**Развитие бального танца как спортивного направления в условиях дистанционного обучения**



 В условиях нынешней эпидемической ситуации не только в России, но и во всем мире все сферы деятельности стараются быстро реагировать и находить новые подходы для сохранения и развития своего направления. Основная задача образовательного процесса – быстрый переход от классического обучения к дистанционному, которое позволит создать условия для непрерывного самообучения, всеобщего обмена информацией, не зависящего от ограничивающих мер по работе образовательных учреждений.

 Образовательные учреждения включают не только общее образование, но и дополнительное образование детей, а именно работу кружков и спортивных секций, необходимых для культурного и этетического развития детей. Физическое воспитание способно оказывать огромное влияние на всестороннее развитие ребенка. Занятия спортом способствует решению основных задач: привлечение максимального количества детей к здоровому образу жизни, социальная адаптация подростков и ограждение их от асоциального поведения.

 В настоящее время существует большое количество направлений культурно-эстетической и спортивной сфер. Каждое из них старается очень быстро развиваться, быть актуальным для широкой аудитории и идти в ногу со временем. Одним из этих направлений является спортивный бальный танец.

 Термин «бальный танец» относится к парным бытовым светским танцам и возник из Средневековой Европы. «Бальные танцы» произошли от народных танцев, но всегда считались элитарными, предназначались для знати и исполнялись на балах. На формирование бального танца повлияли все эпохи и направления в искусстве, а также огромное влияние оказала африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура. С течением времени бальный танец прошел очень большой путь развития. Разделение на две программы: латиноамериканская и европейская, проведения конкурсов и соревнований по данному направлению.

 Сегодня «бальный танец» - это социально-культурная деятельность, охватывающая спортивную (профессиональную) и социальную сферу. В нашем современном обществе бальный танец- это синтез спорта и искусства, способный развивать танцора как на любительском, так и на профессиональном уровне. Спортивная направленность в танце развивается очень быстро в наше время. Для достижения высоких результатов необходимо иметь хорошую физическую форму. Координация движений, возможность изоляции частей тела, чувство ритма, сила мышечного корсета –все это необходимо танцору, а помощником является физическая подготовка и хореография.

 В условиях дистанционного обучения, а в данном случае особенно карантийных мер государства, обучающиеся вынуждены находиться порознь друг от друга. В связи с этим парный спорт невозможно реализовать полноценно. Но очень важно понимать, что развитие физических возможностей своего организма может происходить и вне стен образовательного учреждения. В данной статье предлагается рассмотреть варианты физического развития для направления спортивный бальный танец непосредственно на дому с помощью дистанционного обучения.

 Как уже описывалось выше, путем физической подготовки и элементов хореографии можно проработать определенные группы мышц, а отработка основных фигур каждого танца позволит поддерживать уровень подготовки танцора.

**Итак, разделим наш дистанционный процесс обучения на три блока и рассмотрим основные варианты нагрузки, необходимые для поддержания формы:**

1) ОФП

* Интервальные тренировки
* Интервальные круговые тренировки
* Силовая тренировка
* Аэробная тренировка

В зависимости от программы обучения это может быть нагрузка на все группы мышц или проработка определенной группы (ног, спины. верха, пресса) Также учитываются возрастные и физические особенности обучающегося при формировании плана упражнений. Для занятий необходимо иметь коврик, также может понадобиться дополнительное оборудование : резинка для фитнеса, эспандеры, амортизаторы, баланс-платформа, скакалка, гантели, утяжелители и т.п.

**2) Растяжка и элементы классической хореографии**

Возможны различные варианты построения урока, но в основе лежит классический вариант урока хореографии, адаптированный для танцоров:

* Партерная гимнастика (разминка, работа на ковриках)
* Хореографическая практика с опорой (возможные варианты опоры стул)
* Деми и гранд плие, батман тандю, релеве, жете, ронд де жамб партер, фондю
* Ронд де жамб ан леер, фраппе, пти батман, адажио, гранд батман, растяжка
* Середина (дублируются упражнения, добавляется положение круазе и эфассе,па де бурре, а также при наличие места добавляются различные вращения
* После исполнения середины финальной частью является Аллегро

**3) Основные фигуры и вариации**

Поскольку есть ограничение рабочего места, используются упражнения и базовые вариации в стандарте и латине:

* Стандарт упражнения на корпус (вращение, наклоны ) на низ ( шаги со снижением и подьемом ,прыжки)
* Латина упражнения на изоляцию частей тела, различные вращения, работа бедер, колен стоп, основные вариации с составом таких фигур, как например : локстеп, кубинский брейк, веер, алемано, основной ход (Чачача) виск, самба ход, осн ход (Самба) и т.п.

Эффективность дистанционного обучения зависит от многих факторов. но в первую очередь педагогических технологий. Курс дистанционного обучения предполагает тщательное планирование, организацию рабочего места, подготовка необходимого материала с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающегося, а также подборка идей мотивации и поощрения для продуктивной работы.