попадает впросак, не соизмерив масштаб задачи с масштабом своих реальных навыков.

Например. Амбициозно берется за непосильные задачи и проваливает их, сталкиваясь с общественным осуждением и собственным стыдом. В первый раз соприкоснувшись с тем, что не всё, что он делает, замечательно только по одному своему факту, ребенок переживает сильный стресс.

Это может привести к тому, что он либо вовсе потеряет веру в себя, замкнется и потеряет интерес к достижениям, либо продолжит думать о себе в превосходной степени, но, чтобы не расставаться с иллюзиями, будет избегать приниматься за реальные дела. Обе позиции слабы, потому что не дают почувствовать уверенность в условиях реальной жизни, а также затрудняют выстраивание взрослых взаимоотношений. В обществе существует конкуренция: не будут все относиться к человеку, как любящие родители, и детям

надо объяснить это. Успешен будет тот, кто адекватно оценивает силы и задачи, берется за них и получает положительный результат.

Взаимоотношения родителей и педагога-хореографа

Работая с детьми всё чаще замечаем, что всё меньший процент родителей сознательно формирует у ребенка такие понятия, как права, обязанности, долг, совесть, уважение, добро и зло в конце концов. Дело это всегда было не простым, а сейчас особенно. Кто виноват? Неуважительное отношение родителей к педагогу сказывается и на отношении к нему детей.

Кто виноват в том, что дети могут по-хамски вести себя с педагогом? Вы скажете, сами педагоги? Нет. Виноваты все. Руководители хореографических коллективов, которые мало заботятся о своем личностном росте, человеческом достоинстве, душевной гармонии и профессионализме. Родители, которые забывают о том, что воспитание ребенка – это, прежде всего, их дело. Как всегда встает вопрос: «Что делать?»

И тут всем стоит начинать с себя. Дорогие родители! Подумайте, какие установки по отношению к тренировкам и тренеру вы формируете в своих детях.

Иногда можно услышать такой диалог. Мама и сын, тяжело дыша, в последнюю минуту успели заскочить в трамвай. Мама радостно посмотрела на сына:

– Вот видишь, успели. Какое у тебя сегодня занятие?

– Тренировочное

И тут радость на лице мамы сменилась явным разочарованием:

– Ну и что ты меня дергал? На тренировочное занятие нельзя опоздать, что ли?

Мальчику было лет десять-одиннадцать. Он всего лишь хотел выполнить правило: прийти без опоздания и не получить порицание педагога. А мама своими неосторожными словами заронила в нем мысль, что правила – это ерунда, замечание руководителя – пустые слова, ничего не значат.

И еще. Одно из важнейших качеств, которые определяют жизненную ус-

пешность, – это умение устанавливать и поддерживать хорошие отношения с людьми. С самыми разными людьми. Разве вам всегда нравится ваш начальник? Но от того, как вы налаживаете с ним отношения, зависит ваше благосостояние, карьера, самочувствие. Учитель для ребенка в какой-то степени начальник. Он может быть в чем-то не прав, но с ним все равно надо поддерживать корректные рабочие отношения. Не стоит убеждать ребенка, что учителя нужно слушаться и почитать, потому что он фигура сакральная, всегда прав, он умнее, образованнее. Учитель – человек, у него могут быть свои слабости и недостатки. Но норм делового общения это не отменяет.

Дорогие хореографы! Не избегайте родителей. Вы вместе делаете одно дело – учите и воспитываете детей. Сотрудничая, вы можете достичь многого. Большинство родителей – порядочные, воспитанные люди, которые только порадуются, если почувствуют в вас союзника. Многие родители – люди занятые и без помощи педагога могут не увидеть тех трудностей, которые возникают у их детей. Выходите на контакт с родителями сами, информируйте их, обращайтесь за содействием. Не ждите, пока возмущенные, расстроенные или разгневанные родители придут к вам, к руководителю студии с запутанным комом накопившихся проблем. Спрашивайте, как видит ситуацию родитель, какие у него предложения, как бы он поступил на вашем месте и что готов сделать на своем. Согласуйте план совместных действий и установите «контрольные точки» – время и способ проверки, дает ли ваш план ожидаемый результат. Приемы конструктивного общения легко осваиваются людьми с чувством собственного достоинства, высокой самооценкой, уверенными в себе и своем профессионализме. Именно эти качества не позволяют взрослому человеку по-детски обижаться на обучающегося, сторониться успешных взрослых, бояться администрации, перекладывать ответственность за свою неудачу на другого и проецировать неудовлетворенность собственной жизнью на общение с детьми.

