

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**
муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Костромы
«Гимназия № 15»

Методическая разработка

**ТЕМА:
«ВЛИЯНИЕ БАЛЬНОГО ТАНЦА НА
РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ»**

Выполнил:
педагог дополнительного образования
Степанова Светлана Олеговна

г. Кострома
2018 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	
Ошибка! Закладка не определена.	
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА КАК ВИДА ХОРЕОГРАФИИ	
.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Исторические аспекты развития балльных танцев.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Специфические особенности балльного танца.....	8
1.3. Классификации балльных танцев.....	9
ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ БАЛЬНОГО ТАНЦА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.....	13
2.1. Влияние балльного танца на физическое развитие.....	13
2.2. Влияние балльного танца на интеллектуальное развитие.....	18
2.3. Влияние балльного танца на эстетико – эмоциональное и духовно – нравственное воспитание и развитие личности.....	22
ГЛАВА 3. БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС.....	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31

*Умение танцевать дает тебе величайшую из свобод: выразить всего себя в
полной мере таким, какой ты есть.*

Мелисса Хейден

Введение

Каждый человек хочет быть красивым и здоровым как внешне, так и внутренне, быть в гармонии с самим собой и с окружающим миром. Гармоничная личность воспринимается окружающими крайне положительно. За такими людьми приятно наблюдать, с ними интересно разговаривать, их внутренний мир богат и насыщен. Практически в каждом аспекте жизни таких людей царит порядок, поэтому им часто завидуют и одновременно с этим пытаются на них походить. Гармония души — это то, к чему стремятся многие.

Три составляющих влияют на формирование гармоничной личности: физическое здоровье, эмоциональное благополучие и духовная гармония. Существует много направлений человеческой деятельности, способных содействовать формированию разносторонней личности. Очень многозначительную роль в становлении именно гармонично развитой личности играет балльный танец.

Проведя небольшой социологический опрос среди учащихся школы (младшие школьники), их родителей, своих друзей и знакомых, я увидела, что все респонденты (100%) уверены в положительном влиянии балльных танцев на физическое здоровье, 50% опрошенных понимают, какое влияние танцы оказывают на формирование характера человека и почти никто (12%) не знает о влиянии танцев на умственное развитие человека.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что балльный танец, сопровождая человека на протяжении многих веков, приобретая самые разные формы - от религиозного обряда до сценического искусства, является одним из главных способов формирования социально адаптированной, гармонически развитой личности.

Предмет исследования – бальный танец.

Цель работы – раскрыть влияние бальных танцев на гармоническое развитие личности.

Задачи:

- изучить источники информации по теме;
- раскрыть разные аспекты бального танца;
- выявить социальное и педагогическое значение бальных танцев;
- выяснить, как спортивные бальные танцы влияют на физическое, духовное и умственное здоровье человека;
- выделить качества, которые формируются при занятиях танцами;
- выделить особенности и специфику преподавания бального танца.

Структурно работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА КАК ВИДА ХОРЕОГРАФИИ

1.1. Исторические аспекты развития бальных танцев

Танец – особенный вид искусства, в котором в качестве инструментов выражения чувств, эмоций и образов выступают движения тела человека, обычно под музыку. Танец берет свое начало в древнейших религиозных обрядах предков современного человека. Искусство танца развивалось и совершенствовалось на протяжении тысячелетий.

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах. По мнению искусствоведов и археологов, человек стал танцевать еще в 8 тысячелетии до нашей эры. Танцы каменного века носили анимистический характер, основываясь на движениях животных, и постепенно приобретали черты обряда. Пляски стали неотъемлемой частью многих ритуалов: например, перед охотой наши предки оттачивали охотничье мастерство и вселяли в себя уверенность в успехе, танцуя.

Разные цивилизации сформировали собственные танцевальные традиции, в которых различались ритмика, структура, типология, содержание. Например, индонезийский танец отличается четкими па, африканские племена делают упор на эротические движения, японские и китайские танцоры двигаются плавно и мягко. На становление этих особенностей влияла культура народа, характер развития государства, исторические события и множество других факторов.

За такую продолжительную историю танца было придумано большое количество видов, стилей и форм. Одним из самых красивых видов среди танцев, принято считать бальные танцы.

