

# Творческий проект

по теме:

## «Бальные танцы»



Г.Сургут  
2008  
год

Валентина Чебышева Алена Прокопьева Мирослава Ольга Бобданова

Балльные танцы.

- Бальные танцы — группа парных танцев, которые танцуются в специальных помещениях.
- Спортивные бальные танцы делятся на 2 программы: европейскую и латиноамериканскую. В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот). В латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.
- Бальные танцы пользуются огромной популярностью, по ним проводятся турниры по всему миру. Бальные танцы — группа парных танцев, которые танцуются в специальных помещениях.
- Спортивные бальные танцы делятся на 2 программы: европейскую и латиноамериканскую. В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот). В латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.
- Бальные танцы пользуются огромной популярностью, по ним проводятся турниры по всему миру.
- Термин «бальные» относится к парным непрофессиональным светским танцам, возникшим в средневековой Европе. Эти танцы очень сильно видоизменялись — любая эпоха европейской истории — Возрождение, Просвещение, классицизм, романтизм — порождала своеобразный танцевальный комплекс. На протяжении всего европейского культурного развития на бальный танец влияли самые разнообразные этнические источники, а также профессиональный танец. Международный авторитет, достигнутый без особой пропаганды, является естественным результатом признания современных бальных танцев в качестве великолепного вида спорта и развлечения. Соревнования в этом виде спорта вызывают интерес практически во всех странах мира, а уровень танцевальной подготовки достаточно высок, чтобы бросить вызов лучшим английским танцорам.
- Термин «бальные» относится к парным непрофессиональным светским танцам, возникшим в средневековой Европе. Эти танцы очень сильно видоизменялись — любая эпоха европейской истории — Возрождение, Просвещение, классицизм, романтизм — порождала своеобразный танцевальный комплекс. На протяжении всего европейского культурного развития на бальный танец влияли самые разнообразные этнические источники, а также профессиональный танец. Международный авторитет, достигнутый без особой пропаганды, является естественным результатом признания современных бальных танцев в качестве великолепного вида спорта и развлечения. Соревнования в этом виде спорта вызывают интерес практически во всех странах мира, а уровень танцевальной подготовки достаточно высок, чтобы бросить вызов лучшим английским танцорам.

Каждый год в разных странах устраиваются мировые чемпионаты, в которых соревнуются команды со всего мира

Прежде всего бальные танцы дают умственную и физическую разгрузку, и в этом плане с ними ничто не сравнится. При серьезном подходе они могут дать молодому человеку такую физическую нагрузку, какую он только пожелает; более зрелым танцовщикам танцы позволяют получить вполне эффективную нагрузку без излишнего переутомления; деловым мужчинам и женщинам они обеспечивают умственную релаксацию, которая столь необходима для физического здоровья.

Приемлемый уровень подготовки достигается без особых сложностей и труда, а дополнительное удовольствие от правильного исполнения нескольких простых шагов, хорошей осанки и чувства равновесия полностью компенсируют все время, потраченное на обучение танцу.

# История балльных танцев

Бальные танцы XX века сложились на основе европейского танца, в который на рубеже XIX—XX веков вдохнула новую жизнь африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура. Громадное большинство современных бальных танцев имеют африканские «корни», уже хорошо замаскированные технической обработкой европейской танцевальной школы.

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).

С середины XIX в. самым популярным бальным танцем стал вальс.

В конце XIX-начале XX вв. значительное влияние на развитие бального танца оказали страны Северной и Южной Америки. Появились тустеп, уанстеп, блюз, фокстрот, квикстеп, чарльстон и другие, затем бостон, танго, а после первой мировой войны — румба, самба. Для современного бального танца характерна импровизация, танцующие свободно варьируют бальные па. Со второй половины XX в. интерес к импровизационным бальным танцам значительно возрос.

Большинство бальных танцев 60-70-х гг. — танцы свободной композиции (твист и другие).

