## Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

Курсовая работа

на тему: «Типичные причины конфликтов в танцевальной паре»

Оглавление

Введение

Глава 1. Бальные танцы - история, описание, критерии оценки на турнирах

.1 Вехи истории бальных танцев

.2 Критерии оценки танцевальной пары

.3 Факторы, влияющие на успешное выступление в турнире

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

.1 Исследование представлений партнеров об объективных факторах устойчивости эмоциональных отношений методом авторского опроса «Качество межличностных отношений в танцевальной паре»

.2 Выявление факторов, влияющих на совместимость в паре методом тестирования поведенческого стиля в конфликтной ситуации (по методике Фетискина Н.П., Козлова В.В., Мануйлова Г.М.)

Глава 3. Результаты исследования

.1 Выводы

.2 Практические рекомендации

Список использованной литературы и источников

Приложения

Введение

Бальные танцы в настоящее имеют достаточно большую популярность. Всем известно о том, что ведь это замечательное прекрасное зрелище и, в то же время,- острая как бы спортивная борьба.

Соблазнительность, как мы привыкли говорить, бального танца - в его психологии, в отношениях между мужчиной и дамой. И действительно, во время танца раскрываются почти все стороны межличностных отношений, оформленные прекрасной, как многие выражаются, музыкой и, как всем известно, великолепными костюмами. Конечно же, все мы очень хорошо знаем то, что это игра, как и вся наша жизнь. Ни для кого не секрет то, что как и при упражнениях хоть каким иным видом спорта, личность спортсмена - танцора формируется под влиянием этого вида спорта. При занятиях бальными танцами происходит процесс самопознания и самосовершенствования, развивается воля, уверенность в своих силах, Несомненно, стоит упомянуть то, что в момент соревнования (турнира) немаловажное значение как бы имеет не только лишь профподготовка танцора, да и такие причины, как чувственная устойчивость, умение управлять, как мы привыкли говорить, собой, взаимопонимание партнеров в танцевальной паре.

Непременно, что занятия, именно бальными танцами, наконец, оказывают влияние не только лишь на эстетическое и физическое, да и на психологическое развитие тренирующихся.

Одним из залогов удачной, как многие думают, танцевальной карьеры, стало быть, являются прочные и устойчивые отношения в паре, так как не тайна для почти всех, что пара, которая длительное время выступает совместно, показывает фаворитные результаты в силу станцованности, высочайшего уровня взаимопонимания как обычного, людского, так и танцевального - лучшего чувствования напарника.

Один из краеугольных камней длительного танцевания в одном и том же составе является, как люди привыкли выражаться, взаимная зависимость, на которой почти все партнеры и партнерши не стыдятся играть, используя, как многие думают, самые различные средства вплоть до шантажа. Необходимо подчеркнуть то, что тогда и уже танцоры также задумываются не столько о танце, сколько о собственных внутренних противостояниях. Конечно же, все мы очень хорошо знаем то, что тренировки конфликтующей пары как раз заполнены негативными эмоциями, что, как подтверждено учеными, мешает запоминанию и усвоению материала, и уж естественно, в конце концов, лишает смысла сам танец, как выражение определенных отношений: что ощущаем, то и танцуем. Само - собой разумеется, никому неинтересен танец двух солистов, доказывающих друг дружке, «кто основной в паре», ни зрителям, ни судьям. Все знают то, что беря во внимание, что бальные танцы - парные танцы, обязано быть взаимопонимание, взаимодополнение и взаимоподдержка в паре. Как бы это было не странно, но в, как мы привыкли говорить, спортивных танцах «боевой единицей» является пара - вот от чего же нужно отталкиваться.

В связи с этим актуально как раз изучить, каковы индивидуальности формирования у танцоров отношений с партнерами по танцевальной паре. И даже не надо и говорить о том, что в танцевальной паре партнеры наконец-то объединены общим делом и целью, проводят совместно довольно много времени, выяснят плюсы и недочеты друг дружку, стремятся получать удовлетворенность от общения вместе и в то же время часто конфликтуют в процессе, как все знают, совместной работы.

Целью курсовой работы «Типичные причины конфликтов в танцевальной паре является изучение конфликтных ситуаций между партнерами участниками бальных танцев».

Исходя из вышеуказанной цели, логически вытекают следующие задачи:

. Дать понятие «Бальные танцы».

. Изучить теоретические источники по истории бальных танцев.

. Проанализировать оценочные критерии на турнирах по бальным танцам.

. Описать и проанализировать наиболее распространенные виды конфликтов между партнерами, участниками бальных пар.

. Провести эмпирическое исследование о причинах конфликтов возникающих между партнерами в бальных парах.

. Подвести итоги исследования.

. Сделать выводы.

. Разработать и изложить ряд практических рекомендаций для танцоров - балльников.

. Сделать общие выводы по выпускной квалификационной работе.

Объектом исследования в выпускной квалификационной работе являются - спортивные бальные танцы.

Предметом исследования в выпускной квалификационной работе являются - конфликтные ситуации, возникающие между спортсменами - балльниками.

Выпускная квалификационная работа состоит из: введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и источников, приложений.

Глава 1. Бальные танцы - история, описание, критерии оценки на турнирах

.1 Вехи истории бальных танцев

Термин «бальные» относится к парным непрофессиональным светским танцам, появившимся в Европе <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F\_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B> в средних веках. Данный вид танцев постоянно сильно видоизменялся: любая эпоха истории Европы: Возрождение <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>, Просвещение <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%B0\_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F>, классицизм <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B7%D0%BC>, романтизм <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC>, рождала своеобразный комплекс танцев. В течении всего европейского культурного развития на бальный танец оказывали влияние самые разные этнические источники и конечно, профессиональный танец.

Бальные танцы двадцатого столетия сложились на базе европейских танцев, в которые на рубеже XIX-XX в.в. внесла свою лепту африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культуры. Доминирующее большинство нынешних бальных танцев имеют африканские «корни», уже хорошо завуалированные технической обработкой европейской танцевальной школы.

В двадцатые годы в Англии при Императорском обществе учителей танцев был образован, возник специальный Совет по бальным танцам. Британские специалисты стандартизировали все известные к тому времени танцы - вальс, быстрый и медленный фокстроты, танго. Возникают конкурсные танцы, и с тех пор бальный танец подразделился на два направления - спортивный и social dance. В 1930-1950-е годы число стандартных бальных танцев возрастает за счет того, что к ним добавилось пять латиноамериканских танцев (в таком порядке: румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча).

В наше время по спортивным танцам проводятся соревнования. Сформировано несколько видов программ: европейская, латиноамериканская, двоеборье (десять танцев), европейский и латиноамериканский секвей (небольшое шоу под оригинальную музыку), европейский и латиноамериканский формейшн (соревнования ансамблей из восьми пар). Чемпионаты мира среди любителей проводятся под эгидой WDSF (ранее IDSF), а профессиональные - под покровительством Всемирного танцевального совета. Самые престижные в мире это британские конкурсы, в частности, UK Open и Блэкпульский фестиваль (англ. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA>Blackpool Dance Festival). Также одним из направлений конкурсного танца являются состязания смешанных пар Профессионал-Любитель (Pro-Am) это направление в особенности развито в странах - США и Канада.

В США сохраняется уникальный национальный вариант как некоторых бальных танцев, так и проведения соревнований -«American Smooth» <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C\_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2\_%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85\_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2>,«American Rhythm» <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C\_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2\_%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85\_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2>.

Слово «бал» происходит от французского и латинского глагола ballare, что значит - «танцевать». Из большого многообразия как элитных (историко - бытовых <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C\_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2\_%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85\_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2>), так и народных танцев <http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B5\_%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%8B&action=edit&redlink=1> в группу бальных вошли танцы, знаменующиеся нижеуказанными признаками.

Бальные танцы - танцы. Пару составляют мужчина и леди, танцующие с правилами соблюдения точек контакта. В Европейской программе данный этот контакт очень плотный. Он не меняется в течение целого танца. В Латиноамериканской программе контакт достаточно свободный, больше всего осуществляется за счет соединенных рук, порой может теряться или усиливаться за счет натяжения при исполнении фигур.

Так как исполнение бальных танцев диктует знание определенных навыков и тренированности, их популярность в социуме немного снизилась с течением времени. В 1960-х годах появляется танец - твист, что и ознаменовало конец парных танцев. Такие танцы, как вальс, танго, фокстрот и прочие, практически не служат для массового развлечения. В истории бального танца появилась новая страница.