Дорогие родители и педагоги! Только корректные отношения между вами могут служить основой удачного развития ребёнка.

Никогда не позволяйте себе не корректных высказываний в отношении друг друга, никогда не обсуждайте друг друга в присутствии ребёнка и никогда не пытайтесь друг друга перевоспитать. Просто научитесь конструктивно общаться по всем вопросам. Ваш ребёнок ДОСТИГНЕТ больших успехов, если вы научитесь всем этим не хитрым правилам.

Как научить ребёнка слышать с первого раза

1.Прежде всего убедитесь, что вас внимательно слушают

Бывает, что ребенок поглощен игрой или творчеством и действительно не слышит. Только убедившись, что вы переключили внимание человека, начинайте говорить. Вы когда-нибудь разговаривали с маленьким ребенком, который хочет сказать вам нечто важное, который захлебываясь словами, хочет рассказать вам все, что рвется наружу? Чтобы удержать внимание, ребенок в таком случае обычно даже фиксирует голову взрослого двумя руками. Да-да, крепко обхватывает ладошками, чтобы взрослый не смог отвернуться. Отвернется – и не услышит «важную важность». Можно держать за плечи. В принципе достаточно установить зрительный контакт. Если меня увидели, то вероятность, что меня услышат, существенно возрастает. Когда вы что-то говорите глаза в глаза, это трудно пропустить мимо ушей. Еще очень важно обращаться по имени. Сказанное без обращения – это чаще всего обращение в никуда, и эффект от этого никакой. По опыту педагогической деятельности могу сказать, что безликое «Прибираем игрушки» пролетает мимо гораздо чаще, чем «Ребятки, глазки свои на меня поднимите! Подошло время обеда. Начинаем прибирать игрушки».

2.Убедитесь, что ребенок вас действительно услышал

Слушал и услышал – это не одно и то же. Визуально человек вроде бы и слушал, и в глаза смотрел, и, может быть, даже кивал или «угукал», а сам мыслями был где-то очень далеко. На всякий случай лучше переспросить: «Ты меня услышал? О чем я сейчас попросила?»

Это только первое время кажется, что слишком много всяких «реверансов». Потом это входит в привычку и всеми нормально воспринимается. Как говорится, слушайте и не говорите, что не слышали.

3. Договоритесь о последствиях

«Я говорю, говорю, а как об стенку горох...» Конечно. Если «говорю, говорю», то можно и дальше говорить, говорить, говорить. Зачем слышать с первого раза, если будет и третий, и пятый? Чтобы научить слышать с первого раза, нужно говорить один раз. И предупреждать о последствиях: «Я не буду накрывать на стол дважды. Тот, кто вовремя не придет к столу, останется голодным». Тот, кто не услышал, что надо убрать игрушки, вечером будет сидеть без игрушек. В детском саду общее правило: «Кто не убирает за собой, тот и не играет». Тот, кто не услышал: «Несите мне грязные вещи, я запускаю стирку», будет сам руками стирать свои брюки. Тот, кто не услышал: «Надо быстро одеться. Если через десять минут не выйдем, опоздаем в кино», действительно опоздает в кино. Или вообще не пойдет. Конечно, чтобы это сработало, надо, чтобы оговоренные условия всегда исполнялись и последствия наступали.

ВНИМАНИЕ!

Очень важные дополнения по применению алгоритма. Обязательны к применению:

- 1) Учить детей личным примером. То есть надо обязательно слышать своего ребенка с первого раза
- 2) Требования, предъявляемые ребенку, должны быть сопоставимы с его возрастом. Например, неразумно требовать: «Чтобы через десять минут все было убрано», если ребенок еще не умеет определять время и понятия не имеет, что такое десять минут.
- 3) Последствия должны быть именно последствиями, а не шантажом. То есть тем, что естественным образом наступит после. Тем, для чего есть объективные причины. «Если ты не придешь за стол, то останешься голодным» – это

естественные последствия. А вот «Если ты не придешь за стол, я вылью тебе суп на голову» – шантаж.