# Танцевальные ритмы вселенной

Прошло много веков, мир неузнаваемо изменился, а человек продолжает танцевать. Почему? Организм - сложнейшая саморегулирующаяся система. Помимо множества других физиологических факторов большое значение для его жизнедеятельности имеет ритмичность. Все внутренние органы и психические процессы функционируют в определенном ритме. Движение Природы - живой и неживой, макро- и микрокосмоса - тоже подчиняется определенному ритму. Человек - часть Вселенной, и потому для него обязательны законы ее существования. Мы можем в течение многих лет ни разу не взглянуть на звездное небо, не подозревать о существовании некоторых планет, но тем не менее испытываем их влияние (например, всем известно, как полнолуние действует на самочувствие и настроение). И чем больше наш внутренний ритм будет соответствовать ритму Природы, тем более гармоничным станет наше бытие. Это хорошо понимали в древности. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее. Последователь суфизма Хазрат Инайят Хан писал: "Здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. Музыка есть ритм и тон. Когда здоровье не в порядке, это значит, что музыка в нас неправильна, необходима помощь гармонии и ритма, чтобы привести нас в состояние Гармонии и Ритма". Танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация. Но - это и прекрасный лекарь. Он способствует уменьшению локального мышечного напряжения - так называемых зажимов. Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру. (Современные танцы сжигают 300 ккал за полчаса, балет, бальные танцы и чечетка - 200, народные - 225.)



«ЛОЛДЖОНС»

Этот является одним из самых популярных нововведений в Англии, он часто исполняется на светских вечерах, потому что обмен партнерами создает дружескую атмосферу.

Описание

Музыкальный конференсье, диджей или руководитель оркестровой группы объявляет «Пол Джонс», затем музыканты исполняют бодрую мелодию. Танцоры образуют большой круг: кавалеры становятся внутрь, лицом наружу, дамы образуют внешнее кольцо, лицом внутрь, то есть к кавалерам. Взявшись за руки, каждое кольцо танцоров начинает двигаться вправо, таким образом, они идут в противоположных направлениях. Когда музыка прерывается, кавалер приглашает даму, стоящую прямо перед ним, и начинает танцевать. Затем музыкантам необходимо сделать небольшую паузу, чтобы позволить кавалерам вывести своих партнерш, после чего они играют вальс, квикстеп, фокстрот и т. п., подборку разнохарактерных мелодий или латиноамериканский . После исполнения приблизительно 32 тактов музыка останавливается, вновь образуются круги, и продолжается, как описано выше.

Иногда желательно начать исполнением вальса или квикстепа, а затем, когда все танцующие выйдут на танцпол, объявить «Пол Джонс» и немедленно сделать перерыв для приглашающей мелодии. Тогда можно быть уверенным, что все пары примут участие в танце.



РИТМИЧНЫЕ ТАНЦЫ

(МАССОВЫЕ ФОКСТРОТ

И КВИКСТЕП)

**Быстрый темп**

**Медленный темп**

**Ритмичные танцы** — название, присвоенное определенному типу танцев, которые обычно исполняются в переполненном танцевальном зале. Конечно, они существуют уже много лет, их часто называют «танцы в давке». Среди фигур, используемых в танцах этого типа, нет ни одной новой, они лишь были стандартизованы в качестве руководства для кандидатов на участие в любительских соревнованиях.

Следует заметить, что многие похожие фигуры описаны в разделе «Квикстеп» данной книги, однако теперь не нужно пытаться придерживаться строгих правил выравнивания, которые столь необходимы в этом танце. Очень часто фигуры приходится исполнять, используя минимум движений и практически без перемещения вперед; поэтому желательно попрактиковаться в исполнении таких фигур, как натуральный пивот и обратный шассе-поворот на площадке в форме квадрата, вообще не перемещаясь вдоль помещения.

Для этих фигур наиболее важна манера выражения ритма, поскольку выполнение набора основных фигур при полном отсутствии движения и вращения корпуса может показаться очень скучным. Опытный танцор с врожденным чувством ритма исполняет фигуры с помощью различных типов ритма. Едва ли не самым популярным и, возможно, самым простым в изучении для новичков является чарльстон; восприятие этого утонченного ритма очень важно, если танцор стремится полностью овладеть ритмичными танцами. Чарльстон можно изучить достаточно быстро, если потренироваться на следующих упражнениях:

- Начните, поставив стопы вместе, колени немного расслаблены.
- Счет
- Сделайте небольшой боковой шаг ЛС — колени прямые . 1
- Расслабьте немного колени . 2
- Закройте ПС к ЛС без переноса веса тела — колени прямые . 3
- Расслабьте немного колени . 4
- Сделайте небольшой боковой шаг ПС — колени прямые . 1
- Немного расслабьте колени . 2
- Закройте ЛС к ПС без переноса веса тела . 3
- Расслабьте немного колени . 4 Затем шагните в сторону ЛС и повторите .

