**Муниципальная бюджетная общеобразовательная учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2 п. Первомайский Оренбургского района»**

**Здоровье и грация**

Выполнила:

 Сатиева Милана

Ученица 8А класса

МБОУ «СОШ №2 п. Первомайский Оренбургского района»

Научный руководитель:

Сатиева Анастасия Сергеевна

Учитель физической культуры 1 категории.

п. Первомайский

2023

**Содержание**

Введение.....................................................................................................3

История зарождения танца……………………………….....................5

Знакомство с танцами…………………………………………………7

Народный танец………….…………………………………………….8

Классический танец...…………………………………………………10

Спортивный танец……………………………………………………..11

Значение танца в жизни человека……………………………………12

Практическая часть………………….…………….................................13

Заключение.................................................................................................16

Список литературы....................................................................................17

**Введение**

С древнейших времен и до наших дней люди танцуют – на праздниках или просто в свободные вечера, непринужденно веселясь или участвуя в торжественной церемонии.

Много веков тому назад танцы можно было увидеть и на сельских площадях, где крестьяне кружились под немудреные звуки самодельных инструментов, и в пышных дворцовых залах, в сопровождении труб, виол или оркестра…

Большинство этих танцев в той или иной форме дожили до нашего времени.

Конечно, они очень отличаются один от другого в зависимости от страны, в которой родились, от времени, когда это произошло, от того, кто и где их исполнял.

Представьте себе на минуту, что в мире нет танцев... Интересной была бы жизнь? Безусловно, нет! Ведь танец- это движение, а движение – это жизнь.
Задумавшись об этом, я предположила, если б не было танца, то жизнь человека была бы скучной и не интересной (**гипотеза**).

Волшебный мир танца! Кто из нас не восхищался этим вечно молодым искусством, не испытывал той радости, которую он дарит людям?

Свою работу я посвящаю роли танца в жизни человека.

**Актуальность** выбранной темы заключается в том, что танец из века в век сопровождает человека, приобретая самые разные формы - от религиозного обряда до сценического искусства, танец является одним из главных способов самовыражения.

**Цель** исследовательской работы - расширение знаний о роли танца в жизни человека.

**Задачи исследования:**

- Изучить и проанализировать материал по выбранной теме.

- Изучить историю зарождения танца.

- Познакомиться с основными видами танца.

- Установить значение танца в жизни человека.

Для достижения цели и выполнения задач, я использовала в своей работе**методы**: беседа, анкетирование.

**Предмет исследования** – танец.

**Объект** – танец в жизни человека.

Чтобы сформировать интерес к истории возникновения танца и  их разнообразию,  активизировать желание заниматься танцами,  возникла идея данного проекта, который позволит войти в огромный мир танца!

**История зарождения танца**

История зарождения танца началась еще в глубокой древности. В подтверждение этому можно упомянуть, что первые изображения этого действия содержатся в наскальных рисунках (6-8 век до нашей эры).
Первые танцы древности были далеки от того, что в наши дни называют этим словом. Они имели совсем иное значение. Разнообразными движениями и жестами человек передавал свои впечатления от окружающего мира, вкладывая в них свое настроение, свое душевное состояние. С изменениями социального строя, условий жизни менялись характер и тематика, искусства, изменялся и танец. Своими корнями он глубоко уходил в народное творчество.

Пляски были очень распространены у народов древнего мира. Танцующие стремились к тому, чтобы каждое движение, жест, мимика выражали какую-нибудь мысль, действие, поступок.

Почему мы танцуем? Дети еще до того, как научатся говорить, и даже не видя кого-либо танцующим, часто находят выражение своим эмоциям посредством ритмических движений. А танцуют ли животные? Существуют птицы, которые совершают в унисон групповые движения, такие, как кружение, наклоны, продвижение вперед и назад.

Сначала древний человек танцевал инстинктивно. Он обнаружил, что повторяющиеся ритмические движения вызывают приятные чувства, влияют на сознание и эмоции. Это придало танцам магическую силу. И когда человек хотел вызвать эти приятные чувства снова, он начинал танцевать. Это привело к развитию группового танца. И сегодня существуют племена, находящиеся на низком уровне развития, которые танцуют для привлечения «волшебной» силы.