Подготовка танцора к конкурсу. Что можно делать и чего делать нельзя

Краткосрочная подготовка к конкурсу: что именно нужно и можно делать перед конкурсом и после конкурса, а что категорически нельзя. Таким образом, выявляются аспекты, о которых имеет смысл говорить танцору перед конкурсом, и о которых говорить бессмысленно. Например, бессмысленно концентрировать внимание танцора на тех аспектах, которые он не натренировал. Бесполезно пытаться заставить его прыгнуть выше головы в технических аспектах или требовать, чтобы он сделал лучше какую-то фигуру, чем на тренировке, или заниматься его осанкой на тренировке. Тренироваться нужно в своем зале, а на сцене нужно уже просто танцевать – эмоционально, сильно, зажигательно. И здесь поможет внимание к его чувствам, помощь в том, чтобы перевести предстартовый «мандраж» в энергетику. Бывает, после захода танцоры подходят и спрашивают: ну как? В этот момент бесполезно следовать их любопытству, и рассказывать им, с чем они справились, а с чем нет – этим можно заняться на следующей тренировке. Но, учитывая, что им предстоит еще несколько выходов, важно говорить только то, что будет поддерживать их тонус – подчеркнуть, что удалось, поддержать боевой дух какими-то эмоциональными поддерживающими фразами, типа: «не расслабляйтесь, главное еще впереди, сделайте это на всю катушку, покажите соперникам, как нужно танцевать!». По окончании конкурса так же не имеет смысла корить или ругать танцоров, поскольку это то последнее впечатление, которое они унесут с турнира и которое будет влиять на их настрой на следующем турнире.

Анализ выступления лучше делать на холодную голову на следующий день или на следующей тренировке. И в этом анализе важно соблюсти баланс замечаний и похвал. Если чего-то одного больше, это принесет свой отрица-

тельный эффект – неадекватную в ту или иную сторону самооценку танцоров. Просто считайте -три похвалы, три замечания.

Все замечания должны высказываться ровным спокойным голосом, без эмоциональной нагрузки. Чем более эмоциональный тренер, тем менее эмоциональный танцор закон равновесия системы. Каковы физиологические аспекты "мандража" и их эффективное использование в подготовке к турниру. Существует заблуждение, что танцоров нужно успокаивать перед турниром. Подчеркиваю – это заблуждение. Природа «мандража» заключена в природе человеческой психофизиологии. Волнение и напряжение перед выходом на площадку возникают как реакция на стрессовую ситуацию и представляют собой мобилизацию огромного количества энергии, требующей выхода.

Если рассматривать, как это устроено в природе, то можно увидеть, что ситуация опасности (а конкурс является ситуацией опасности – можно проиграть и потерять имидж, это опасность повреждения образа себя, что является для современного человека не менее серьезной травмой, чем физическая) мобилизует в живом существе все ресурсы для бегства или отражения нападения. Таким образом, предстартовые волнения – это накопление энергии, которая должна быть выплеснута в конкурсной борьбе. Отсюда понятно, что как раз в этой ситуации эта энергия крайне необходима для того, чтобы выиграть. Однако очень многие танцоры и руководители студий ведут себя нерационально с этой энергией, в результате чего, не только не используют ее по назначению, но и создают дополнительные психофизиологические трудности.

Самый просто способ направить мобилизованную энергию не в то русло – это пытаться успокоить волнующегося танцора. Вы когда-нибудь видели, чтобы успокаивали рвущегося в бой боксера? Или футболиста? И дело вовсе не в культуре данных видов спорта, а в многолетней практике эффективного использования ресурсов спортсмена.