В 1924 Имперское Общество Учителей Танцев (ISTD) берет инициативу выработки определенных стандартов танца. Ответственным за проведение данной работы был назначен Комитет бальных танцев ISTD. Его членами являлись: мисс Джозефин Брэдлей, мисс Ив Таймгейт-Смит, мисс Мьюриэл Симмонс, Лисли Хамфрейс, господин Виктор Сильвестер. Это великие танцорами того времени. Все танцы, подверглись стандартизации, кроме Венского вальса, т. к. данный танец пользовался не очень большой популярностью в Англии. Британский вальс был единственным настоящим вальсом в то время, Венский вальс появляется в списке позже.

Медленный (английский) вальс.

Предшественником этого вальса был Вальс-Бостон, привнесённый из США в 1874. Однако, только с 1922 этот танец становится таким же модным, как Танго. Пары танцевали друг возле друга совсем не так, как мы танцуем теперь (вскоре после I Мировой Войны этот вальс стал более насыщенным). В 1921 было решено, что основное движение должно содержать следующие элементы: шаг, еще один шаг и приставка. Когда в 1922 Сильвестер выиграл соревнования по английскому вальсу, его программа включала в себя только правый поворот, левый поворот и изменение направления (гораздо меньше того, что изучается новичком настоящего времени). В 1926/1927 вальс был значительно улучшен. Изменилось основное движение, теперь оно состояло из шага, шага в сторону и закрытия. В результате этого появилась возможность создания множества различных постановок, которые были стандартизированы Имперским Обществом Учителей Танцев (ISTD). Многие из этих композиций танцуются до сих пор.

Танго.

Танец пришёл из Южной Америки (главным образом из Аргентины), где был впервые исполнен в «Barria Las Ranas» - гетто Буэнос-Айреса. Далее он получил известность под именем «Baile con corte» (танец с отдыхом). Денди Буэнос-Айреса изменили этот танец в два этапа. Сначала они заменили так называемый «Polka rhythm» (Полька ритм) на «Habanere rhythm» (Хабанера ритм), потом переименовали получившийся коктейль в Танго. С 1900 несколько любителей пробовали представить этот танец в Париже, но в виду существенных различий в темпераменте европейском и латиноамериканском, попытки успехом не увенчались. Однако, парижский преподаватель г-н Robert все же приложил немало усилий, чтобы сделать Танго популярным. Путь Танго не был усыпан лепестками роз. Отдельные представители общества выступали против распространения этого танца. Французские епископы, например, указывали на соблазняющий и сексуальный характер Танго, подчеркивая, что люди, исполняющие его, якобы подвергаются опасности впасть в блуд и сладострастие. В 1924 доктор Boheme из Нью-Йорка даже открыл новую болезнь: танго-нога. Пресса также приходила со странными новостями. 30 мая 1915 г. «Нью-Йорк Таймс» издал статью со следующим заголовком: ОПАСНОСТЬ ТАНГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ НЕМЕЦКИЙ ИМПЕРИАЛИЗМ. В настоящее время на такие сообщения мы бы только недоумённо повели бровями.

Медленный фокстрот.

Медленный фокстрот возник намного раньше Вальса. Танец имеет множество разновидностей, которые позже, адаптированные или неадаптированные, были внесены в Вальс. Этот танец - один из наиболее естественных танцев, по которому члены жюри могут видеть, может ли пара танцевать или нет. Движения естественны и верны для нормального шага. В конце I мировой войны медленный фокстрот состоял, главным образом, из хода в три шага и медленного обхода типа спин - поворота. В конце 1918 г. возникла волна, затем ставшая известной как «джаз-ролл». В 1919, американец Morgan представил открытый спин-поворот, «Мorgan - поворот». В 1920 мисс Josephine Bradley танцевала в паре с господином G.K. Anderson; они были танцорами с большими способностями, теми, кому мы обязаны многими фигурами и композициями в медленном фокстроте. Мы и сейчас ориентируемся на неподражаемое исполнение этими замечательными танцорами таких фигур, как шаг-перо и изменение направления. Невозможно вообразить современный медленный фокстрот без этих двух элементов. С 1922 г. танец исполняется на носках стопы. Каблучные повороты ещё не были известны. Это было сделано позже господином Frank Ford, победителем «соревнований звезд». Ему мы обязаны наиболее «новыми» композициями и танцевальными элементами, которые используются до сих пор.

Венский вальс.

Для того, чтобы ответить на вопрос «Когда в истории человечества появился Венский вальс?», необходимо обратиться к 12-13 столетиям... Где же родина Венского вальса? На первый взгляд, ответ кроется в самом названии, но не все так просто). Существует несколько версий на этот счет. Одна из них заключается в том, что танец пришёл из Баварии и первоначально назывался Немецким. Иная точка зрения изложена в Парижском журнале «La Patrie» («Отечество») 17 января 1882: автор статьи (как истинный француз) убежден, что вальс был исполнен впервые в Париже в 1178, но имел иное название: Volta из Provence. Возможно, речь идет о танце в ритме 3/4, французском «дедушке» Венского вальса.

Первая известная мелодия Венского вальса датируется 1770 годом. Под нее уже танцевали парами в 1775 г., но потребовалось некоторое время, прежде чем танец стал широко известен. В 1813 г. господин Byron осудил вальс за нецеломудренность. В 1816 аналогичная реакция последовала и в английском высшем обществе. Борьба против вальса продолжалась и в 1833 г. В Книге хорошего поведения, изданной мисс Celbart для замужних леди, указанным особам не позволялось исполнять этот танец, в силу его «слишком распутного характера».

Квик степ.

В двадцатых годах многие музыкальные группы играли медленный фокстрот чересчур быстро, что вызвало некоторые недовольства, отразившиеся даже в прессе. Люди заговорили о быстром фокстроте. «Чарльстон» также имел большое влияние на этот танец. В конечном счете быстрая версия продолжила существовать под именем, которое все мы знаем теперь как Квик степ.

Латиноамериканские танцы (латина) <http://balserpantin.nethouse.ru/articles/76936>

Латиноамериканские танцы исполняются в Европе с начала XX столетия. Эти танцы берут своё происхождение в XIX веке, когда испанско-португальские, африканские и индийские музыкальные стили смешались в Америке. Пасодобль имеет корни в Испании, в то время как джайв - обычный Североамериканский анец. Из всех танцев только пять стандартизированы, и исполняются в соревнованиях: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Самба.

Этот танец происходит из Африки, но адаптирован и разработан в Бразилии. Самба - южноамериканский танец, который быстро «заводит» людей. Существует много версий самбы - от Baion (провинции Bajao) до Marcha - исполняемых на карнавале в Рио-де-Жанейро. Чтобы достигнуть истинного характера самбы, танцоры должны подать её весело, флиртующе и с выразительной интерпретацией. Множество фигур и композиций, используемых в Самбе сегодня, требуют постоянных наклонных действий. Их трудно выполнять, но без этого танец утрачивает свою выразительность.

Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча - самый новый из латиноамериканских танцев. Первоначально (в 1950-х) этот танец был замечен в танцевальных залах Америки. Он похож на Мамбо, из которого он и произошел. Вскоре после того, как появился танец Мамбо, начал развиваться и другой ритм, ставший в конечном счете наиболее известным среди латиноамериканских танцев во всем мире. Имя ему - Ча-ча-ча. Музыка медленнее чем в Мамбо, и ритм менее сложный. Интерпретация музыки ча-ча-ча должна иметь веселую, беззаботную, дерзкую, как во время вечеринки, атмосферу.

Румба.
Темнокожие рабы, доставлявшиеся в Америку, принесли с собой собственную культуру. Румба, или более правильно, Кубинская румба, стала наиболее классическим из всех Латиноамериканских танцев. В этом богатом хореографией танце будут всегда присутствовать элементы «дразнить и бежать», мужчина соблазнённый, а затем отвергнутый. Сексуальные и эротические движения девушки влекут ответные движения мужчины, который выражает через движения свою страсть и желание её. Его попытки доказать свою мужественность через физическое доминирование, терпят неудачу в конце.

Пасодобль.

Без сомнения, это испанский танец, который также обнаружен в Мексике. Если проникнуться музыкой, то можно оказаться в середине Испанской арены для корриды. Мужчина - тореадор, леди - то бык, то «cappa» - красный плащ тореадора. Танец вошел в моду около 1920 г.

Джайв.

Замечательный свинговый танец, покоривший Запад в 1940-х. В то время джайв был известен как Jitterbug. На развитие этого танца оказали влияние буги-вуги, рок-н-ролл и американский свинг. Темп танца очень быстрый, т.о., спортсмены, исполняя джайв, демонстрируют публике, что даже после четырех танцев они всё ещё полны сил и энергии.

