ОКРУЖНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ШАГ В БУДУЩЕЕ»

**Танец в моей жизни.**

**Автор:**

Антошкина Виктория Васильевна

Филиал МАОУ Гагаринская СОШ-

Синицынская основная общеобразовательная школа

3 класс

**Научный руководитель:**

Матвиенко Светлана Анатольевна

 учитель начальных классов

Филиал МАОУ Гагаринская СОШ-

Синицынская основная общеобразовательная школа

д. Синицына

2015 г.

**Аннотация**

 Каждый из нас хочет быть красивым и здоровым. И, пожалуй, самый верный способ добиться желаемого – это занятия спортом. В нашем городе созданы прекрасные условия для физического развития и стоит лишь выбрать спортивную секцию по душе. С помощью родителей я отдала предпочтение спортивным бальным танцам, которыми я занимаюсь с 7 лет. И впоследствии о правильности своего выбора я ни на мгновение не пожалела. И вот почему. Бальные танцы, на мой взгляд, способствуют не только физическому совершенствованию, но и духовному росту. Длительные тренировки и выступления на соревнованиях не только вырабатывают твердость характера, воспитывают ответственность и повышают самооценку, но и помогают успешной учебе в школе. И мне очень хочется, чтобы как можно больше детей и взрослых полюбили этот красивыйвид спорта.

**1. Актуальность**

 Проблема сохранения здоровья современных школьников становится все более актуальной. Одним из элементов здорового образа жизни является двигательная активность. Снижение двигательной активности плохо сказывается на их здоровье. Недостаточные занятия спортом приводят к ослаблению иммунитета, раннему появлению хронических заболеваний, вредным привычкам.

**2.Задачи:**

-Узнать, что такое спорт.

-Исследовать точки соприкосновения, где танцы превращаются в спорт.

-Выяснить, как спортивные бальные танцы влияют на физическое развитие.

**3. Цель:**

 Гармоничное развитие человека через сочетание искусства и спорта в танце.

**4. Гипотеза**

 Систематические занятия бальными танцами в любом возрасте положительно влияют на формирование гармонично развитой личности человека. Хорошее здоровье - залог успеха в любой сфере жизнедеятельности человека.

**Что такое танец?**

 Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport— «игра», «развлечение»). Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

**Массовый спорт.**

 Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, где главный лозунг – «не победа в соревновании, а участие».

**История бального танца**

 Бальные танцы XX века сложились на основе европейского танца, в который на рубеже XIX--XX веков внесла изменения африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура. Громадное большинство современных бальных танцев имеют африканские "корни". В 1920-е годы в Англии при Императорском обществе учителей танцев возник специальный Совет по бальным танцам. Английские специалисты стандартизировали все известные к тому времени танцы -- вальс, быстрый и медленный фокстроты, танго. Так возникли 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 увеличилось за счет того, что к ним добавилось пять латиноамериканских танцев (в таком порядке: румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча).

 Сейчас по спортивным танцам проводятся соревнования. Сформировалось три программы: европейская, латиноамериканская и так называемая "десятка", куда входят все десять танцев. Все бальные танцы являются парными. Пару составляют кавалер и дама, танцующие с соблюдением точек контакта

**Танец + Спорт**

 8 сентября 1997 года в мире танцевального спорта произошло знаменательное событие. В этот день Международный Олимпийский Комитет (МОК) объявил о полном признании Международной Федерации Танцевального Спорта полноправным членом МОК. Раньше танцы считались родом искусства. Сегодня принято рассматривать соревновательные бальные танцы как "артистический вид спорта". Почему танец можно считать спортом? Потому что он требует от танцора таких качеств, которые свойственны большинству "настоящих" видов спорта.

**Физическая сила.** Бальные танцы по интенсивности поддержек и сложности выполнения элементов можно сравнивать с танцами на льду .

**Гибкость и координация**. Эти качества необходимы для маневрирования на паркете и выполнения фигур и линий. Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.

**Музыкальность.** Все участники соревнований по спортивным танцам должны демонстрировать понимание музыки и ритма точно также, как это требуется в художественной гимнастике.

**Выносливость.** Соревнования по танцевальному спорту проводятся в несколько туров - от предварительных до полуфинала и финала. В каждом туре танцоры должны исполнить пять двухминутных танцев.

**Дисциплина и командный дух**. Танцевальный спорт - командный вид спорта. Командой может быть одна пара. Команда может состоять из 16 членов (8 пар).

**Грация и стиль**. Подобно танцам на льду и художественной гимнастике, в спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.

**Современные занятия.**

 Танцевальный спорт не хобби - это стиль жизни. При серьезных занятиях голова все время занята танцами. Неважно: обедаешь ли ты или едешь в автобусе - в ушах ритм музыки, просчитываешь движения, обдумываешь какие-то новые интересные идеи. И иначе быть не может. Ведь практика проходит быстро - когда ты приходишь на занятие, на тренировку, ты уже не должен думать - ты должен знать и делать.

 У танцоров обычно очень жесткое расписание, в которое входят тренировки (уроки и практические занятия) и график турниров. Занятия в большинстве танцевальных клубов - каждый день, включая выходные и праздники. Танцор сам решает, сколько ему нужно тренироваться - с педагогом и без него.