Проблемы с координацией, расфокусировкой внимания на площадке и

прочие трудности, вызванные предстартовым волнением, возникают как раз тогда, когда танцор пытается удержать себя равнодушным и спокойным. Рвущаяся наружу энергия насильно тормозится и удерживается, и это удержание отвлекает на себя огромную долю сил и внимания. Кроме того, длительное и привычное сдерживание провоцирует неконтролируемые взрывы энергии вовремя танца – и тогда танцор танцует что-то «не по композиции», дергает свою партнершу (или партнера), сбивается с музыки, теряет равновесие. Что можно делать для того, чтобы направить мобилизованную энергию в «то русло»? В первую очередь, важно выражать ее телесно еще до выхода на площадку – тогда можно сбросить лишнее напряжение – двигаться, прыгать, махать руками или сжимать кулаки, может быть, покричать – для этого здорово можно использовать ситуацию, когда кроме вашей категории танцуют другие, и можно сделать вид, что болеешь за кого-то из танцоров. Самым подходящим действием для сброса лишнего напряжения может стать то, которое само просится наружу – понаблюдайте за телом. Возможно, появляется какой-то намек на гримасу – усильте ее, попробуйте понять, что за эмоцию она выражает, что хочется делать в связи с этой эмоцией. Возможно, вы вдруг заметите злобу – позлитесь вволю на соперников, попробуйте «заводить» себя, как это делают боксеры. А может это будет страх – сожмитесь в комок крепко-накрепко, обхватив себя руками, и покричите, выражая страх. Даже плакать полезно. Выраженная через тело эмоция всегда снижает напряжение и дает свободу действиям и легкость мыслям. Важно только предостережение: данные эмоции не должны быть «всерьез», к ним нужно относиться как к упражнению, а не как к реальной злости на соперников, например, или к реальному страху. Важно научить грамотно обращаться с негативными эмоциям с тем, чтобы и танцоры, и тренеры не разрушали своего имиджа и своих реальных отношений. Здесь отталкиваемся от того, что автором чувств и эмоциональных состояний на самом деле является сам человек, их испытывающий, а не внешние факторы, на которые он только лишь привычно реагирует в соответствии с тем, как он научен реагировать.

Кроме перечисленного, проблемы с выступлением на конкурсах и фестивалях связаны с так называемым «образом себя» - как его не потерять, приобрести, удержать. И если есть такие установки (не потерять, приобрести, удержать), тогда вместо занятости танцем на поверхность выходит занятость имиджем. А это, как правило, создает «мандраж» и неуверенность.

Еще одним способом очень хорошей профилактики для ситуаций неконтролируемого выброса энергии является регулярная практика эмоционально заряженных упражнений на тренировках, а так же проповедование обучающимся идеи безусловного принятия танцоров педагогом-хореографом. Здесь имеем в виду, что если сильно пугать танцоров разнообразными пугалками (например, «я тебя накажу, я тебя любить не буду» и т.д.), когда танцоры не выполняют тренировочные требования, или когда выступают с низким результатом, то тогда легко развить в детях повышенную тревожность. Тренер же, любящий своих танцоров независимо от результата, дает им возможность чувствовать себя увереннее на турнирах. Можно не поддерживать феномены небрежного отношения к тренировкам и прямо об этом говорить, но самого танцора поддерживать необходимо. Здесь обращаем внимание на то, что сам танцор и его подход к танцам – это разные категории, как вода и ребенок в тазу. Выплескивая его неэффективное поведение, не выплескивайте его самого.

Не нужно заставлять танцоров танцевать. Если они не хотят добиваться результатов – вы ничего не сделаете с ними. Если же хотят – поищите более креативный способ подогреть их мотивацию, чем угрозы и оскорбления.

Десять советов тому, кто хочет поделиться знаниями и научить

Неважно детей или взрослых.

1. Занятие начинается с ИНТЕРЕСА ученика к предмету.

2.Прежде, чем объяснить, ОБРАДУЙТЕ.

3. После того, как ученики заулыбались, ЗАИНТРИГУЙТЕ.
4. После того, как заинтриговали, ОБЪЯСНИТЕ, зачем это им нужно.
5. Передавайте своё УДИВЛЕНИЕ и ВОСХИЩЕНИЕ тем, что вы объясняете.
6. Запоминается НЕОЖИДАННЫЙ ПРИМЕР.
7. Запоминается НАГЛЯДНОЕ и то, что МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ.
8. Высший класс – когда ученик хочет ПЕРЕОСМЫСЛИТЬ вашу информацию и ОБЪЯСНИТЬ ДРУГИМ.
9. Хотят учиться не у того, кто хорошо знает предмет, а у того, кто показал, как он НУЖЕН УЧЕНИКУ.
10. Занятие– это ни когда знающий объясняет незнающему, а когда собравшимся ХОРОШО ВМЕСТЕ. А что ещё и полезно – это следствие!

Шесть слов, которые помогут договориться с ребенком

Часто ли вам случается срываться на крик в общении с ребенком? Крик – это проявление вашей слабости, а не авторитета. Есть метод, который работает несравненно лучше, чем крики и скандалы. Если хотите, чтобы ребенок вас услышал, сядьте рядом, чтобы ваши глаза были на одном уровне, ласково возьмите его за плечи или за руку, установив телесный контакт, и тихо, но отчетливо скажите все, что хотите до него донести. Это требует немалого самообладания, зато дает поразительные результаты. Кроме этого, есть ряд слов, которые помогут сделать общение более доверительным, и лучше понимать друг друга.