.2 Критерии оценки танцевальной пары

Критериев, по которым судья мог бы оценивать, очень много, чтоб тщательно разглядывать каждый в тот отрезок времени, что отведен для выступления, тем более что, по последней мере 6 пар, в конце концов, судятся сразу. Необходимо подчеркнуть то, что потому, судья как раз полагается на общее впечатление, которое, стало быть, оставляет пара. Очень хочется подчеркнуть то, что опытнейший судья, в общем, то, смотрит оцениваемый танец комплексно и может быстро оценить все причины.

ПОЗИЦИЯ В ПАРЕ - один из более, как всем известно, принципиальных моментов. Конечно же, все мы очень хорошо знаем то, что отменная позиция придает паре изящество и легкость, улучшает баланс, упрощает ведение и позволяет партнеру держать контакт, в особенности в, как все говорят, свинговых танцах. Все знают то, что итог соревнования нередко зависит от правильной осанки. Ни для кого не секрет то, что отсюда древняя истина, «Постоянная работа над, осанкой - залог совершенствования».

РИТМ - если пара не танцует в такт с музыкой, никакое мастерство в любом другом нюансе не может это скрыть либо как раз компенсировать. Все давно знают то, что музыка - это все.

ЛИНИЯ - этим мы подразумеваем длину и растяжение тела от носка до головы. Очень хочется подчеркнуть то, что прекрасные и отлично выполненные полосы, прямо либо косвенно наращивают размер фигур.

РАМКА - правильное неподвижное положение рук, устанавливаемое в, как мы с вами постоянно говорим, закрытых танцах. Очень хочется подчеркнуть то, что линия рук партнеров обязана быть прямой от локтя до локтя. Надо сказать то, что руки должны образовывать собственного рода овал, который при изменении размера рамки должен, в конце концов, сохранять форму для того, чтоб партнеры оставались в правильной позиции друг относительно друга, не, наконец, вываливались. Само - собой разумеется, пара просто обязана быть прекрасной.

БАЛАНС. Необходимо подчеркнуть то, что существует два вида баланса - нейтральный и центральный. Очень хочется подчеркнуть то, что при центральном балансе вес тела умеренно распределен на обе ноги. Конечно же, все мы очень хорошо знаем то, что при нейтральном - вес тела на, как заведено, одной ноге. Несомненно, стоит упомянуть то, что весь танец - это переход из нейтрального баланса в центральный и напротив. Само - собой разумеется, если пара не находится в состоянии равновесия, танец становится тяжелым, ломаются линии, в конце концов можно просто свалиться.

ДИСТАНЦИЯ МЕЖДУ ПАРТНЕРАМИ - обязана быть достаточной для того, чтоб партнеры не мешали друг дружке. Все знают то, что при это не стоит забывать, что при очень большой дистанции партнерам как раз будет трудно, наконец, отыскивать баланс - танец наконец-то растеряет легкость.

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ - все движения в танце должны, как правило, соответствовать специфике музыки - выделяться мощные доли, плавно прорабатываться слабенькие. Несомненно, стоит упомянуть то, что к примеру, в румбе на шаг приходится на сам удар, а продолжительность звучания ноты (счет «и») - это понижения, работа бедер. Всем известно о том, что чем дольше, в общем, то, счет «и» тем скорее и выразительнее румба. Как бы это было не странно, но в танго ноги танцуют довольно вязко, а движения головой очень активны. Все знают то, что этим как бы достигается и скорость и плавность.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ - пара танцует чувственно, демонстрируя зрителям их отношение к музыке, либо они, стиснув зубы с умным выражением лица так сказать, пробуют не забыть композицию?

ЭНЕРГИЯ - Энергия танца захватывает зрителей. Всем известно о том, что в джайве постоянно есть более колоритная пара, которая выигрывает этот танец. И даже не надо и говорить о том, что, но энергия обязана быть управляемой. И действительно, к примеру, массивное движение очень полезно в вальсе и фокстроте, но лишь если оно достигается за счет свинга, а не только лишь, как мы с вами постоянно говорим, длиной шага. Надо сказать то, что движения должны соответствовать музыке. Вообразите себе один факт о том, что, к примеру, в медленном вальсе скопление энергии происходит за счет понижения между счетами «три» и «раз». Необходимо подчеркнуть то, что, а высвобождение энергии на, стало быть, счет «раз» обязано быть управляемым (чтобы не перескочить счет два) и наконец-то поддерживаться при вырастании на “два” и “три”. Необходимо отметить то, что то же самое и в других танцах.

РАБОТА НОГ И СТОПЫ - скользящее движение (как будто на лыжах) стопы по полу в фокстроте дает плавность; намеренный подъем стопы в танго подчеркивает стаккато; верная работа колен придает румбе некую «модность», а натяжение носков - это не поддержка ноги, а повышение длины линии. И действительно, внедрение этих 4 - х приемов и, как многие думают, верная работа стопы опорной ноги разрешают, как бы достигнуть мощного и скорого шага.

ШЕЙП - это отдельный разговор. И даже не надо и говорить о том, что он нужен для того, чтобы роскошно показать партнершу зрителям и судьям (к примеру, в классической для пасодобля фигуре «плащ» либо после пивотов в танго - примеров куча). Все знают то, что шейп, в конце концов, достигается разными методами. Он в эталоне достигается растяжением партнерши ввысь и направо от напарника.

ВЕДЕНИЕ - единственный аспект - партнерша обязана быть невесомой. Обратите внимание на то, что при неверном ведении легкости достичь нереально. Надо сказать то, что каждый человек индивидуален, потому исследование напарника - долгая и тяжелая, но очень необходимая работа. Очень хочется подчеркнуть то, что достичь полного взаимопонимания удается очень изредка (такие пары становятся великими), чаще партнеры просто как бы подстраиваются друг под друга. - «Видение паркета» В это понятие, наконец, входит не только лишь умение наконец-то уходить от столкновения, да и умение, наконец, танцевать без остановок в окружении остальных пар, когда, кажется, что идти уже некуда. И даже не надо и говорить о том, что тут в общем, то, проявляется станцованность пары - партнер должен, в общем, то, выбирать правильные направления и вести партнершу, а та, в свою очередь, обязана осознавать, что от нее желает партнер в той либо другой ситуации.

СТИЛЬ ПАРЫ - как пара смотрится совместно, костюмы, поведение на паркете. И даже не надо и говорить о том, что это тоже далеко не самый крайний аспект оценки.

Судьи по-разному так сказать оценивают выше, как мы привыкли говорить, перечисленные критерии. Надо сказать то, что одного как раз может как бы заинтриговать техника, другого хореография, третьего артистизм либо композиция. Возможно и то, что все эти причины важны и должны оцениваться. Само - собой разумеется, на практике же время от времени пара, в конце концов, получает несоизмеримые оценки - от 1 до последнего места. Необходимо подчеркнуть то, что танцоры, задающие для себя вопрос: «А что все-таки такое судья увидел, что поставил такую высшую (низкую) оценку?» - должны осознавать, что так сказать воздействовать хоть какой из критериев. Необходимо подчеркнуть то, что иногда верная работа стопы не даст, как многие выражаются, таковой высочайшей оценки, как аккуратное собирание ног в 6 позицию.

Судья как раз видит пару всего несколько секунд. Необходимо подчеркнуть то, что в этот момент, как большая часть из нас постоянно говорит, сильная пара может допустить ошибку и как раз получить низкие оценки, в то время как, как многие выражаются, слабенькая пара, стало быть, может выступить чисто и без ошибок показать несколько частей и получить высочайшие. И даже не надо и говорить о том, что в этом есть элемент рулетки.

Танцоры должны быть, убеждены, что всякий квалифицированный судья, наконец, оценивает участников состязаний лишь по качественной в совокупности работе. Ни для кого не секрет то, что большая часть судей дорожит репутацией и как бы делает свою работу добросовестно. Судьи, естественно, в общем, то, стараются вытянуть собственных, но мастера, наконец, делают это в разумных пределах. Несомненно, стоит упомянуть то, что так либо по другому, ни один судья не также сумеет однозначно вытянуть вас на 1-ое место либо, стало быть, завалить. Использование критериев оценки, описанных в данной главе традиционно гарантирует верный результат.

1.3 Факторы, влияющие на успешное выступление в турнире

Спортивный танец имеет одно громадное отличие от всех видов спорта с точки зрения соревнований и подготовки к ним.