 По желанию, можно брать индивидуальные занятия. Высокие результаты никогда не даются даром - для этого нужно много работать, а главное, думать, искать новые оригинальные решения проблем.

**Классификация танцоров.**

 Чтобы создать более или менее равноценную конкуренцию на танцевальной площадке, в танцевальном спорте введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам.

***Классификация танцоров по возрастным группам***

Дети-1: 9 лет и моложе исполняется в календарном году

Дети-2: 10 и 11 лет исполняется в календарном году

Юниоры-1: 12 и 13 лет исполняется в календарном году

Юниоры-2: 14 и 15 лет исполняется в календарном году

Молодежь: 16, 17 и 18 лет исполняется в календарном году

Взрослые: 19 - 35 лет и более исполняется в календарном году

Сениоры-1: 36 и старше исполняется в календарном году

Сениоры-2: 46 и старше исполняется в календарном году

***Классификация танцоров по уровню подготовки***

 По уровню подготовки танцоры распределяются по классам. Для выхода на первое соревнование им присваивается один из самых низших классов (H [Hobby], Е или D), который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные очки. В низших классах разрешено танцевать не все танцы и не все элементы. Высший класс мастерства у любителей М класс.

H класс (Hobby - Начинающие)

Стартовый класс в котором исполняются от 3 до 5 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв, полька. Набор элементов ограничен самыми основными движениями.

Е класс

Следующий класс, который тоже может быть стартовым. В нем исполняются медленный вальс, венский вальс и квикстеп в Европейской программе и ча-ча-ча, самба и джайв - в Латиноамериканской.

D класс

Включает в себя восемь танцев: медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп - Европейская программа; самба, ча-ча-ча, румба, джайв - Латиноамериканская.

С класс

Включает в себя все десять танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп - **Европейская программа**; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв - **Латиноамериканская.**

Более высокие классы

Далее идут классы B, A, S и M. До B класса танцевальные пары по правилам региональных федераций танцевального спорта обязательно исполняют программу 10 танцев в C классе, а с класса B они могут выступать в разных видах: европейской программе, латиноамериканской программе или двоеборье (дестяти танцах).

**Анкетирование:**

Опросив учащихся начальных классов, я узнал, что школьники считают:

1) Танец нужен для:

Здоровья – 25% Веселья – 6% Гибкости – 69%

2) Знаете ли вы как танец влияет на здоровье?

Да -62% Нет -38%

3) Вы танцуете?

Да – 35 % Нет – 65 %

4) Хотели бы научиться красиво танцевать?

Да – 48 % Очень – 43 % Нет – 9 %

На вопрос родителям: «Хотели бы вы, чтобы ваши дети занимались танцами»?

20 опрошенных родителей однозначно ответили: «Да»

 Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Хочешь все время быть молодым – танцуй и укрепляй в танце свое здоровье.

**Заключение.**

Спортсмены, занимающиеся бальными танцами, совершенствуются в различных направлениях и не уступают в общей физической подготовке представителям других видов спорта.

Но бальные танцы способствуют не только физическому развитию. Они могут кардинально повлиять и на внешний вид. Людей, занимающихся бальным танцами как профессионально, так и на уровне хобби, сразу видно в толпе. Будь то женщина или мужчина, танцующий человек отличается легкостью и плавностью походки, даже в зимней одежде. Танцор как бы несет себя, высоко подняв голову, расправив плечи. Бальные танцы способствуют улучшению осанки. Если человек будет сутулиться, поднимать плечи, ему будет неудобно танцевать и в результате пара начнет наступать друг другу на ноги. Поэтому в процессе занятий формируется правильная осанка. Сегодня в моду все больше и больше входят латиноамериканские танцы. Они пленяют своей зажигательностью и изяществом движений. Но, кроме того, все эти танцы построены на движениях бедер, причем, весьма энергичных, что очень способствует формированию стройной талии, а также красивой линии бедер. Кроме того, танцы позволяют справиться с некоторыми комплексами. Чем дальше вы постигаете танцевальную науку, тем более раскованными и свободными становятся ваши движения, что дает вам все больше и больше возможностей для самовыражения. И, пожалуй, самое главное — бальные танцы повышают настроение и заряжают позитивной энергией. Ведь когда у вас получается какое-то сложное, но очень красивое движение, вы радуетесь успеху, получаете положительные эмоции.

**Оглавление**

**Аннотация \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1-2**

 **Что такое танец?** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3**

**Танец + Спорт.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4-5**

**Анкетирование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6**

**Заключение. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7**

**Библиографический список.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9**

**Литература:**

**1**. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. Ростов-на-Дону, 2001

**2**. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Физическая нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. Ростов-на-Дону, 1996

**3**. Краснов С.В. Спортивные танцы. Москва, 1999

**4**. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. Москва, 2001

**5**. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. Санкт-Петербург, 2006

**6**. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. Москва, «Физкультура и спорт»,

1997 г.

**7**.Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С.23-25.

**8**.www.medpravda.com (20.10.2011).

**9**.www.dancesport.ru (15.11.2011).

**10**.www.dance-beginner.narod.ru (03.01.2012).

**11**.www/soboldance.ru (25.12.2011).