1) "Да, если" вместо "Нет"

Сказать традиционное "нет" – все равно, что снять малыша с предохранителя. Запрет "в лоб" может спровоцировать истерику. В качестве альтернативы говорите "может быть" или "да, если". Это эффективнее, чем бесконеч-

ные запреты.

2) "Прости"

Все могут ошибаться. Проблема в том, что мы готовы принести свои извинения родственникам, друзьям, коллегам по работе, но только не детям. А ведь они нуждаются в вежливости не меньше взрослых. Это моделирует уважительное отношение к окружающим. Детям очень нужно видеть именно такое общение – хороший образец задает формат поведения в будущем, а еще помогает понять, что никто в этом мире не идеален, что, в общем-то, правда.

3) "Стоп"

Сигнал, останавливающий ребенка, прерывающий его действия, которые мы хотим прекратить, и подсказывающий, что делать вместо этого. Условьтесь с ребенком заранее, что "стоп, игра!" действует на всех без исключения при любых обстоятельствах: все действия прекращаются. Но не злоупотребляйте договором.

4) "Мы учимся"

Если ребенок совершает ошибку, на помощь приходит фраза: "Ничего страшного – мы все учимся!" Она же пригодится для защиты от косых взглядов, от людей, которые осуждающе смотрят на вас вместе с ребенком. В конце концов, они тоже неидеальны и часто допускают промахи.

5) "Ты можешь!"

Напоминайте об этом ребенку, когда он сомневается в своих силах. Неудача – это только сигнал о том, что ребенок добьется желаемого результата, если приложит чуть больше усилий, потренируется. Убедите ребенка в том, что вы уверены в его способностях.

И обязательно откройте секрет: многое из того, что вы сейчас сами делаете с легкостью, когда-то потребовало от вас много стараний.

6) "Всегда!"

Некоторые вещи должны оставаться неприкосновенными. И ваша любовь к ребенку – в их числе. Очень важно, чтобы ребенок был уверен в

этом, особенно в те дни, когда что-то идет не так, вы раздражены, ваши силы на исходе. Пусть неременной частью вашего вечернего ритуала станут несколько минут объятий. Говорите ребенку, что вы его любите и всегда будете любить, что бы ни произошло. Детям очень важно знать и слышать, что наша любовь к ним безоговорочна и безусловна, что она – навсегда.

Гиперактивные дети

Последние 10 лет всё чаще и чаще слышим от родителей о том, что их ребёнок ГИПЕРАКТИВНЫЙ. «Мы хотим отдать его на танцы, чтобы на тренировке он расходовал свою излишнюю энергию»- говорят родители . НО!!! Если таким детям интересно, то они могут сосредоточиться. Тут у них появляются и упорство, и педантичность, необходимые для любой деятельности... Они очень ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ, поэтому среди всех танцевальных стилей лучше всего эти дети выступали в стилях - ЭЛЕКТРИК-БУГИ и ПОППИНГ. Такой ребёнок крайне артистичен, прекрасно режиссирует свои выступления и невероятно любит ритмичные музыкальные композиции с ярко выраженным барабанным ритмом.

Правильно направленные гиперактивные ребята, прошедшие соответствующую подготовку, могут стать хорошими организаторами в коллективе, ведь они добродушные, веселые, бессеребренники, хорошо ладят с окружающими. В общем-то, это приятные люди. Если только не дать им пойти по кривой дорожке... Многие родители отдают своих непоседливых детей в спортивные секции, чтобы там они «выпускали пар», успокаивались. Для гиперактивных детей такая тактика ошибочна. Из всех спортивных секций им полезно только плавание, из способов досуга – танцы. Только на любительском уровне, для здоровья. Медики считают, что гиперактивность ребёнка проистекает не из-за избытка энергии, а потому что нервная система быстро истощается. А двигательная активность – способ организма продержаться до конца дня. И отдавать ребёнка на единоборства, бокс, гимнастику, гандбол – значит, провоцировать его нервную систему.