Обычно в спорте - сезон включает в себя 3-4 выступления, в дальнейшем времени следует подготовка.

Соревнования же в спортивных бальных танцах доходят до частоты 2 раза в неделю. И потому в данном виде спорта, естественно, другой подход к выступлениям.

. Соревнования могут рассматриваться как часть процесса подготовки, когда допускается несколько маленьких турниров перед одним большим. В данном случае небольшие турниры необходимы для того, что бы перед глобальными соревнованиями пара наработала определенную стабильность своего психологического состояния в атмосфере турнира, то есть в ситуации, максимально приближенной к боевой.

. Большую роль у танцоров балльников играют - полная физическая отдача и актерское мастерство. Для этого необходим достаточный опыт турнирных выступлений.

. Итак, что бы выйти на турнир, должна быть не одна, а совокупность причин, в числе, которых не только ориентир на результат. На турнир можно выходят еще и с целью тренироваться выступать на турнире.

Есть несколько правил, для того, чтобы верно настроиться на турнир с тем, чтобы не упрекать себя потом в том, что где - то был допущен промах.

Данные правила для танцоров бальных пар приведены ниже:

 Если вы решили выходить на турнир с целью потренироваться и не гонитесь, именно за результатом, вам следует и вести себя на турнире примерно как на тренировке, просто, комфортно и качественно работать + хороший внешний вид, имидж во всех его факторах, начиная с костюма и до поведения.

 Необходимо сделать все, что вы успели тренировать, настраиваясь только на то, что бы самим сделать все, что успели подготовить, не ожидая вообще ни каких результатов. Для достижения нужного эффекта смотрите на соперников, и не пытайтесь оценить уровень их подготовки, не делайте никаких прогнозов даже мысленных, в каком туре вы вылетите, лучше ни с кем себя не сравнивайте.

 Ваша цель во время турнира - проверить собственную подготовку, сравнивая себя только с самим собой. Необходим анализ, что мешало вам танцевать на турнире, почему вы не сделали то-то или то-то, а что, наоборот, помогло.

 Можно записать потом все свои наблюдения за самочувствием, к примеру, ну или же чувством танца.

 Цель - использовать всю полученную на этом турнире информацию для подготовки к более серьёзным состязаниям, учесть все свои плюсы и минусы, поработать над ними при подготовке к дальнейшим соревнованиям.

 Если же вы выходите на турнир с целью прояснить, какое ваше место в настоящий момент по сравнению с соперниками, разумеется, это уже накладывает определенный настрой и вызывает ненужное напряжение.

 Главная задача при данном настрое на такой турнир является пресечь, чтобы напряжение не повлияло на качество вашего исполнения.

Ну, а теперь речь пойдет, факторах могущих привести отнюдь не к триумфу, а, напротив, к фиаско. Конечно же, речь - о конфликтных ситуациях в бальных парах.

Много перспективных пар рассталось из-за неумения совладать с конфликтами. Как вести себя в конфликтной ситуации, что делать, если конфликт уже наступил и самое главное - как его предотвратить.

Первое, на чем стоит остановиться, это наличие разницы между конфликтной ситуацией и конфликтом. Конфликтная ситуация возникает, когда у одного из партнеров плохое настроение (обычно это - проявление предшествующего неуспешного выступления и т.д.), в общем, малое и недолговременное изменение взаимоотношений. Конфликтная ситуация - это разногласия: во мнениях, интересах, желаниях.

Как же все - таки правильно повести себя в конфликтной ситуации, как не дать ей перерасти в конфликт:

. Ограничить предмет спора, не говорить о том, что «танцуешь не в музыку». Лучше сказать, что именно «на сегодняшней тренировке ты станцевал не в музыку джайв, давай попробуем еще раз;

. Необходимо учесть уровень знаний и компетентности оппонента.

. Сконцентрируйте внимание на уровне эмоционального возбуждения своего и противоположной стороны. Это именно тот случай, когда стоит подождать пока участники спора «скинут напряжение и успокоятся»;

. Лучше держать под контролем ситуацию, чтобы не перейти к взаимным оскорблениям друг друга.

. Помните - у каждого спора есть конкретные: предмет и причина.

Конфликтом, непосредственно считаются уже отрицательные взаимоотношения, возникающие при столкновении желаний, мнений + отягощенные эмоциональным напряжением и «выяснением отношений». Существуют два типа конфликтов:

 Конструктивные;

 Деструктивные.

Конструктивные конфликты - нужные конфликты. Конечно, часто во время них партнеры фактически не общаются между собой, проявляют неудовлетворенность всем, что их окружает, Здесь необходимо, чтобы не пропадало желание пережить этот конфликт и выйти на новый более высокий уровень, и в танце, и в отношениях. Пары, пережившие такого рода конфликты, становятся прочными, уверенными в себе и танце.

Деструктивный конфликт - это конфликт, при котором выяснение отношений, борьба партнеров друг с другом становится эдакой самоцелью, ну а спортивная составляющая оттесняется на второй, третий планы. Выход из данного конфликта только - расстаться. В этих конфликтах высказано и сделано уже столько, что отношения пересекают «точку невозврата». Всегда помните о «точке невозврата», когда выясняете отношения. При возникновении конфликта стоит обратиться за помощью к психологу, тем самым решив деструктивный конфликт и сохранив пару и не допустив негативного развития конструктивного конфликта.

Спортсмены ведут себя в конфликтной ситуации каждый по-разному. Типов поведения в конфликте всего три.

Какие же есть пути выхода из конфликта? Уход от конфликта - наиболее простой и наименее эффективный способ, т.к., если конфликт уже возник, значит, он повторится спустя какое-то время и в большем объеме. Такой способ можно использовать только чтобы «выпустить пар», обдумать решение.

Сглаживание конфликта- также малоэффективная сиюминутная тактика. Да, следует согласиться в ситуации, когда Вашего собеседника переполняют эмоции, а тренировка в самом разгаре. Однако, позже нужно обязательно вернуться к теме спора.

Компромисс - наиболее приемлемая форма разрешения конфликта, когда претензии озвучены, нет принуждения и каждый ответственен за исход ситуации.

Конфронтация, т.е. противоборство двух сторон. Опасность этого пути - «точка невозврата», когда из-за отсутствия аргументов в ход часто идут оскорбления. Единственный плюс - это возможность увидеть сильные и слабые стороны партнера и понять, в чем его претензии. В случае, если пара сумеет выйти из этого состояния, как я говорила ранее, она перейдет на совершенно новый уровень взаимодействия.

Принуждение, когда более сильный партнер (сильный характером, уровнем мастерства или голоса), быстро и решительно подавляет конфликт, ухудшая при этом взаимоотношения внутри пары. Накапливаясь, все это ведет к расставанию. Такое решение конфликта часто встречается в танцевальном спорте.

Важно отметить, что конфликт может быть исчерпан простым признанием ошибки одного из партнеров или даже тренера. К сожалению, часто в конфликтах мы ищем соломинку в чужом глазу и приукрашиваем свое поведение.

Помните: конфликтные ситуации и конструктивные конфликты - нужны и важны. Они демонстрируют заинтересованность сторон, свидетельствуют о направленности на результат у спортсменов.

И таким образом, из всего вышесказанного можно подвести краткий и лаконичный итог - основными фактором, влияющим на успешное выступление бальной пары является комфортная психологическая обстановка, взаимопонимание и общие цели. Необходимо сводить к минимуму конфликтные ситуации и стараться не доводить их хотя бы до деструктивного конфликта.

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

.1 Исследование представлений партнеров об объективных факторах устойчивости эмоциональных отношений методом авторского опроса «Качество межличностных отношений в танцевальной паре»

Одна из актуальнейших проблем в действующем спортивном дуэте - психологическая совместимость партнёров, а важнейшим фактором, способствующим её становлению, является самооценка спортсменов. Как считают психологи, самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности. Самооценка определяет поведение в деятельности человека, влияет на стабильное взаимодействие танцоров в учебно-тренировочном процессе и результат соревновательной деятельности.

Для выявления уровня сформированной самооценки было предложено танцорам несколько тестов с целью определения критериев отношения к себе, к людям, к собственным действиям, к оценке действия своего партнёра.

Для проведения обеих тестов были выбраны 3 пары в возрасте от 16 до 18 лет.

. Влад и Аня.