Танцы как общественное искусство были известны в Египте более 4000 лет назад. Ими было принято увеселять гостей на пирах. В Индии также искусство танца существовало как форма развлечения с древности, хотя многие из танцев и имели религиозное содержание. Другой страной, где бытовые танцы существовали с давних времен, является Испания.

Страной, где по-настоящему стало развиваться то танцевальное искусство, каким оно нам известно сегодня, является Франция. Хотя корни многих танцев можно проследить и в других странах, именно во Франции они были доведены до совершенства.

История современного танца началась с появления рок-н-ролла в 50-х годах. Этот вид танца создал настоящий переворот в обществе. С его появлением изменились стиль одежды, манера поведения и даже моральные принципы молодежи. Рок-н-ролл представляет собой сочетание музыки, в которой переплелись европейские и африканские мотивы, и танцевальных движений, где прослеживается некая агрессивность, сложные поддержки и небрежное отношение к партнерше.

Очень многие считали этот вид хореографии порочным и неприемлемым для порядочных людей. Но, несмотря на это, рок-н-ролл дал хороший толчок для зарождения и развития огромного количества новых видов танцев, которые и сейчас пользуются большой популярностью.

**Знакомство с танцами**

Танец – вид искусства, основанный на ритмической смене выразительных положений тела.

На протяжении всей истории человечества танцы изменялись, исчезали одни, появлялись новые. Сейчас уже, наверное, очень мало кто умеет танцевать такие старинные европейские танцы, как алеманда, сарабанда, гавот. История танца начинается с народных танцев. Например, в России это русская пляска, хоровод; на Украине – гопак; в Испании – фламенко и т.д.

Очень часто именно народные танцы давали начало классическим бальным танцам. Например, вальс произошел от простого народного лендлера, который танцевали австрийские и немецкие крестьяне. Конечно, были и торжественные светские танцы, как например, полонез, которым открывались придворные балы в европейских странах. Этот танец напоминал торжественное, помпезное шествие. Но постепенно меняются и танцевальные ритмы. Недаром современные бальные танцы часто называются спортивными. Эти танцы исполняются уже не на балах, а в спортивных залах на соревнованиях. В них европейская музыка уступила место латиноамериканским ритмам. И названия танцев соответствующие – мамба, румба, самба, ча-ча-ча и т.д.

Все танцы можно разделить на три основные группы – народные, классические, спортивные

**Народный танец**

Народный танец – это красочное, яркое творение народа, воплощающее в себе его эмоциональный и художественный образ. Народный танец может рассказать и показать всю многовековую и многообразную историю общества, в котором он зародился. Народный танец является олицетворением фантазии людей и всей глубины их чувств. Он насыщен содержанием, сюжетом, драматургической основой, пространственными рисунками и пластическими движениями, которые характерны для той или иной национальности. Народный танец является самой яркой и специфической формой отображения действительности, ведь в нем проявляются нормы поведения и взаимоотношения, этика, мораль, а также любые изменения в социальной, экономической и политической сферах. Все эти аспекты каждой из эпох отображаются в художественном творчестве народа.

Народный танец невозможно спутать ни с одним другим видом танца. Он передается этнически и генетически от поколения к поколению независимо от веры и национальности. Поэтому не удивительно, что под мотивы народного танца душа пускается в пляс. Каждый народ имеет танец, характерный только для него. Он отличается стилистикой исполнения, техническим наполнением, подачей, настроением, музыкой и костюмами. Все эти традиционные признаки нарабатывались столетиями и отображают многовековую историю народа.

Главная особенность народного танца как уникального явления заключается в том что, не имея конкретного автора, этот танец неизменно передается из поколения в поколения и является самой настоящей и самой узнаваемой визитной карточкой каждой национальности.

Народный танец - это одно их самых древних искусств. Оно возникло из-за потребности человека выражать свое эмоциональное состояние при помощи тела. Танец отражает повседневную жизнь человека, его трудовые будни. Радостные и печальные впечатления также выражались посредством движений под определенный ритм, а позже и под музыку.

Самым древним видом народного танца, существующим практически у всех этнографических групп, является хоровод. Движения его просты и заключаются в хождении по кругу под музыкальное сопровождение или пение.

Народный танец создал основу и для бального танца. Так, всем известный и всеми любимый вальс произошел от старинного народного танца вольта, мазурка, ставшая королевою бала в 18-19 веках – от польских народных танцев мазур, куявяк и оберек.