Неумение сидеть на одном месте сам ребёнок контролировать не может. Эти дети мало спят, часто просыпаются, говорливы, часто теряют вещи, с энтузиазмом берутся за дело, но не заканчивают его. Они переключают внимание с предмета на предмет спонтанно. Даже в поезде такой ребёнок не может сидеть на месте и даже чай пьёт на ходу, а вернее практически на бегу. Фраза «Сиди спокойно» таких детей не утомит. А из-за наказаний они становятся агрессивными! Вы должны быть, в первую очередь, интересны для такого обучающегося и иметь у него авторитет. Заинтересовывайте, увлекайте, давайте организационные задания, постоянно следите за ним, а ГЛАВНОЕ – ХВАЛИТЕ и ЛЮБИТЕ!

Ещё позвольте дать вам несколько практических советов:

1. Разговаривая, смотрите ребенку в глаза.
2. Когда просите их о чём-то, старайтесь, чтобы речь не была длинной, не содержала сразу несколько указаний т.к. Ребенок выполнит только половину просьбы.
3. Задавайте вопросы! Стоит задавать вопросы: сколько букв в названии пройденного танцевального элемента, что нового он сегодня заметил в интерьере танцевального зала, что написано или нарисовано у него на футболке и т.д.
4. Поручайте отработать танцевальные восьмерки с согруппниками.... Общаться с такими детьми не просто, но интересно. Пусть у вас хватит терпения, мудрости и ЛЮБВИ!

Что важно понимать родителям танцора

Хотелось обратить ваше внимание на несколько моментов, которые которые портят вашу репутацию, репутацию студии, где занимается ваш ребёнок и приносят колоссальный вред вашему маленькому танцору! Вся проблема в слепой любви и неосознанных действиях!

Ситуация первая

Встречается **ОЧЕНЬ ЧАСТО** (к сожалению). Когда вашему малышу 4, 5, 6, 7...9 лет. Когда он только начинает выступать. Когда вы (особенно папы) гордитесь своим ребёнком и хотите всему миру рассказать какой замечательный ваш ребёнок **ВЫ НАЧИНАЕТЕ ЕГО ФОТОГРАФИРОВАТЬ!** И это прекрасно, **НО!!!** Учтите несколько моментов:

1. Во время выступления ребёнка вы стараетесь как можно ближе подойти к нему, как можно больше привлечь его внимание к себе, чтобы сделать самые красивые в мире фото. И вас совершенно не волнует, что ребёнок в этот момент не должен позировать вам, не должен даже замечать вас в зале, а тем более стараться приблизиться к вам.

2. А должен: Попадать в поле зрения судей! Замечать в зале только педагога! И сосредоточиться на исполнении композиции! Неосознанно вы своими действиями мешаете вашему танцору достойно выступить и занять призовое место!

Ситуация вторая

Вы считаете, что ваши дети ещё слишком малы и многое им можно простить и позволить. **НО!** Вполне естественно, что во время выступления на площадке танцор должен иметь возможность свободно передвигаться по площадке, не боясь травмироваться и не ограничивая свои движения! **НО ОНИ НЕ МОГУТ ЭТО ДЕЛАТЬ** потому, что ваши маленькие дети сидят на площадке, выставляют на площадку ноги, бутылки с водой и прочее!!! Обычно технический работник просит забрать детей с площадки, вывести их за ограничительную линию, **НО ВЫ, родители, НЕ РЕАГИРУЕТЕ** на эти призывы, считая, что малышам всё можно только потому, что они маленькие! Надеюсь, вы понимаете, что маленькие дети растут, а привычки остаются. И если не привить правила поведения малышу, то у взрослого они не появятся!

А потом вы же будете возмущаться, что ваш ребёнок споткнулся о чью-то ногу на площадке и травмировался. Что ваш ребёнок не смог сделать все движения в полную силу и с максимальной амплитудой, потому, что ему

мешали сидящие за ограничительной полосой ЧУЖИЕ МАЛЫШИ!
Что ваш коллектив или танцор был дисквалифицирован за нарушения...
А ведь всего этого можно избежать, просто приучив маленького танцора к правилам поведения на танцполе!

Ситуация третья

Вы уезжаете с соревнований не дождавшись награждения по причине:
-усталости вашего ребёнка

- по причине спешки на дачу, день рождения, в гости...и т.д.
- или потому, что ваш малыш не занял призовое место, а получить диплом финалиста может и педагог

Такое отношение к результатам выступления вашего ребёнка просто ПРЕСТУПНО! Подобным поведением вы выражаете неуважение к себе, к своему ребёнку, к своему тренеру и к мероприятию в целом. Это совершенно недопустимо и в коллективе необходимо жестко пресекать подобное поведение. А именно - либо не допускаю ребёнка до следующих соревнований, либо оставляю его награду в фонде студии (даже если это кубок или медаль). И считаю это совершенно справедливым решением.