лет и 16 лет

Дуэт образовался шесть лет назад. Дети сформировали пару на третьем году обучения, сразу после начального курса школы бальных танцев. Совместные тренировки, участие в соревнованиях, клубных вечерах, городских праздниках, концертах, выступления на благотворительных мероприятиях сплотили подростков, позволили очень хорошо узнать привычки друг друга, предпочтения, вкусы и пристрастия. Для пары характерны взаимное уважение на тренировках и соревнованиях, в повседневной жизни, терпимость по отношению друг к другу, желание помочь в трудные моменты и, как следствие, полное отсутствие стрессовых, конфликтных ситуаций. Повышенная мотивация, желание постоянно совершенствовать своё техническое мастерство и творческий потенциал позволили ребятам планомерно прогрессировать, стабилизировать спортивные результаты, создать задел для дальнейшего роста в спортивном направлении.

Тестовые исследования подтверждают положительную психологическую составляющую отношений дуэта и отсутствие предпосылок для возникновения конфликтов. Внутриличностные отношения выстроены по принципу «союзники».

. Роман и Полина.

лет и 16 лет

Замена партнёрши

Дуэт был создан экспериментальным путём в результате часто встречающейся ситуации, когда уровень спортивных результатов двух различных танцевальных дуэтов резко снизился и перестал устраивать обе стороны. Итоги спада оказались неутешительными. В парах начались ссоры, взаимные претензии, нежелание посещать тренировки. Появился дискомфорт при общении друг с другом, что грозило перерасти в конфликтную ситуацию. По решению тренеров была сделана попытка переставить танцоров в другие сочетания. Роман и Полина объединились в пару исключительно из-за повышенной мотивации обоих в достижении спортивного результата. Два ярко выраженных лидера - самодостаточные, уверенные в своей одарённости, независимые в суждениях, имеющие собственное видение жизненных ситуаций и свою точку зрения, готовые много и упорно тренироваться, «идти на жертвы» ради общей цели. Эти качества позволили им быстро, (за два года), добиться значительного прогресса в танцевальных турнирах различного уровня, не смотря на то, что Полина на момент формирования нового дуэта значительно уступала Роману в техническом и исполнительском мастерстве. Желание доказать друг другу свою состоятельность создало внутри пары психологическое противостояние. В подобных случаях уместно предложить ученикам для осмысления слова великого Михаила Барышникова: «Я не стараюсь танцевать лучше всех остальных, я стараюсь танцевать лучше себя самого». В результате пересмотра личностной самооценки и действий по отношению к своему партнёру, пара смогла достигнуть великолепных спортивных результатов. Тренеру приходится лишь тщательно контролировать тренировочный процесс с точки зрения дозирования физических нагрузок и корректировки графика соревнований. Внутриличностные отношения пары можно охарактеризовать, как «соперничество».

. Даниил и Аня.

лет и 17 лет

Замена партнёрши

Дуэт вместе три года. Уровень мастерства, танцевальный стаж исполнителей полностью совпадал. Главным критерием объединения в пару стали физические параметры обоих партнёров. Даниил и Анна полностью подходили друг другу по антропологическим данным и имели прекрасный гармоничный вид. Мужественная внешность партнёра, женственность, естественное обаяние партнёрши позволили составить эффектный, запоминающийся танцевальный дуэт. Казалось, успех паре гарантирован, но противоположные взгляды партнёров на основные аспекты тренировочного процесса, разный подход к спортивным танцам, как к жанру и соответствующее отношение к графику соревнований не позволили паре достичь быстрого успеха. Прогресс дуэта резко замедлился через два сезона совместного сотрудничества, прежде всего из-за потери мотивации партнёрши. У Ани появились другие интересы, которые привели к смещению жизненных приоритетов, изменению отношения к бальным танцам, как к виду спорта, что, как следствие, привело к недовольству партнёра. В данный момент пара переживает кризис межличностных отношений, которые можно охарактеризовать, как «диссонанс».

Авторский опрос «Качество межличностных отношений в танцевальной паре»

. Вы хотите расстаться или продолжать танцевать вместе?

. Хотите ли вы, что бы оба были довольны, к какому бы вы результату не пришли, или вы хотите выиграть, повергнуть противника, добиться своего?

. Вы хотите другого партнера (партнершу), или хотите, что бы ваш настоящий партнер (партнерша) изменились? Что бы ваши отношения изменились?

. Согласны ли вы разрешить ваши разногласия мирным путем?

. Пойдете ли вы на компромиссы?

. Причиной конфликта может быть совершенно неоправданная претензия одного. Представьте себе, что это вам говорят те слова, которые вы говорите своему партнеру (партнерше). Что вы чувствуете и как реагируете, когда вам такое говорят?

. Понятно ли вам теперь, почему ваш партнер (партнерша) так реагирует на эти слова?

. Примите тот факт, что ваш партнер (партнерша) не может отдать в жертву карьере какие-то свои личные привязанности и слабости. И отталкиваясь от этого, оцените: согласны ли вы с этими слабостями или вам лучше сменить партнера (партнершу)?

. Что вы на самом деле хотите от партнера (партнерши)? Что вы хотите от него (нее) получить? Сформулируйте список.

. Реально ли это?

. Хочет ли он (она) вам это дать?

. А если вы этого не получите от него (нее) никогда, сможете ли вы танцевать вместе или лучше расстаться?

. Что для вас важнее: танцевать вместе или получать что-то еще друг от друга? Что?

. Без каких отношений ваше совместное танцевание возможно и продуктивно, а без каких - нет?

. В танце - очень сложное искусство, требующее огромных эмоциональных вложений, большого терпения и любви, желания понять друг друга и помочь друг другу в самых сложных ситуациях, и все это должно идти от обоих. А это такая же редкость в спортивных танцах, как и в обычной жизни. Много ли вы видели идеальных пар?

. Можете ли вы согласиться на то, что бы просто танцевать вместе, пока у вас не появятся другие интересы или вам необходимы личные отношения в паре?

. Возможны ли они в вашей паре?

. Вы уверены в этом?

. А если нет, будете ли вы испытывать судьбу с другим партнером (партнершей)?

. Можете ли вы поверить и принять то, что ваша половина вообще ни будет иметь отношения к танцам?

. Что вы, на ваш взгляд, должны делать, что бы получить желаемое от партнера (партнерши)?

. Что нужно говорить ему (ей)?

. Вы делали (говорили) это раньше?

. Действовало?

. А почему не действует сейчас?

. Чем другим это можно заменить?

. Он (она) на самом деле такой плохой?

. Если нет - разве от того, что вы будете ссориться, что-нибудь улучшится?

. А если да - то зачем вообще ссориться, не проще ли разойтись?

. Что вам дает конкретно это партнерство: больше хорошего или плохого?

. Что должен сделать ваш партнер (партнерша) для того, что бы вы перестали с ним (ней) ссориться?

. Он (она) сделает это?

. Это легко для него (нее)?

. Он (она) на самом деле может это сделать?

. Очень часто хочется сказать что-то, что думаешь, что наболело, что долго вызревало. А на до ли?

. Какой эффект это произведет?

. А как бы вы сами отреагировали на те же слова, обращенные к вам?

. Что можете сделать вы сами, что бы перестать ссориться? Что можете сказать?

. Что вам мешает это сделать (сказать)?

. Это действительно поможет разрешить конфликт?

. Какова будет реакция вашего партнера (партнерши) на ваши слова (действия)?

. Какие ваши слова (действия) могут еще больше осложнить ситуацию?

. Вызвать еще больший негатив вашего партнера (партнерши)?

. Как вы думаете, почему ваш партнер (партнерша) ведет себя так?

. Каковы причины этого поведения?

. Каково его (ее) мировоззрение, являющееся причиной такого поведения?

. Что для него (нее) самое важное в жизни, в танцах, в ваших отношениях, вообще в отношениях между мужчиной и женщиной?

. Вы в этом уверены?

. Уважаете ли вы его (ее) цели, принципы, желания?

. Что вы можете сделать для того, что бы ваш партнер (партнерша) смог (смогла) решить те внешние или внутренние психологические проблемы, которые, на ваш взгляд, создают конфликты между вами?

. Как вы можете ему (ей) помочь?

. Хотите ли вы помочь?

. Все, что происходит с нами - бумеранг наших же действий, слов. Какие ваши действия, слова могли привести к тому, что сейчас с вами происходит?

Оценка вопросов происходила по трех бальной шкале (от 1 до 3).

Обработку результатов смотрите в главе 3, в таблице 1, в приложениях 1 и 2.

.2 Выявление факторов, влияющих на совместимость в паре методом тестирования поведенческого стиля в конфликтной ситуации (на основе методики - Фетискина Н.П., Козлова В.В.Мануйлова Г.М.)

Участникам бальных пар был задан один и тот же вопрос «Как вы себя ведете в конфликтной ситуации?». Далее приведено 15 вариантов ответов, подходящие предлагалось отметить.

