Исследовательская работа на тему: **« Спортивные бальные танцы - спорт или искусство.»\_\_\_\_\_**

**Этапы проекта.**

**Цель** **работы:** Понять, что такое современные бальные танцы и как происходит гармоничное развитие человека через сочетание искусства и спорта в танце.

**Задачи проекта:** вы можете увидетьна слайде

**Гипотеза исследования:** К чему можно отнести бальные танцы к видам спорта или искусству? Я предполагаю, что это спорт.

**Методы исследования: вы можете увидеть на слайде.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мое исследование посвящено бальным танцам, которыми я занимаюсь с 6 лет. Все эти годы родные и близкие поддерживают меня, восхваляют и гордятся мной, а вот сверстники стали посмеиваться: «Мол, не мужским делом ты, Даниил, занимаешься». Мне досадно и обидно. Были моменты, когда я  подумывал бросить танцы и заняться чем – то другим. Но тренер, родители настаивают на занятиях танцами, утверждая, что они многое дают моему развитию. И меня заинтересовал вопрос: Бальные танцы – это спорт или искусство ? И чем же полезны эти занятия? За ответом я обратился к литературным источникам, интернет ресурсам, а так же поинтересовался у тренера. И результаты своих исследований я излагаю в своей работе.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бальные танцы не зря считается самым элегантным видом спорта на сегодняшний день. Именно поэтому я решил рассказать вам о великолепном и многогранном мире спортивных бальных танцев.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бальные танцы имеют уникальную историю. Слово «бальные» относится к парным непрофессиональным светским танцам, возникшим в средневековой Европе. Бальные танцы зародились в Англии в конце 18 века. В начале 20-х годов прошлого столетия получили развитие соревнования по бальным танцам. Конкурсы имеют в своем составе две основные программы: европейскую и латиноамериканскую. Каждая из них предполагает исполнение пяти стандартных танцев.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пять "классических" европейских танцев: Венский Вальс, Медленный Вальс, Медленный Фокстрот, Квикстеп и Танго. В европейских танцах **мелодия-** преобладает над ритмом. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

В латиноамериканскую программу входят: Самба, Румба, Пасодобль, Ча-ча-ча и Джайв. **Ритм** - вот что главное в этих танцах. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Занятия спортивными бальными танцами, не зависимо от выбранной программы: развивают силу и гибкость, улучшают телосложение, улучшают координацию движений, развивают чувство ритма, способствуют развитию грациозности, элегантности. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Раньше танцы считались видом искусства. Сегодня принято рассматривать 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.**  Аналогичные качества свойственны таким видам спорта, как прыжки в воду, парусные гонки, серфинг, баскетбол и даже футбол, но ближе всего это к гимнастике.  
**Выносливость.**  Исследование, проведенное в 1996 году, показало, что степень напряжения мышц и частота дыхания танцоров, исполнивших один двухминутный танец, соответствовали показателям для велосипедистов, пловцов и бегунов на средние дистанции.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дисциплина и командный дух.** Танцевальный спорт - это командный вид спорта. **Грация и стиль.** В спортивных танцах важной составляющей успеха является плавность движений и привлекательный внешний вид пары.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

У танцоров обычно очень жесткое расписание, в которое входят тренировки и график турниров.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

  Современное общество ведет малоподвижный образ жизни, а дети младшего возраста испытывают потребность в движении. Занятия танцами дают возможность восполнить недостаток физической активности. В процессе занятия танцами большое внимание уделяется формированию правильной осанки у детей, совершенствование зрительной памяти, правильному дыханию во время танца, выдержке и выносливости, культуры танца. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бальные танцы - синтез высокого мастерства владения телом и напряженная спортивная борьба. Соревнования по этому виду спорта становятся всё более популярными и зрелищными. Какие же нагрузки испытывает танцор?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

      Миргалиев Тимур Русланович ( мой тренер) танцор с многолетним опытом отметил: "... что сложно сказать, чего же здесь больше: искусства или спорта. Если смотреть на бальные танцы средствами художественных образов (танцоры кого-то или  что-то изображают) - это искусство. А если смотреть на развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств (координации, гибкости, чувства ритма и баланса, скорости, выносливости) и достижения наивысшего мастерства - это спорт."\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

      Для контроля  соответствия структуры и содержания занятий танцоров в нашей группе, во время тренировок, было проведено измерение пульса мне и моей партнёрше. результаты вы видите на диаграмме. Во время тренировки, после ритмичного танца «самба», частота пульса увеличилась ,а артериальное давление поднялось. Эти измерения говорят о спортивных нагрузках на организм.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

    Также  мы провели анкетирование среди танцоров клуба «Реверанс». Всего было опрошено 13 человек. Проанализировав данные, мы получили  результаты, которые представлены в таблице. Таким образом, большинству танцоров это занятие нравится. Большая часть участников считают бальные танцы- видом спорта. Почти все участники нашего клуба сошлись во мнении, что занятия спортивными бальными танцами – это полезное для здоровья занятие, так как  они формируют правильную осанку, вырабатывают гибкость и координацию.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

     Растущая популярность бальных танцев во всем мире, и в России в том числе, создаёт почву для постоянных споров о сути танцевания. Бальные танцы – это искусство, бальные танцы – это спорт? Кто-то выберет одно из этих определений, кто-то – перечислит их через запятую, а кто-то найдет свое определение и будет прав, ведь танец – у каждого свой.

В ходе работы  я  выяснил, что современные бальные танцы  это удивительное гармоничное сочетание искусства и спорта, которое оказывает самое благоприятное воздействие на человека. Кроме того, раскрывается и творческий потенциал, развивает чувство ритма, помогает владеть телом, использовать его для передачи чувств и эмоций, а так же держать их под контролем.

Плюсов множество, а это значит:

 я занимался танцами,

                         я занимаюсь танцами,

                                                я буду заниматься танцами!