Ситуация четвертая

Фото на пьедестале. Родители до начала соревнований или после их завершения начинают фотографировать своих любимых малышей на пьедестале в разных забавных позах. Казалось бы шутка, Забавное фото на память, НО!!! Именно эти действия обесценивают значение пьедестала. Вы видели когда нибудь, чтобы на Чемпионате Мира, Европы или на Олимпийских Играх спортсмены или танцоры, не получившие призовые места и награды, лезут на высшую ступень пьедестала чтобы сфотографироваться на нем сидя, лёжа, в кувирке.....Или может вы видели как на любой желающий фотографируется на " Красной дорожке" ползая по ней по - пластунски или прыгая в шпагат!? Это даже представить невозможно! Так почему родители позволяют подобные действия себе и малышу?

Ситуация пятая

Ваш малыш победил! Он с радостью бежит к вам, показывает вам награду и получает от вас порцию похвалы! И всей дружной семьёй вы покидаете зал. Казалось бы, всё верно, НО задумайтесь: в этой ситуации только ваш ребёнок заслуживает похвалы? Или есть ещё в зале человек, который внёс огромный вклад в победу вашего ребёнка.

Может быть, стоит похвалить своего малыша, а потом вместе с ним подойти к своему педагогу и поблагодарить его за победу вашего танцора?

По - моему стоит! Стоит приучить ребёнка к тому, что в его победе "виноват" не только он, а и те люди, которые его учат! Стоит приучить себя и малыша к определённым нормам и правилам поведения. Возможно, это будет не просто и будет стоить вам определённого труда, но помните, что это окупится сторицей. Не стоит мешать своим детям, не стоит позорить себя и свой коллектив. Давайте любить своих детей, воспитывая в них лучшее.

ПОЧЕМУ ДИСЦИПЛИНА гораздо ВАЖНЕЕ мотивации

Есть два главных способа заставить себя что-то сделать:

- первый, самый популярный и сокрушительно-ошибочный — попробовать мотивировать себя;
- второй, менее популярный и полностью правильный выбор — развивать в себе дисциплину.

Это одна из тех ситуаций, когда принятие иного подхода немедленно приводит к лучшим результатам. Нечасто услышишь верное использование выражения «сдвиг парадигмы», но это тот самый случай. Момент, когда над головой загорается лампочка. В чем разница?

Мотивация, в общих чертах, основывается на ошибочном предположении, что для завершения задачи необходимо конкретное умственное или эмоциональное состояние. Это полностью неверное восприятие. Дисциплина,

напротив, отделяет деятельность от настроений и чувств и тем самым обходит проблему. Последствия ошеломляют. Успешное выполнение задач приводит к внутренним состояниям, которые кажутся необходимыми для того, чтобы приступить к реализации задач. Если говорить проще, чтобы начать тренировки, не нужно ждать, когда вы будете в олимпийской форме. Вы, наоборот, тренируетесь, чтобы достичь этой формы. Если действие обусловлено чувствами, ожидание верного настроения становится особенно коварной формой прокрастинации. По своей сути, гнаться за мотивацией — значит настаивать на инфантильной фантазии о том, что нам нужно делать только то, на что есть настрой. Проблема оформлена следующим образом: «Как мне настроить себя сделать то, что я уже своим мозгом решил сделать?» — Плохо. Правильный вопрос вот: «Как мне признать свои чувства несущественными и начать делать вещи, которые я сознательно хочу делать?». Смысл в том, чтобы обрезать связь между чувствами и действиями, и делать то, что нужно, в любом случае. Вы будете чувствовать себя хорошо и энергично уже впоследствии. Мотивация — неправильный путь. Вера в мотивацию — следствие психологических проблем. Поскольку реальная жизнь в реальном мире иногда требует от людей делать то, что никто в здравом уме не может воспринимать с энтузиазмом, «мотивация» натывается на непреодолимое препятствие в попытке вызвать энтузиазм к тому, что объективно его не заслуживает. Единственное решение, кроме валяния дурака, заключается в том, чтобы забыть про этот самый «здравый ум». Это ужасная и, к счастью, ошибочная дилемма. Попытка поддерживать энтузиазм к принципиально тусклым и убийственным действиям — это форма преднамеренного нанесения психологического вреда самому себе, добровольное безумие. Ответ — в дисциплине, а не мотивации. У мотивации крошечный срок годности, и ее необходимо постоянно обновлять. В лучшем случае она хранит и преобразует энергию для конкретной цели. Дисциплина — мотор, который однажды завелся и постоянно поставляет энергию в систему. Продуктивность не имеет необходимых психических состояний. Для последовательных, долгосрочных результа-