Обработку результатов смотрите в главе 3 в таблице 2.

. Угрожаю или дерусь.

. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.

. Ищу компромисс.

. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.

. Избегаю противника.

. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.

. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.

. Иду на компромисс.

. Сдаюсь.

. Меняю тему.

. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.

. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.

. Предлагаю мир.

. Пытаюсь обратить все в шутку.

Глава 3. Результаты исследования

.1 Выводы

Таблица 1. Авторский опрос «Качество межличностных отношений в танцевальной паре». Обработка результатов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Влад П. | Анна С. | Роман М | Полина | Даниил | Анна П. |
| 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 5 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 8 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 |
| 9 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 11 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 12 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 13 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 |
| 14 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 15 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 16 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 17 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 18 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 19 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 20 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 21 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 23 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 24 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 |
| 25 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| 26 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| 27 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 28 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| 29 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 30 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 31 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 32 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 33 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 35 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 37 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 38 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 39 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 40 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 41 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 42 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 43 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 44 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 45 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| 46 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 47 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 48 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 49 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 50 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 51 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 52 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 53 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

Анализируя ответы испытуемых, мы выяснили, что наиболее благополучны по степени совместимости Владислав П. и Анна С., менее - Роман и Полина, и, к сожалению, не совместимы - Даниил и Аня П.

Подробнее:

. В паре Влада и Анны С. присутствует слаженность отношений, совпадают понимание задач, цели и метод их достижений. Партнёры не допускают агрессивных действий по отношению друг к другу. Аня всегда идёт на улаживание тревожных ситуаций, а Владислав настроен на взаимопонимание. У ребят общий интерес к выполняемой работе. А также высокая личная ответственность за предполагаемый результат.

. В паре Роман и Полина оба партнёра с трудом идут на снятие конфликтной ситуации, отстаивая своё мнение. Подростки показывают в целом неумение управлять своими эмоциями. Но в этой паре нет доминирования негатива по отношению друг к другу. Оба испытуемых умеренно агрессивны, но партнёрша более миролюбива. Высокая мотивация танцоров позволяет направить энергию агрессии в нужное русло для достижения результата.

. В паре Даниил - Анна П. общение происходит в неблагоприятной психологической атмосфере. Только у партнёра есть желание взаимодействовать со своей партнёршей. Оба исполнителя не принимают должных усилий для достижения взаимопонимания. Партнёрша всегда удовлетворена тренировочным процессом и участием в соревнованиях, независимо от результативности выступлений, тогда как партнёр стремится к постоянному повышению своего профессионального уровня и росту спортивных достижений.

Тест поведенческого стиля в конфликтной ситуации. (авторы Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип | Влад П. | Анна С. | Анна П. | Даниил О. | Роман М. | Полина К. |
| А (1, 6, 11) | 2+3+3 =8 | 1+3+2=6 | 1+1+1=3 | 1+3+3=7 | 2+2+3=7 | 2+3+3=8 |
| Б ( 2, 7, 12) | 1+2+1=4 | 1+3+2=6 | 1+2+1=4 | 3+3+3=9 | 1+2+3=6 | 2+1+2=5 |
| В (3, 8, 13) | 1+2+1=4 | 3+3+3=9 | 1+3+1=5 | 2+1+3=6 | 2+1+2=5 | 1+2+1=4 |
| Г (4, 9, 14) | 2+1+3=6 | 3+2+3=8 | 1+3+3=7 | 1+1+2=4 | 1+1+2=4 | 1+1+1=3 |
| Д (5, 10, 15) | 1+2+1=4 | 2+3+3=8 | 3+1+1=5 | 1+1+1=3 | 1+2+2=5 | 1+1+1=3 |

Типы поведения:

Влад П. - «А»

Анна С. - «В»

Анна П. - «Г»

Даня О. - «А»

Роман М. - «А»

Полина К. - «А»

Владу П., Даниилу О., Роману М., Полине К. соответствует тип поведения группы «А», что тест расшифровывает, как «жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы»

Анне С. Соответствует линия поведения группы «В» - то есть: « компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс».

Анне П. соответствует линия поведения группы «Г»: «мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции».

В ходе качественного анализа бальных пар, удалось выявить ряд факторов устойчивости, стабильности и длительности эмоциональных отношений в паре, к которым можно отнести:

сходный уровень образования;

длительность знакомства до начала отношений;

стаж отношений с партнером;

сходство ценностей, чувство близости;

общие интересы и увлечения;

положительные чувства по отношению к друг другу.

Также на себя обращает внимание тот факт, что девушки более склонны идеализировать своего партнера, и быстрее привыкать к недостаткам и некоторым его привычкам. Они более склонны рассматривать свои отношения как гармоничные. Выбор партнера определяется такими критериями, как: надежность, стабильность, серьезность партнера, чувства, взаимность, внутренняя уверенность.

Большая часть мужчин наоборот более критично относятся к параметрам идеала девушки, но это может быть связано с несформированностью образа партнерши. Они склонны характеризовать отношения как устойчивые. Выбор партнерши определяется такими показателями, как: внешние данные, комфорт, совместимость, взаимность, чувства.

Таким образом, проанализировав все теоретические и экспериментальные данные, мы получили доказательство того, что устойчивость отношений в парах связана как с субъективной удовлетворенностью, так и с рядом объективных показателей совместимости партнеров.

3.2 Практические рекомендации

Бальные танцы - это парный вид спорта/искусства. Как и в любом другом парном виде спорта на первое место выходит психология взаимоотношений в паре. Сейчас даже существуют центры танцевальной психологии, которые помогают партнерам найти потерянное взаимопонимание, преодолеть неудачи, воспитать психологию победителя и т.д. Обычно роль такого штатного психолога в танцевальном клубе выполняет тренер побальным танцам <http://www.neodance.ru/>.

Действительно, партнер по танцам - это тот человек, с которым мы проводим достаточно большое количество времени и делим с ним и радости и горести. Как выбрать себе свою вторую половинку - идеального партнера/партнершу?

При выборе партнера лучше всего ориентироваться на следующие факторы:

наличие свободного времени (желательно, чтобы ваши графики совпадали и чтобы вы могли заниматься одновременно в группе и на самоподготовках),

единые цели (лучше проговорить заранее с партнером ваши цели на будущее: планируете ли вы выступать на конкурсах, сколько раз в неделю вы готовы заниматься, сколько денег тратить на индивидуальные занятия).

Даже если вы нашли подходящего для себя партнера для танцев, конфликты в паре все равно могут возникнуть. Как к ним относиться? И как преодолеть сложности в паре?

Попытайтесь к сложившейся конфликтной ситуации отнестись спокойно. Рано или поздно с такими проблемами сталкивается большинство танцевальных пар. Главное - выяснить причину конфликтов и попытаться с ней справиться. При обсуждении причин конфликта, помните, что никто из нас не совершенен (т.е. не может быть виноват только партнер или только партнерша), будьте самокритичны (умейте признавать свои ошибки) и терпеливы.

Конфликт, как правило, возникает из-за недопонимания друг друга, каждый высказывает не совсем то, что чувствует. Более того, просто не может понять, что же он чувствует и что же ему мешает танцевать. Дело в том, что в паре, рано или поздно наступает «кризис жанра» и партнеры просто не знают, что бы такого еще предпринять, чтобы добиться успеха. Ситуацию может исправить вовремя взятое индивидуальное занятие.

Если взаимоотношения достигли критических отметок, то можно позволить себе (особенно для тех, кто много тренируется) недельку отдыха. Естественно, физическую форму нужно в это время всё равно поддерживать (пробежки, растяжки, занятия в тренажерных залах приветствуются).

Любой конфликт лучше всего погасить в самом его начале. Хорошим вариантом будет разойтись, попить чайку, подумать, остыть.

Часто партнер высказывает (не обязательно словами) своё недовольство танцем партнерше (или наоборот), но недоволен он, прежде всего собой, своим танцем. Чтобы свой танец вызывал больше положительных эмоций можно попробовать в начале занятий хорошо разогреться, и становиться в пару в «разогретом» состоянии.