Попрактиковавшись в выполнении этого движения, танцор должен уделять чуть больше времени 1 -й и 3-й доле в каждом такте. Таким образом боковой шаг и закрытие будут выдерживаться достаточно твердо, а последовательное расслабление коленей выполняться достаточно резко. Если этого не сделать, возникнет упорное стремление сгибать их каждый раз при выполнении шага в сторону.

После освоения ритма чарльстона эти движения следует выполнять значительно мягче, поскольку использовать отрывистые (или стаккато) движения чальстона в ритмичных танцах — не самый лучший способ. При использовании чарльсона в качестве прогрессивной фигуры следует поочередно выводить ПС вперед, а ЛС — в сторону.

Повышение и понижение. В ритмичных танцах повышения не применяются, вместо этого используется расслабление и напряжение коленей.

Приведем стандартные фигуры чарльстона, так и для медленных ритмов, и для быстрых, с изменениями по их применению.



# Квикстеп

Этот современный можно было бы назвать «танцем радости», потому что его основные фигуры весьма просты, а темп музыки и характер танца в целом, кажется, словно приглашают к беззаботной интерпретации его яркого ритма. Новички увидят, насколько легко изучить его основные шаги и насколько просто они соответствуют музыке. А опытный танцор обнаружит, что музыка располагает к бесконечному разнообразию шагов. Большинство видов спорта и другие способы проведения досуга потребуют от вас углубленных знаний и основательной работы, прежде чем вы сможете развлечься всевозможными «ненужными украшениями» для собственного удовольствия. Танцор, овладевший основами квикстепа, будет иметь в распоряжении , который никогда не потеряет свежесть и который, бесспорно, является воплощением наиболее привлекательного ритма из всех когда-либо известных миру.

- Ритм. 4/4. Четыре доли в такте. 1-я и 3-я доля акцентированы.
- Темп. Музыка должна исполняться со скоростью 50 тактов в минуту, хотя на любительских испытаниях разрешается небольшая свобода.
- Основные ритмы. Фигуры состоят из комбинаций «медленного» и «быстрого» ритмов. Каждая «медленная» часть исполняется на 2 счета музыки, «быстрая» — на 1 счет.
- Для новичка
- Главные фигуры квикстепа — основной шаг и шассе, последняя фигура обычно включается в основные фигуры как составная часть. Предлагаем следующий порядок изучения основных фигур, которые должны быть полезными для новичка.
- После основного шага:
- Четвертные повороты. Их следует изучить сначала.
- Натуральный поворот. Он является превосходной основой для других фигур и должен быть изучен прежде натурального пивота, который в качестве альтернативного используется на углах.
- Прогрессивное шассе и замковый шаг вперед. Эти две фигуры по популярности уступают лишь вышеупомянутым, и желательно изучить их во вторую очередь.
- Обратные повороты. Среди обратных поворотов особенно полезен шассе-поворот; он компактен и его легко выполнять, когда танцы проходят в переполненном помещении.
- Более подробные детали соединения этих фигур и введения других фигур даются после описаний.



ВАЛЬС

Шаги современного вальса, по всей видимости, являются наиболее легкими для изучения среди танцев нашего времени. Однако шаги — ни в коем случае не самая важная особенность современного танца: танцор должен обратить весьма пристальное внимание на некоторые другие детали, прежде чем сможет понять секрет восхитительной ритмичной походки и живости этого танца. Правильное использование противоположных движений корпуса, в результате которых тело совершает легкие мерные повороты, правильное расслабление и выпрямление коленей в сочетании с подъемами и управление применением покачиваний корпуса — все это играет свою роль в создании танца с его непрерывным течением ритмичных, плавных движений. Элементы вальса рассматриваются в соответствующих разделах, их следует изучить после того, как будут усвоены основные принципы.