тов дисциплина превосходит мотивацию. В итоге мотивация — это попытка достичь состояния готовности к какому-то действию. Дисциплина — это когда вы делаете что-то, даже будучи не в состоянии. Уже после этого вы чувствуете себя хорошо. Дисциплина, если кратко, это система, а мотивация в то же время, скорее, аналогична цели. В этом есть симметрия. Дисциплина — это что-то более-менее постоянное, а мотивация — мимолетна. Как развить дисциплину? Приобретая привычки — начиная с маленьких, даже микроскопических, набирая обороты, используя их для дальнейших изменений в повседневной жизни, строя петлю положительной отдачи.

Волнение перед выступлением и его причины

Волнуются ли артисты перед выступлением? Разумеется волнуются! Волнуются и взрослые опытные артисты, и юные начинающие, и дебютанты малыши. **НО ВОЛНЕНИЕ ВОЛНЕНИЮ РОЗНЬ!** Одно дело - когда ребёнок взволнован радостным предчувствием и другое, когда им овладевает **СТРАХ**., боязнь выйти на сцену. Когда же происходит первое и в чём причина второго? Приподнятое настроение, радостная взволнованность при огромной мобилизации сил возникает, когда артист хорошо подготовлен. Подобное состояние концентрирует силы, организует мысли и чувства. Волнение же вызванное чувством страха, неуверенности, наоборот, лишает ребёнка сил и физических и духовных, ноги подгибаются, становятся ватными...О каком хорошем выступлении танцора может идти речь, когда артист выходит на сцену с перекошенным от страха лицом?! Все мысли ребёнка сосредоточены на правильности исполнения технических трудностей.

Волнение подобного рода может происходить по двум причинам:

1. Плохая подготовленность танцора к выступлению. Очень часто в этом виноваты родители, которые допускают пропуски занятий ребёнком.
- 2.Плохое состояние нервной системы ребёнка.

С причинами этого нужно разобраться серьёзно и помочь ребёнку их преодо-

леть. Делать это нужно совместно с хореографом. Слишком робкого следует ободрить, внушить ему уверенность в свои силы. Ленивого – заставить больше работать. К каждому нужен индивидуальный подход. Нельзя допускать грубости, но и "распускать" тоже нельзя!

За что несет ответственность танцор?

В первую очередь, за выполнение тренировочных требований, в которые входят:

- выполнение спортивных требований на тренировках;
- выполнение домашних заданий, если таковые есть;
- соблюдение правил здорового образа жизни, обусловленных спортивной необходимостью;
- соблюдение режима спортивных мероприятий (тренировок, соревнований, спортивных сборов);
- выполнение требований спортивной дисциплины;
- уведомление тренера о трудностях, с которыми он сталкивается в тренировочном процессе.

Основным его стимулом является, как и у тренера, признание его таланта и способностей, индивидуальности и уникальности тренером и родителями, другими значимыми взрослыми. Это тот главный интерес, который лежит в основе его занятий танцевальным спортом. На втором месте у спортсмена в танцевальном спорте - это любовь к музыке и движению, природное стремление к творческой самореализации. И третий стимул танцора - это возможность общаться и самоутверждаться в среде сверстников и более старших спортсменов. Точно известно, что если ребенка лишить возможности тренироваться в группе и перевести только лишь на систему индивидуальных занятий, его мотивация значительно падает. Среди взрослых спортсменов тоже часто можно наблюдать такую тенденцию .

Список литературы

1. https://vk.com/vdoxnovenie_fesf
2. <http://www.art-dance.kz/article/a-34.html>
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – 5-е изд. – Л.: Искусство, 1980.
4. Зайфферт Дитмар. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. С.-Пб.: Лань с. 127- 2012 - ISBN: 978-5-8114-1425-3
5. Силкин. П.А. К проблеме профессионального отбора и профессиональной подготовки обучающихся специальности «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО», квалификация «АРТИСТ БАЛЕТА» . Вестник ТГУ, выпуск 5 (61), 2008 - ISSN 1810-0201.