Для того, что бы эффективно работать в паре, необходим ряд условий. В первую очередь, необходимо выяснить, какие цели преследуют оба, занимаясь спортивными танцами. Вот список значимых для выяснения целей установок:

Я рассматриваю танцевальный спорт как основной вид деятельности

...как способ реализовать себя параллельно основной деятельности

...как хобби, вид активного отдыха;

Посредством танцевального спорта я хочу построить свою личную (семейную) жизнь

...реализовать свое честолюбие;

Мне нравится только выступать на конкурсах и показательных выступлениях, а тренировки я не люблю

...общаться, чувствовать себя членом танцевальной тусовки

...тренировать свое тело и показывать результаты на соревнованиях

просто танцевать спортивные танцы под хорошую музыку в хорошей компании

...заниматься танцем как творчеством, в котором я могу реализовать свои замыслы, чувства и мысли.

Я занимаюсь танцами потому, что это престижно и элитно.

Ничто не случается само по себе. Вы всегда получаете результат своих действий. А если вы ничего не делаете, вы получаете результат своего бездействия. И тогда уж не удивляйтесь тому, что кто-то делает с вами что-то, что вам не нравится - вы сами позволили этому происходить, сложив с себя на другого всю ответственность за происходящее.

Всегда можно спасти пару, разрешить конфликт, если вы этого действительно хотите. Вы действительно хотите разрешить конфликт и работать дальше вместе или вы уже порядком друг другу поднадоели? Разделите чистый лист бумаги вдоль на две части, и слева выпишите все плюсы того, что вы расстанетесь, справа - все минусы.

Заключение

В заключении курсовой работы хочется отметить некоторые теоретические моменты и подытожить полностью результаты тестирования.

В любой паре, а в танцевальной, тем более, желание идти навстречу друг другу - залог успеха отношений. Если это желание есть, то любые претензии можно научиться высказывать в спокойной, конструктивной форме. Возможно, именно женщине в новой паре надо постараться настроить себя и партнера на такой способ решения конфликтов. От женщины танец требует большего старания для психологического сближения с партнером. Партнерша, по идее, должна уметь эмоционально раскрываться и отдавать свои эмоции партнеру, тогда он будет чувствовать удовлетворение от танца.

Еще один важный момент - критика. Критика в открытой прямолинейной форме, обращенная к партнеру не может привести ни к чему хорошему. Тем более постоянная критика. Не стоит «убивать» в нем Мужчину и недвусмысленно давать понять, что он «ничто» по сравнению с вами - звездой танцпола. Однако и ваша вторая половина пары должна четко усвоить, что вы совсем не желаете ощущать себя «неповоротливой коровой», постоянно выслушивая его замечания по поводу и без. Конструктивная форма критики может быть обговорена заранее, и воспринимать её нужно без обид, но и пользоваться в меру. Один из критериев - доверие к партнеру. Не осуждает ли он меня за ошибки? По общечеловеческим моральным принципам - не имеет права!

Пройдя период психологической «притирки» и станцовывания, партнеры могут говорить о том, что их пара сложилась. Но и на протяжении всего периода партнерства им приходится идти друг другу на уступки, учиться понимать, развиваться не только профессионально, но и духовно.

В процессе эмпирического исследования были получены результаты, характеризующие психологический портрет личности спортсмена и его поведения, влияющие на эффективность совместных действий танцоров и их тренеров:

 Мотивация (достижение результата).

 Трудолюбие (отношение к тренировочным занятиям).

 Психологическая совместимость (терпимость к недостаткам партнёра)

Большое значение у действующих конкурсных танцоров имеют такие важные факторы, как самооценка, взаимооценка, взаимоконтроль в учебно-тренировочной деятельности. Все они способствуют развитию критического отношения к самому себе, влияют на характер результатов соревновательной деятельности, способствуют установлению психологической совместимости в парах.

Исследования позволили выявить типологические особенности танцоров, показали, что для каждой пары исполнителей должны быть созданы различные условия тренировок с учётом индивидуального подхода.

Практическая значимость работы в том, что полученные данные могут быть эффективно использованы при формировании конкурсных танцевальных пар для их психологического настроя на успех. Процесс это творческий и очень непростой для учеников и их тренера, но… как верно сказал Юрий Башмет: «Настоящее искусство выживает в любой ситуации».

Список использованной литературы и источников

1. Осипова А.А. Общая психокоррекция. - М.: Сфера, 2000.

. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах (на материале подростковых групп): дис.... канд. пед. наук. Тюмень, 2006

. Воронин Р.Е. Философско-эстетические и художественные аспекты танцевального искусства (спортивный бальный танец, вторая половина XX века): автореф. дис.... канд. искусствоведения. М., 2007

. Ересько, И.Е. Методика совершенствования тренировочного процесса танцоров 7-9 лет на основе использования средств хореографии: дис.... канд. пед. наук. Хабаровск, 2005

. Жаворонкова И.А. «Совершенствование толерантных отношений в танцевальном спорте», 2011

. Путинцева Е.В. Структура видов начальной подготовки детей 7-9 лет в спортивных танцах: дис.... канд. пед. наук. Омск, 2007

. Селькина Т.А. «Стабильность в танцевальной паре», «От чего зависят результаты в спорте», 2012

. Терехова М.А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: дис.... канд. пед. наук. Волгоград, 2008

. Экспресс-диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации. (авторы Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

8. Picart, C. J. From Ballroom to Dancesport: Aesthetics, Athletics, and Body Culture. Albany: State University of New York Press., 2006

. Иванова Е.С., Копытова К.С. Исследование представлений партнеров об объективных факторах устойчивости эмоциональных отношений // Психологическое сопровождение семьи в социокультурном пространстве современной России.

Приложение 1

бальный танец партнер конфликтный

Поведение на турнире (для начинающих) <http://balserpantin.nethouse.ru/articles/76939>

Как вести себя на турнире - инструкция для родителей

Когда мы присутствуем на соревнованиях по спортивным бальным танцам <http://www.dancezz.com/event>, то очень часто видим родителей, которые не до конца понимают отведенную им роль на турнире по спортивным бальным танцам, на котором выступают их дети <http://www.dancezz.com/article/37-ballroom-dance-children>. Поэтому мы решили остановиться на некоторых моментах участия родителей в спортивных соревнованиях своих детей по спортивным бальным танцам.

Перед турниром:

• Приготовить с вечера и погладить танцевальный костюм <http://www.dancezz.com/article/62-children-appearance-championship> для соревнований по спортивным бальным танцам.

• Постричь и побрить партнера по спортивным бальным танцам.

• Приготовить полотенце, лак, пенку для волос, расческу, косметику и т.д.

• Не забыть запасные носочки или колготки для партнерши.

• Туфли для соревнований по спортивным бальным танцам подклеить и почистить.

• Проверить наличие классификационной книжки спортсмена для соревнований по спортивным бальным танцам.

• Не забыть еду и напитки.

• Сделать танцевальную прическу <http://www.dancezz.com/article/43-ballroom-dance-hairdress> дома, а на соревнованиях по спортивным бальным танцам, при необходимости, поправить.

• Если вы хотите взять с собой на соревнования по спортивным бальным танцам тренера, позаботьтесь о его проезде, проживании, проходе на соревнования по спортивным бальным танцам - для тренера пребывание на соревнованиях по спортивным бальным танцам является дополнительной работой!

На турнире:

• Быть на соревнованиях по спортивным бальным танцам за 1-1,5 часа до начала.

• Желательно всем членам спортивного танцевального клуба <http://www.dancezz.com/club>, участвующим в соревнованиях по спортивным бальным танцам, а также болельщикам, держаться ближе, чтобы поддерживать друг друга.

• До турнира по спортивным бальным танцам танцоры должны рассмотреть весь зал, чтобы не делать этого во время соревнований по спортивным бальным танцам.

• Зарегистрировать танцевальную пару на соревнования по спортивным бальным танцам.

• Посмотреть расписание соревнований по спортивным бальным танцам (порядок выступления групп), расписание танцевальных заходов (записать заходы на листочке).

• За 10 минут до выступления обязать детей разминаться.

• Следить, чтобы с этого времени дети держались вместе, в паре.

• После танца дети должны подходить к тренеру по спортивным бальным танцам (если тренер с вами), а не к родителям.

• Внимательно следить за танцевальными заходами. Если дети танцуют в последнем заходе, а следующий танец в первом, то после танца им необходимо остаться на площадке.

• Если вы не вышли в свой заход, выходите в следующем.

• После выступления записать или купить «кресты» за танцы или места в финале для вашей пары. Это необходимо тренеру по спортивным бальным танцам, для последующего анализа и работы с вашей парой.

• Если на соревнованиях по спортивным бальным танцам вам сделали непонятные замечания или вы заметили какие-то странности - запишите всю информацию, фамилию главного судьи и организаторов, и передайте ее тренеру по спортивным бальным танцам - он сможет вам объяснить произошедшее и адекватно отреагировать на него, если это необходимо.