Некоторые народные танцы являются визитной карточкой одной страны, как тарантелла для Италии «Калинка», «Барыня» для России, казачок, [гопак](http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_gopak-2323) для Украины, [краковяк](http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_krakovyak-2336) для Польши, [чардаш](http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_chardash-2316) для Венгрии. А другие распространились по всему миру, включая в себя национальные особенности разных регионов, как [полька](http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_polka-2459) и [цыганские танцы](http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_tsyganochka_s_vykhodom-2486). Стилей и видов народных танцев бесчисленное множество, но всех их объединяет одно – в них отражена летопись истории народа, его душа и характер.

**Классический танец**

Термин «классический танец» возник поздно, лишь в конце XIX века - и вытеснил прежние названия: «благородный, серьёзный, академический». Классический танец сложился в последние четыре столетия и стал главным выразительным средством балетного спектакля.

Как мы увидим, классический танец сложился и выработал основы своей техники во Франции, которой и принадлежало первенство, в области танца начиная с XVII до половины XIX века. Классический танец, как во всей Европе, так и в России, был в это время в полной зависимости от французов-балетмейстеров, насаждавших его и у нас вплоть до начала XX века.

Классический танец-это термин использует весь балетный мир, обозначая им конкретный вид хореографической технике, позволяя усовершенствовать свои движения, пластику и растяжку, является важнейшей дисциплиной в обучении профессиональному танцу. Этот учебный предмет - самый ответственный, основательный, трудный для будущего профессионального танцора и исполнителя. Основа балета, составляет действенный и характерный классический танец, в котором нет ничего лишнего. Эта система начала складываться в XVII веке, когда балет стал полноправным жанром музыкального театра. Возникновение термина «классический танец» связано с Россией, возник он относительно недавно. Этот термин отличает классический танец от других видов театрального танца (бытового, народного и прочих).

В эпоху Возрождения зародился танец, и тогда же появилось понятие «балет» (лат. «ballo»- «танцую»), но его термин закрепился гораздо позднее.

Во Франции балет появился в XVI веке. В 1661 году в Париже Людовик ХIV своим указом основал Королевскую академию танца, и балет оказался на профессиональной театральной сцене.

**Спортивный танец**

Спортивные танцы – направление, подразумевающее использование движений и элементов в соответствующем ритме, и последовательности под заранее заданную музыку. Спортивные танцы очень популярны, и всё благодаря их красоте, чувственности и оригинальности. В связи с популярностью спортивных танцев их направлений существует много.

Спортивными танцами называется выполнение в конкретной последовательности комплекса телодвижений, которые подобраны под определенное музыкальное сопровождение. Практически все виды танцев данного вида выполняются парно, при этом во время композиции предусмотрено кратковременное разъединение партнеров. Спортивные танцы пользуются большой популярностью у молодежи, кроме того в данный момент они признаны как вид спорта, а поэтому включаются в программы различных соревнований и конкурсов во многих школах и странах мира.

В настоящее время существует значительное количество различных видов спортивных танцев, что обусловлено современным слиянием множества культур. Такие танцы подразделяются на виды в зависимости от темпа сопровождающей музыки и основных элементов движения. На протяжении программного танца следует использовать своеобразный символизирующий набор движений.

Очень популярны латиноамериканские танцы, они необычайно яркие, характеризуются высокой подвижностью партнеров, выразительными нарядами и движениями. К распространенным видам спортивного танца относятся: танго, вальс, квикстеп, самба, фокстрот, румба, пасодобль, рок-н-ролл, джайв и др. Кроме того существуют танцы разных народов мира: арабские, восточные, европейская программа и т.д.

**Значение танца в жизни человека**

Танец – удивительное занятие, которое помогает человеку по-настоящему раскрыть себя.

Танцы хороши тем, что практически в любом возрасте можно начинать ими заниматься. Они не требуют непомерных физических нагрузок. Сложность выполняемых элементов растет по мере получения тобой танцевального опыта.

Занятия танцами прекрасно развивают дыхательную систему, что способствует излечению от многих, даже хронических заболеваний, таких, например, как астматические приступы или хронические бронхиты, тонзиллит. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, приходят в норму, улучшается обмен веществ, реже простужаешься, и даже заболев, значительно быстрее выздоравливаешь.