ТАНГО

Средний англичанин воспринимает танго как необыкновенно эксцентричный, и, вероятнее всего, считает, что им предельно трудно овладеть. На самом деле движения танго освоить гораздо проще, чем шаги квикстепа и фокстрота, но есть в «стиле» и «характере» танго нечто ускользающее — то, что обычно называют «атмосферой» танго.

Английские танцоры пытаются передать эту «атмосферу» введением неестественных и достаточно судорожных объятий в сочетании с очень расслабленными движениями, в конце концов представляя собой нечто одновременно устрашающее и неуклюжее. Введение большого числа движений стаккато значительно оживляет, и хотя стремление злоупотреблять ими вызывает определенную долю критики, подобные влияния сохраняются.

Музыка танго сама по себе настолько привлекательна, что средний танцор получает хорошее вознаграждение за время, потраченное на изучение нескольких простых основных фигур. Сильные танцоры, которые побеспокоились о том, чтобы проникнуться ускользающей атмосферой танго, получают подлинное удовольствие от правильной интерпретации, несомненно, одного из самых очаровательных танцевальных ритмов.



Павана.

Это танец, распространенный в XVI в. в Европе. По одной из версий, павана, или падуана, появилась в г. Падуя, по другой - танец испанского происхождения, наименование которого - от латинского *paucus* (павлин) - связано с торжественным и горделивым характером танца. В начале XVI в. павана стала одним из самых популярных придворных танцев. Для паваны характерны четкость строения, нередко квадратность метrorитмической структуры, преимущественно аккордовое изложение, иногда расцвеченное пассажами. Музыкальный размер 4/4, 4/2, темп медленный. Со второй половины XVI в. до конца XVII в. павана существовала как самостоятельная инструментальная пьеса. Нередко объединялась в сюитное последование с быстрями трехдольными танцами - гальярдой, сальтарелло, пивой.



Паспље.

Это старинный французский танец, возникший, по-видимому, в Северной Бретани. В народном быту музыка танца исполнялась на волынке или пелась. С середины XVII в. паспье стал придворным танцем. Музыкальный размер придворного паспье 3/4 или 3/8, начинается с затакта. Паспье близок к менуэту, но исполнялся в более быстром темпе. Включался в инструментальную сюиту между ее основными танцевальными частями (обычно между сарабандой и жигой).





Рок-н-ролл.

Это песенно-танцевальная форма, возникшая в США в начале 1950-х гг. В основе рок-н-ролла - упрощенный вариант негритянской танцевальной бытовой музыки "ритм-энд-блюз" в сочетании с элементами "кантри-энд-вестерн", "буги вуги" и стиля диксиленд. Рок-н-ролл дал жизнь новым танцевальным жанрам рубежа 50-60-х гг. (твист, шейк, мэдисон, джайв).



Румба.

Это афро-американский песенно-танцевальный жанр. Современная румба сложилась на Кубе в среде городских и отчасти сельских негров. Румба включает пение солиста, реплики хора и собственно танец (мимико-акробатический импровизированный) под аккомпанемент ударных и шумовых инструментов. Танец исполняется парой или солистом в центре круга зрителей и музыкантов. В музыкальном отношении представляет собой многократное повторение, обычно вариантное, 8-тактового периода. Музыкальный размер двудольный, ритм остросинкопированный, с акцентами на слабых долях такта, темп от умеренно подвижного до быстрого. В конце 1920-х гг. румба получила распространение в США и странах Европы как эстрадно-бытовой танец. Разновидности румбы - иамбу, гуагуанко, колумбия.



*Tan20.*



1) Андалусийское танго - шуточная, иногда сатирическая уличная песенка, популярная в Севилье в 1850-80-х гг. Андалусийское танго имеет общие черты с кубинской хабанерой, распространившейся в Испании около середины XIX в. В конце 1870 - начале 1880-х гг. андалусийское танго проникло в Аргентину. 2) Креольское танго, или танго портеньо (tango porteno, то есть буэносайресское танго), возникло в Буэнос-Айресе и его пригородах в 1880-х гг. от смешения мелодических и ритмических элементов андалусийского танго, кубинской хабанеры и аргентинской милонги. Поначалу было песней, в конце 1880-х - начале 1890-х гг. приобрело хореографию, близкую хабанере и милонге, превратившись в парный танец типа контрданса. 3) Аргентинское танго - парный танец, сложившийся в Буэнос-Айресе в конце 1890-х гг. в результате изменения хореографии креольского танго. В 1910 аргентинское танго проникло в Париж (где и получило название "аргентинское танго"), откуда, усовершенствованное хореографами, распространилось повсеместно как салонный и эстрадно-бытовой танец.