Ни в коем случае нельзя:

• Давать детям советы типа «Держи руку», «Улыбайся», «Танцуй легко» и прочее. То, что не натренировано, на турнире уже не исправить. И выше головы прыгнуть тоже невозможно.

• Расстраиваться из-за костюмов <http://www.dancezz.com/article/67-ballroom-dance-dress-juvenalle-1-2-rules-design-photo> для спортивных бальных танцев или танцевальных причесок ваших детей.

• Ругать ребят за неудачно станцованный танец. Его уже станцевали и все равно ничего не исправить.

• Критиковать партнера или партнершу по спортивным бальным танцам вашего ребенка.

• Высказывать вслух свое мнение о судьях, работающих соревнованиях по спортивным бальным танцам.

• Слушать сплетни, советы и гадости, которые говорят родители соперников или сами соперники.

• Приставать к главному судье соревнований из-за результатов ваших детей на турнире по спортивным бальным танцам. Главный судья соревнований следит за соблюдением правил - костюмы, фигуры, темп, длительность мелодии и т.д. Жаловаться ему на судей не надо - все равно ничего не сделает. Можно лишь получить уточнения.

Можно:

• Громко кричать, хлопать, поддерживая свою пару и одноклубников на соревнованиях по спортивным бальным танцам.

• Поддерживать хорошее настроение у танцоров.

После выступления:

• Если ваш ребенок не занял 1 место на соревнованиях <http://www.dancezz.com/article/61-ballroom-dance-small-children> и не стал чемпионом по спортивным бальным танцам на этом турнире - не делайте из этого вселенскую трагедию! Обязательно отпразднуйте любой результат.

Помните:

• Турниры <http://www.dancezz.com/event> по спортивным бальным танцам проходят почти каждую неделю.

• Дети гораздо спокойнее относятся к неудачам, чем их родители.
• Тренер по спортивным бальным танцам воспринимает неудачи тоже всерьез.

• В спортивных бальных танцах каждый турнир по тренировочному эффекту равен месяцу тренировок. И в этом его основная польза.

• Межклубный турнир по спортивным бальным танцам - это репетиция, проверка готовности и характера, психологической устойчивости к предстартовым волнениям. О реальном уровне детей можно судить в открытых соревнованиях по спортивным бальным танцам и на чемпионатах города, области, страны.

• Каждый «крест» обозначает, что данный судья хочет видеть вашу пару в следующем туре соревнований по спортивным бальным танцам.

• Соперники ваших детей тоже тренируются и хотят выигрывать турниры по спортивным бальным танцам. Танцоров много, а первое место одно.

• Успех ваших детей зависит только от того, как они работают на тренировках, и как вы их поддерживаете. Тренер по спортивным бальным танцам может только помочь.

Паркет <http://balserpantin.nethouse.ru/articles/77158>

Скользко на паркете

Самый лучший способ, который знаю я, такой: Чистишь на каждом занятии щеткой подошву, а потом промокаешь ее в заранее вылитой на пол капельке (именно капельке, больше не нужно) касторового масла. Потом в перерывах между танцами можно еще пару раз это сделать, главное не надо большого количества масла. Через несколько занятий ботинки прекращают скользить, достаточно их только хорошо почистить. Способ проверен многократно и помогает даже в самых крайних случаях. Главное потом не мочить ноги в воде, эффект теряется практически за одно занятие.

Я знаю, что скользко бывает не только из-за паркета, часто причина совсем в другом, а именно, в неправильном переносе веса. Поработай над этим компонентом и может статься, что будешь обходиться одной щеткой и все. Удачи!

Не знаю, не знаю. Я стандарт люблю, а там мне каток просто в кайф. А так, в спирту растворяешь канифоль. Смазываешь подошву, ждешь немного пока спирт раствориться и вперёд. Главное концентрацию подобрать.

Лучше всего помогает касторка и стиральный порошок! Насыпаешь горку порошка, мутишь углубление и капаешь туда касторки а потом просто растаптываешь до полного отсутствия на полу. Правда потом надо будет туфли почистить! И Еще подумай насчет перемещения веса и ничего тебе не надо будет!

Капелька касторки - это на тренировке самое оно..

Или как вариант: Можно на швабру вылить касторки и протереть паркет в зале, затраты не особо, а эффект супер (с Русском Клубе давно это практикуют - по-моему на практиках у них один из лучших паркетов). НО ГЛАВНОЕ - ЭТО ПРАВИЛЬНЫЙ БАЛАНС!

Не бывает скользкого паркета, бывает неправильный баланс. Правильно распределять вес - и вам будет все равно, какой паркет.

Приложение 2

Упражнения на чувство партнера

. Бег в резинке. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка). В каждой паре нужно определить, кто Ведущий, а кто Ведомый. По ходу игры роли будут меняться местами. Ведущий и Ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу начинается движение по комнате. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки и другие движения. Главное - сохранить резинку на теле (причем, придерживать ее во время движения руками нельзя). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за лишнего напряжения.

. Встреча. Начинается свободное движение участников по комнате. На партнеров смотреть не нужно. Двигаться, как бы погруженным в собственные мысли. Избегать не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, нужно заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставлять пустыми. Затем добавить контакт глазами с каждым, кто проходит рядом. Секундная задержка - остановка на зрительный контакт - и вновь движение к следующей встрече. Приостановились - взгляд - движение. Следующий этап - наполнение встречи эмоциями. Что выражает взгляд при каждой новой встречи: радость, удивление, приветствие, безразличие и др. Далее при движении каждому, кто встретится нам на пути, нужно пожать руку.

Темп не снижается, поэтому придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Важно не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами не обязательно: вся комната в распоряжении. В выборе маршрута приветствуется импровизация.

Теперь вместо рукопожатия нужно коснуться каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий. «Локоть!» - значит, к локтю встречного прикладываете свой локоть и останавливаете бег, пока ведущий не проверит, все ли нашли себе пару. «Плечо!» - значит, стоим плечом к плечу.

. Пять скоростей. Танцорам предстоит превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость - самая медленная. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от танцора немалого напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй - темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но еще не в обычном темпе. Третья скорость - это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвертая скорость - это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, что-то тревожит нас, создает дискомфорт, волнение, напряжение. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость - почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Ведущий называет скорость, а участники пытаются практически освоить ее.

Нужно уметь заставить весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость, давать команду мышцам запомнить разницу между темпами.

. Поводырь. В танце важно доверие партнерши партнеру, умению его слушать и слушаться. В каждой паре партнерша закрывает глаза, партнер берет ее за руку и отводит на любое место на площадке. С командой каждый партнер начинает водить партнершу по площадке, используя всевозможные направления, но без единого слова. Партнерша же, слушая импульсы, корректирует свое перемещение. Со временем стиль ведения можно менять: за одну или две руки, в разных темпах, в паре, паровозиком, под руку и т.д.

. Зеркало. Танцоры в паре становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе.

Через некоторое время учащиеся меняются ролями.

В ходе выполнения упражнения учащиеся, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий.

Данное упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.

. ТеньУчащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

. Сиамские близнецы. Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. Они вынуждены действовать как одно целое. Пройтись по комнате, попробовать сесть, привыкнуть друг к другу. И показать какой-нибудь эпизод из жизни: завтрак, одевание и т.д.

.Пластилиновые куклы. В ходе этюда участникам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа. По первому хлопку один из партнеров становится пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок знаменует начало работы с куклами. Второй партнер будет менять позы первого, но застывшая форма осложнит задачу, и он должен будет чувствовать определенное сопротивление материала. Третий хлопок - начало последнего этапа упражнения. В комнате, где находятся пластилиновые куклы, включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги.

И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу. Размягчение кукол до состояния полной утраты формы - абсолютное мышечное освобождение.

. Скульптор и глина. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Учащимся не разрешается переговариваться.

. Согласованные действия. Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Паре предлагается выполнить этюды: пилка дров; гребля; перемотка ниток; перетягивание каната и т. д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их учащимся необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим учащимся (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.).

Упражнение направлено на бесконтактное, но одновременное действие двух участников, учит обмену энергетикой.

. Конфликт. Паре предлагается показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.

Цель упражнения - описание и обоснование каждой позы и каждого движения - очень важного момента в понимании и исполнении танца.

Постоянно выполняя описанные выше упражнения, пара сможет лучше понимать и чувствовать друг друга, как на тренировках, так и на турнирах; ярче выглядеть (а значит, быть интересной зрителю). А это значит, что и гармония в паре наступит гораздо скорее!