Термин «бальный танец» происходит от слова шар, который, в свою очередь, происходит от латинского глагола «ballare» что означает «танцевать». Бальные танцы — группа разных по характеру исполнения парных танцев, имеющих народные истоки.

Бальные танцы как вид искусства претерпели очень много изменений за весь период своего существования. И каждая эпоха – Возрождение, Просвещение, Классицизм, Романтизм – со своим «уставом» жизни вносила свою лепту в формирование танцевальной бальной культуры. К тому же, в каждой отдельной стране придумывались свои манеры и стили.

Бальный танец как историческое явление уходит своими корнями в бытовые формы народного танца. На определённом этапе расслоения общества на классы появились салонные, или бальные, танцы. В основу их легли бытовые народные танцы, которые видоизменялись под влиянием норм этикета и уклада жизни привилегированных слоёв общества. Первые танцевальные каноны и светские танцы возникли в XII в., в эпоху средневекового Ренессанса - расцвета замковой рыцарской культуры. В XIII-XIV вв. во время многочисленных театрализованных праздников выкристаллизовывались выразительные средства и будущих балетов, и будущих бальных танцев. До XVI в. бальные танцы исполнялись под музыкальное сопровождение небольшого оркестра.

В каждую эпоху набор танцев, которым отдавалось предпочтение при проведении балов, менялся. В основном, характер бальных танцев, свойственный им в настоящее время, складывался в Англии в период с конца XVIII по XIX век. Будучи привилегией великосветского общества, бальные танцы исполнялись во время танцевальных раутов на приемах в высших кругах.

В России покровителем развития танцевального искусства стал Пётр Первый, издавший в этих целях в 1718 году указ об ассамблеях, которые положили начало публичным балам в России. Было даже создано специальное руководство "Юности честное зерцало, или Показание к

житейскому обхождению", в котором говорилось об этикете на ассамблеях и в бытовой жизни. Петр ввёл преподавание бальных танцев как обязательный предмет в казённых учебных заведениях, тем самым подчеркнув государственное значение подобного начинания.

Только в конце XIX и начале XX века бальные танцы потеряли свою элитарность и стали исполняться на общественных ассамблеях и в публичных танцевальных залах. Именно XIX век связывают с массовыми бальными танцами, всё больше входят в моду балы и маскарады. Широкое распространение танцев привело к организации специальных танцевальных классов, где учителя - профессионалы обучали бальному танцу не только знать, но и городское население. В это же время в европейскую танцевальную культуру проникли латиноамериканские и африканские традиции, что существенно изменило зрительный и ритмический ряд, не говоря об особенности движений. Европейские танцы обогатились особой чувственностью латиноамериканской танцевальной культуры и оригинальностью африканских танцев. Искусная шлифовка европейской школы не уничтожила самобытные корни, а лишь придала им элегантности и изящества.

Возникновение Совета по бальным танцам в Англии в 20 годах прошлого века привело к тому, что были стандартизированы такие танцы, как вальс и танго, быстрый и медленный фокстрот, стали проводиться конкурсы по специальной программе, а бальные танцы разделились на спортивные и социальные. В дальнейшем, помимо европейской, возникла еще одна программа, включившая пять латиноамериканских танцев. Для проведения соревнований в программы были отобраны те танцы, которые как были интересны эмоциональным и ритмическим музыкальным сопровождением, так и с помощью которых можно было создать неповторимый и оригинальный художественный образ.

В связи с появлением и возросшей популярностью танцев, исполняемых индивидуально, бальные танцы постепенно были вытеснены с

социальных танцевальных площадок и преимущественно стали существовать как спортивные.

Таким образом, бальный танец – это танец, предназначенный для массового развлечения в исполнении пары или же большего количества танцоров на танцевальных балах и вечерах. Его также называют бытовым танцем. Но, несмотря на такое тривиальное имя, понятие «бытовой» или «бальный танец» воплощает в себе сочетание самых ярких и самых чувственных танцев мира, которые исполняются в паре. Эта хореографическая постановка создает просто невообразимо красивое и грациозное зрелище. И в наше время бальные танцы все также остаются невероятно популярными, а турниры и соревнования организуются по всему миру.