Бальные танцы — группа парных танцев, которые танцуются в специальных помещениях.

Спортивные бальные танцы делятся на 2 программы: европейскую и латиноамериканскую. В европейскую программу входят: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп (быстрый фокстрот). В латиноамериканскую: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Бальные танцы пользуются огромной популярностью, по ним проводятся турниры по всему миру.

Термин «бальные» относится к парным непрофессиональным светским танцам, возникшим в средневековой Европе. Эти танцы очень сильно видоизменялись — любая эпоха европейской истории — Возрождение, Просвещение, классицизм, романтизм — породила своеобразный танцевальный комплекс. На протяжении всего европейского культурного развития на бальный танец влияли самые разнообразные этнические источники, а также профессиональный танец.

Бальные танцы XX века сложились на основе европейского танца, в который на рубеже XIX—XX веков вдохнула новую жизнь африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура. Громадное большинство современных бальных танцев имеют африканские «корни», уже хорошо замаскированные технической обработкой европейской танцевальной школы.

- 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. Любительские чемпионаты мира проводятся под эгидой IDSF, а профессиональные — под покровительством английских танцевальных организаций. Наиболее престижными в мире продолжают оставаться английские конкурсы, в частности, UK Open.



В Соединенных Штатах Америки сохраняется своеобразный национальный вариант как некоторых бальных танцев, так и проведения соревнований по ним. — «American Smooth» «American Rhythm»

Слово «бал» пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает «танцевать». Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся следующими признаками.

Все бальные танцы являются парными. Пару составляют кавалер и дама, танцующие с соблюдением точек контакта. В Европейской программе этот контакт более плотный. Он сохраняется в течение всего танца. В Латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может как вообще теряться, так и усиливаться за счет натяжения при исполнении фигур.

Танцы европейской программы:

Медленный Вальс

Танго

Венский Вальс

Медленный Фокстрот

Квикстеп (быстрый Фокстрот)

Каждый из этих танцев характеризуется своим настроением и эмоциями, отличается исполняемыми фигурами, темпом и энергетикой движений. Медленный Вальс передает лирическое настроение, Танго выражает любовь и страсть, Венский Вальс напоминает нам о брызгах шампанского, Медленный Фокстрот демонстрирует любезную обходительность, а Квикстеп заставляет вспомнить о веселых праздниках. Эту пятерку танцев европейской программы дама танцует в длинном приталенном платье, визуально ассоциирующемся с классическим бальным туалетом. Такое платье условно называется "стандарт" и обозначается буквами - St.



## Детская обувь.

Размеры: метрические  
19,5-26,5  
Каблук: 2,5 см, 4 см

Полнота: узкая, средняя, широкая.

Основные материалы:  
Натуральная кожа, парча,  
атлас, искусственная кожа.





«Катрин-Классика»



«Санта-Блок»

## Мужская обувь.



*Мужской стандарт:*

*Метрические размеры:*

*16,5-30,0*

*Каблук: 2 см.*

*Полнота: узкая, нормальная, широкая.*

*Основные материалы:*

*Натуральная кожа, лакированная кожа, нубук.*

*Мужская латина:*

*Метрические размеры: 23,0-30,0*

*Каблук: 4,0 см.*

*Полнота: узкая, нормальная, широкая.*

*Основные материалы:*

*Натуральная кожа, нубук.*





«Оксфорд»



«Литрон» для «Ча-ча-ча»

## Женская обувь.

Размеры: метрические  
19,5-26,5

Каблук: В/к. 5см узкий, 5см клеш.

Размеры: метрические  
19,5-26,5

Каблук: В/к. 8см клеш.

Полнота: узкая, средняя, широкая.

Основные материалы:

Натуральная кожа, искусственная кожа,  
атлас, парча .



«Наталья»



«Роксолана»



«Лада»



«Барбара»



«Натали»

«Николь»

«Маргарита»

«Татьяна»