Вследствие занятий танцами у человека выработается красивая походка, исправляется осанка, мышцы находятся в постоянном тонусе, значительно сокращается количество подкожного жира.

Занимаясь танцами, человек продлевает себе активную жизнь. И не только потому, что будет здоровым и активным, но и потому, что моральное состояние претерпевает большое количество положительных изменений.

Танец дарит человеку невероятно приятную возможность раскрыть свое внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья организму в целом.

**Практическая часть**

Познакомившись с разнообразным материалом о видах танца, о том, какое значение они имеют в жизни людей, я рассказала о своих открытиях одноклассникам.

Познакомились с основными группами танцев: народные, классические, спортивные.

Нам очень понравилось изучение материала о танце, мы решили выполнить различные творческие задания: нарисовали танцующих людей, раскрасили картинки про танцы, сделали подборку загадок и стихов о танцах.

После выполнения всех творческих заданий мне захотелось узнать мнение моих одноклассников, родителей и педагогов, работающих в нашем классе, о значимости танца в их жизни.Мною было проведено анкетирование, где основной целью являлось выявить их предпочтения в области танца.

Моим одноклассникам и педагогам была представлена следующая анкета:

1. Для чего нужен танец:

- здоровья;

- веселья;

- гибкости.

2. Полезен ли танец для здоровья?

- да;

- нет;

- не знаю

3. Вы любите танцевать?

- да;

- нет.

Было опрошено 10 учащихся моего класса, 15 родителей и 8 педагогов.

На вопрос «Для чего нужен танец» (можно было выбрать несколько ответов):

здоровья – ответили 60 % детей, 90% родителей, 87 % педагогов;

веселья - 30 % детей, 20 % родителей, 62 % педагогов;

гибкости – 30 % детей, 30 % родителей, 50 % педагогов.

Результаты наглядно представлены на диаграмме 1 «Для чего нужен танец?».

**Диаграмма 1.**



На вопрос, полезен ли танец для здоровья, все ответили положительно. Результаты наглядно представлены на диаграмме 2 «Полезен ли танец для здоровья».

**Диаграмма 2.**



И на последний вопрос анкеты: «Вы любите танцевать?» были получены следующие результаты: учащиеся 95 % - «да», 5 % - «нет», родители – 85 % ответили «да», 15 % - «нет», педагоги – 80 % - «да», 20 % - «нет».

**Диаграмма 3.**



Исходя, из результатов анкет выяснилось, что большинство ребят, их родителей и педагогов любят танцевать и все знают о пользе танца.

**Заключение**

В своей работе я рассказала о том, какую роль играет танец в жизни человека.

Возможно, учащиеся, ознакомившиеся с этой исследовательской работой, ещё больше заинтересуются удивительным миром танца. Я знаю, что заниматься профессионально танцами очень нелегко. Для этого требуется усердие, внимание, терпение, но самое главное все же – это любовь к музыке.

Считаю, что цели и задачи данной работы были выполнены, материал работы может быть использован учителями и учащимися на уроках музыки, для бесед на классных часах.

Эта работа позволила мне приобрести опыт в проведении анкетирования, опроса, работе с литературой, ну и самое главное общению с одноклассниками и педагогами.

**Список литературы**

1. А. Ликум «Все обо всём». Популярная энциклопедия для детей том 1, Компания «Ключ-С» Филологическое общество «Слово» ТКО АСТ, Москва, 1993.

2. А. Ликум «Все обо всём». Популярная энциклопедия для детей том 2, Компания «Ключ-С» Филологическое общество «Слово» ТКО АСТ, Москва, 1994.

3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн.для учащихся.-М.: Просвещение, 1985.

4. Универсальная школьная энциклопедия. Т.2.М-Я/ред.группа: М.Аксёнова, Е.Журавлёва, Д.Володихин, С.Алексеев. – М.: Мир энциклопедий Аванта+, 2007.

5. Михеева Л. Музыкальный словарь в рассказах.- М:1988 г. Хинн. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.

6. Неусыпова Н.М. Толковый словарик русского языка: Пособие для учащихся нач.классов/Под ред. Т.Г. Рамзаевой. – М.: Просвещение, 1989.

7. Я познаю мир: Дет. энцикл.: Музыка/Авт. А.С. Кленов. Под общ. Ред. О.Г.