

Как танцы меняют жизнь человека



*Афанасьева
Анна*

4 Б класс

СОШ №42 им.М. Ауэзова

Г.Павлодар

2016 год

*Танцы – это моя жизнь!
Я занимаюсь танцами с 4
лет.*

За это время я освоила медленный, вальс,
венский вальс, квикстеп, танго, самбу, ча-
ча-ча, румбу и джайв.

Сначала класс мастерства был «Н».

По результатам набора очков, в 2015 году
нашей паре присвоили «Е» класс.

Сейчас отрабатываем связки движений для
перехода в «D» класс.





Актуальность работы

- ❖ Исследования последних лет свидетельствуют о значительном ухудшении состояния здоровья учащихся.

Дети подвержены заболеванию сколиозом, поэтому танцы очень полезны.

- ❖ Они заставляют работать одновременно все мышцы тела, делают здоровым позвоночник: ни один спортивный снаряд не имеет такой возможности.
- ❖ Они благотворно влияют на сердце, дыхательную, мышечную системы организма, что укрепляет здоровье ребенка.

Цель работы:

- ❖ Охарактеризовать танцы как вид искусства и спорта
- ❖ Доказать, что танцы для детей полезны для физического и социального развития ребенка
- ❖ Формируют правильную осанку и красивую походку, развивают чувство ритма, воспитывают ответственность, приучают к усидчивости и концентрации внимания.

Гипотеза:

Если заниматься спортивными бальными танцами, то будут развиваться музыкальные, физические и духовные способности.

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

Бальные танцы – это группа парных танцев, которая имеет народные истоки и исполняется партнером и партнершей на вечерах, балах, соревнованиях, которые проводятся в залах с паркетом, в танцевальной обуви.

Со временем в таких соревнованиях началась неразбериха, и возникла необходимость введения общепринятых правил, по которым можно было бы судить о мастерстве каждого танцора в отдельности, а не просто основываясь на симпатии большинства. Вот так с начала двадцатого века и стали формироваться не просто бальные танцы, а *спортивные бальные танцы.*

спортивные бальные танцы, отличаются от бальных присущим им спортивным духом, наградами, классификациями, категориями, призами.

Бальные танцы



Спортивные бальные танцы



Программы соревнований:

- ❖ *Европейская (Стандарт)*
- ❖ *Латина*

Европейская (Стандарт):

- ❖ *Медленный вальс*
- ❖ *Венский вальс*
- ❖ *Танго*
- ❖ *Фокстрот*
- ❖ *квикстеп*



Латина:

- ❖ Самба
- ❖ Ча-ча-ча
- ❖ Румба
- ❖ Пасадобль
- ❖ Джайв



У танцоров существует деление :

по возрастным группам

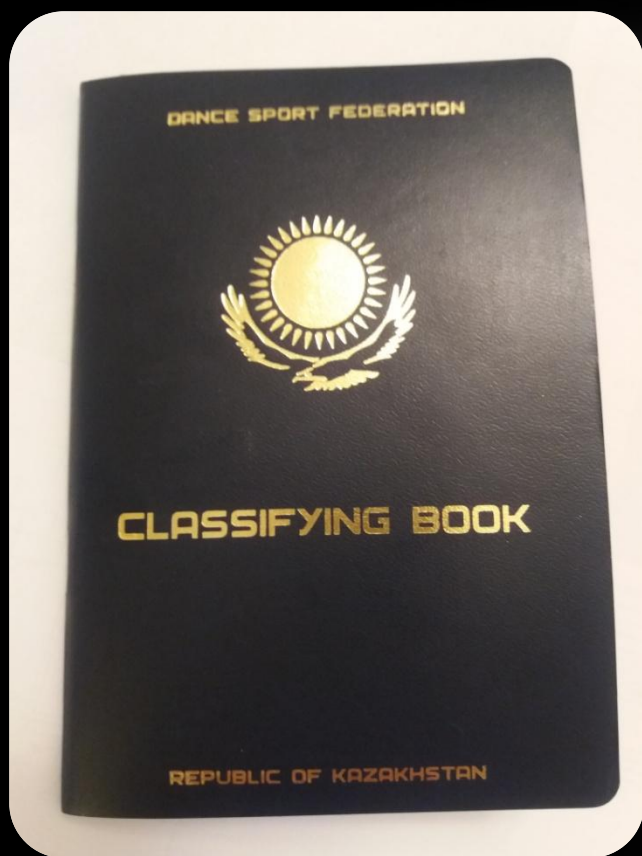
- ❖ Дети
- ❖ Ювеналы-1
- ❖ Ювеналы-2
- ❖ Юниоры-1
- ❖ Юниоры-2
- ❖ Молодежь
- ❖ Взрослые
- ❖ Сеньоры

