

# **ТАНЕЦ В МОЕЙ ЖИЗНИ**

## **или ПОЧЕМУ ИНТЕРЕСНО ЗАНИМАТЬСЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ ?**

**исследовательская работа  
Поповой Елизаветы,  
ученицы 2 класса «Б»  
ГОУ СОШ № 877 г. Москвы  
Руководитель: Померанцева И.В.**

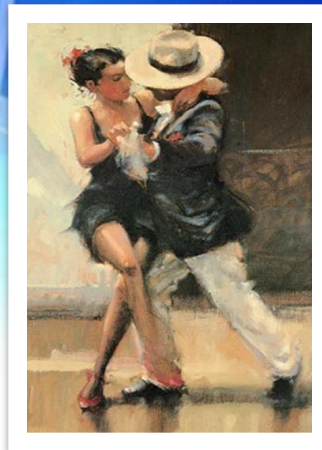
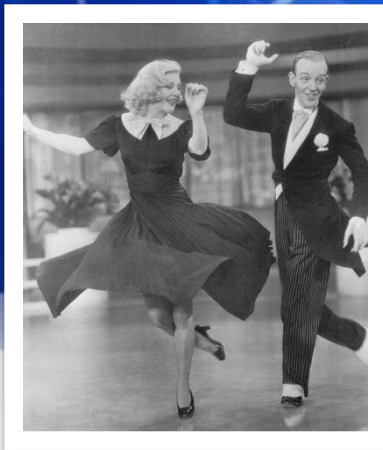
*«Изучив танец человека, можно изучить его душу. Танец - самое возвышенное и прекрасное из всех искусств. В нем отражается сама жизнь!»*

*Хэвлок Эллис  
(английский психолог,  
писатель)*

# Актуальность бальных танцев и их история

Танцевальный спорт всегда привлекает своей зрелищностью, яркостью, красотой и эмоциональностью.

Искусство бального танца зародилось много веков назад в Англии. Современные бальные танцы – это результат долгого развития и влияния культуры разных народов, музыки и костюма.



# Гипотеза

Спортивные бальные танцы - это удивительно гармоничное сочетание искусства и спорта, музыкального, физического и духовного развития.

## Цель

Гармоничное развитие человека через сочетание искусства и спорта в танце.

## Задачи

- Раскрыть понятие «бальные танцы».
- Познакомить с программами и вариантами классификаций.
- Выделить качества, которые формируются при занятиях танцами.
- Познакомить с особенностями тренировочного процесса.

# Понятие «бальные танцы»

Слово «бал» происходит от латинского *ballare* - "танцевать".

**Бальные танцы** - группа парных танцев, которая имеет народные истоки и исполняется на вечерах, балах, соревнованиях, которые проводятся в залах с паркетом, в специальной танцевальной обуви.

Признаки бальных танцев:

- парность;
- пару составляют партнер и партнерша, танцующие в контакте.



# Программы соревнований

## Европейская (Standart)

- ✓ медленный вальс
- ✓ венский вальс
- ✓ танго
- ✓ фокстрот
- ✓ квикстеп



## Латиноамериканская (Latin)

- ✓ самба
- ✓ ча - ча – ча
- ✓ румба
- ✓ пасодобль
- ✓ джайв



# Классификация танцоров по уровню подготовки

## Массовый спорт

"N"- класс - начинающие

Класс подразделяется на подклассы  
("Н-3", "Н-4", "Н-5", "Н-6")

Цифры обозначают количество  
танцев, исполняемых танцорами  
на соревнованиях.

## Спорт высших достижений

Классы по возрастанию

E

D

C

B

A

S

M (международный)



Для перехода в следующий класс танцевальная пара должна достичь результатов (набрать определенное количество очков на соревнованиях).

В разных танцевальных организациях системы набора очков разные.

# Классификация танцоров по возрастным группам

- Дети (6-7 лет)
- Дети-1 ("Ювеналы-1") - 8-9 лет
- Дети-2 ("Ювеналы-2") -10-11 лет
- Юниоры-1 -12-13 лет
- Юниоры-2 - 14-15 лет
- Молодежь - 16-18 лет
- Взрослые - 19 лет и старше;
- Сеньоры - 35 лет и старше





# Качества, формируемые при занятиях спортивными бальными танцами:

- ✓ происходит обогащение знаниями о спорте и спортивном отдыхе;
- ✓ прививается собранность, уверенность в своих силах;
- ✓ улучшаются взаимоотношения с окружающими;
- ✓ улучшается телосложение, появляется стройность и подтянутость;
- ✓ создается ощущение физического и психологического комфорта;

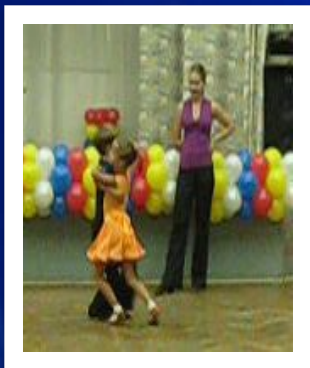


- ✓ улучшается координация движений;
- ✓ развивается сила и гибкость, грациозность, элегантность, свобода движений;
- ✓ развивается чувство ритма;
- ✓ повышается общий тонус организма и физическая работоспособность

# Тренировочный процесс

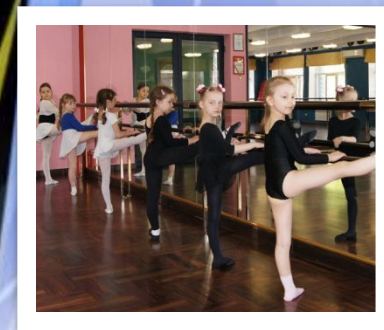
## Формы занятий

- Групповые тренировки
- Индивидуальные тренировки
- Спортивные сборы



## Смежные спортивные направления

- Хореография
- Гимнастика
- Аэробика
- Йога



Спортивные бальные танцы объединяют искусство, спорт, музыку, физическую культуру и ведут к духовному развитию.

Еще звучит в моих ушах  
Седьмого вальса легкий шаг  
Как вешний ветерок,  
Как трепетанье птичьих крыл,  
Как мир, который я открыл  
В сплетенье нотных строк.  
Еще звучит тот вальс во мне,  
Как облако в голубизне,  
Как родничок в траве,  
Как сон, что вижу наяву,  
Как весть о том, что я живу  
С природою в родстве.

Лев Озеров



*«Предназначение танца – воспитывать  
душу и тело...»*

# Литература и интернет-ресурсы

- Касаткина Л.В. Танец - это жизнь. Санкт-Петербург, 2010
  - Мищенко В.А. Спортивные бальные танцы для начинающих. Москва, 2007
    - <http://www.prince-dance.ru/article.htm>
    - <http://forum.vestadance.ru/topic1226.html>