деление по классам мастерства

- ❖ Н (начальный)
- ❖ E
- ❖ D
- ❖ C
- ❖ B
- ❖ A
- ❖ S
- ❖ M

Основной документ спортсмена-классификационная книжка

На каждом соревновании, где участвует спортсмен, в книжку вносится информация о соревновании, результате спортсмена и набранных очках.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
СПОРТТЫҚ БИ ФЕДЕРАЦИЯСЫ

ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТАНЦА
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

DANCE SPORT FEDERATION OF KAZAKHSTAN

Сериясы PO № 21021465

Тегі / Фамилия (Surname) Ахмансыева

Аты / Имя (Name) Айна

Туылған жылы /
Дата рождения (Date of birth) 12.03.2005г.

Қала / Город (City) Тавригоар

Аймақтық ұйым
Региональная организация
(Regional organization)

Президенті / Президент (President) А.А.А.

Дербес қолы / Личная подпись (Personal signature)

Берілген күні / Дата выдачи (Date of issue) 25.03.2013

Как и любому артистическому виду спорта, бальному танцу присуща соревновательность, стремление к достижению наивысших результатов.



Каждый турнир по
тренировочному эффекту
равен месяцу тренировок.
И в этом его основная
польза!

Профессиональное и просто серьезное занятие балльными танцами подразумевает соперничество, борьбу за первенство на различных турнирах и конкурсах, что разовьет в детском характере такие черты, как целеустремленность, упорство, трудолюбие и терпение.

Предлагаю Вам

"УРОК ЗДОРОВЬЯ"

Вальс

Когда звучит музыка, танцор поневоле становится подтянутым, стройным, убирает живот. Как результат — прямой позвоночник, который способствует хорошему кровообращению, укреплению иммунной и сердечнососудистой систем. Кружения в вальсе способствует укреплению вестибулярного аппарата. плавные взмахивания руками укрепляют мышцы ног, стоп, плеч, рук и бедер. Во время танца углубляется и замедляется дыхание что является отличной профилактикой заболевания дыхательных путей.



Квикстеп

В квикстепе комбинации из шагов с подскоками, прыжками. Освоив такие движения, можно укрепить мышцы живота, спины, тазобедренного сустава. Быстрые повороты укрепляют спину и создают мышечный корсет, который способствует красивой осанке.



Ча-ча-ча

Зажигательные, латиноамериканские танцы, такие как пасодобль, ча-ча-ча, румба, самба, джайв отлично формируют не только женскую, но и мужскую фигуру. При исполнении этих танцев активно работают бедра, брюшной пресс, верхняя часть тела. Благодаря этому на проблемных местах вместо жировых прослоек происходит образование мышц. Бальные танцы помогают сжиганию калорий, из-за чего уходит лишний вес. Потоотделение выводит из организма шлаки. Формируется эластичность кровеносных сосудов.



Какие же качества формируются при занятиях танцами?

- ❖ способствует гармоничному физическому развитию*
- ❖ воспитывает дисциплинированность и организованность*
- ❖ улучшаются отношения с окружающими людьми*
- ❖ улучшается телосложение, появляется стройность и подтянутость*
- ❖ развивается чувство ритма*
- ❖ повышается общий тонус организма и физическая выносливость.*

Наша пара постоянно участвует на турнирах, в городах:
Астана, Алматы, Омск, Караганда, Семипалатинск, Кокшетау.
За 7 лет у меня 72 грамоты, 24 медали, 2 кубка!



Вывод:

Ребенок учится работать в паре, быть внимательным, прислушиваться к партнеру, чувствовать его.

Этот ценнейший опыт обязательно пригодится в дальнейшем, когда придет пора строить отношения в учебном, рабочем коллективе, в семье.



Заключение:

В процессе тренировок ребенок совершенствует гибкость, грациозность своего тела и координацию движений. Это не только поможет ему достигать все больших успехов на танцевальном поприще, но и отразится в жизни в виде правильной осанки, легкой походки. А главное – окажет укрепляющее воздействие на сердечнососудистую, дыхательную и мышечную системы организма. Это позволит ему всегда отличаться хорошим здоровьем!

Можно смело утверждать, что одним из интересных направлений физического и психического развития учащихся могут являться спортивные бальные танцы!

Рекомендации:

ДАВАЙТЕ ТАНЦЕВАТЬ!

И

ЛЕГКОГО ВАМ

ПАРКЕТА!!!