1.2. Специфические особенности бального танца

Бальный танец от других стилей танцевального искусства отличают специфические особенности:

- *Бальный танец соединяет в себе спорт и искусство.* Зачастую бальные танцы называют спортивными, поскольку только этот стиль хореографии предусматривает четко выстроенную систему соревнований, классов и категорий танцоров. По аналогии со спортом, исполнители бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство и переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой.
- Бальный танец исполняется исключительно *в паре*. Считается, что особого мастерства и высоких результатов в спортивных бальных танцах достигают те пары, в которых присутствуют романтические чувства, отношения, любовь и страсть. Дело в том, что танцоры должны демонстрировать страсть по отношению друг к другу в большинстве танцев из своей программы.
- Бальный танец исполняется исключительно *на паркете*. В отличие от других танцевальных стилей, спортивный бальный танец танцуется

исполнителями только на гладком паркете, покрытом лаком. От качества пола зависит чистота исполнения движений, их легкость и естественность.

- Важную роль играет *костюм, стиль и образ танцоров*. Как правило, костюмы артистов отличаются яркостью, насыщенностью цветов, большим количеством стразов, блесков и кристаллов Сваровски. Прическа партнерши также может быть украшена яркими заколками.
- Бальный танец исполняется в *специальной обуви*, подходящей лишь для этого направления. Партнерши танцуют на паркете чаще всего в открытых туфлях на тонком каблуке высотой 7-9 см. Партнеры исполняют танец в закрытых лаковых туфлях на небольшом широком каблуке. Такая специальная обувь обеспечивает наилучшее скольжение по паркетному полу. В то же время танцоры выглядят в ней особенно изящно и эстетично.

1.3. Классификация бальных танцев

Исторический бальный танец — любая форма формального общественного танца, который исполнялся в обществе в разные эпохи ради развлечения. С введением современного понятия танцевальный спорт термин бальные танцы стал сводиться к достаточно узкому понятию спортивный бальный танец.

На сегодняшний день общепризнанный перечень выглядит следующим образом:

Европейская программа

- Медленный или английский вальс; его предшественником был вальс-Бостон. Невероятно красивый парный танец от 28 до 30 тактов в минуту, исполняется на $\frac{3}{4}$, на каждый такт приходится 3 шага. Он наполнен чувственностью и нежностью, интересен контактом партнеров, которые практически сливаются в нижней части тела и держатся на расстоянии в верхней.

- Танго – страстный яркий парный танец, пришедший из Аргентины. Отличается четким ритмом от 31 до 33 тактов в минуту и тесным контактом партнеров, из-за чего длительное время был в опале. Основными движениями являются широкие шаги, обороты и поддержки.
- Венский вальс – быстрая версия английского вальса от 58 до 60 тактов в минуту, отличается более стремительным темпом исполнения.
- Фокстрот – естественный парный танец от 28 до 30 тактов в минуту, базирующийся на двух движениях - таких, как шаг-перо и изменение направления движения. Именно этот вид бальных танцев позволяет судьям понять, может ли вообще пара танцевать.
- Квикстеп или быстрый фокстрот – быстрая версия классического фокстрота от 50 до 52 тактов в минуту.

Европейская программа состоит в основном из медленных и спокойных танцев. Исполняя эти танцы важно обращать внимание на чистоту исполнения, четкость линий, правильность поз.

Латиноамериканская программа

- Самба – страстный танец, соединивший в себе движения африканских и европейских стилей. Исполняется под характерный ритм от 50 до 52 тактов в минуту, задаваемый барабанами и маракасами.
- Ча-ча-ча – энергичный кубинский танец, имеет размер 4/4 и темп от 30 до 32 тактов в минуту.
- Румба – кубинский танец от 25 до 27 тактов в минуту с выраженным эротическим налетом. Характеризуется достаточно медленным темпом, тесным контактом партнеров и широкими шагами.
- Пасодобль – испанский танец от 60 до 62 тактов в минуту; его движения имитируют корриду. Характерно деление на роли, зачастую партнер изображает тореро, а партнерша, в зависимости от сценария – плащ или мулету (отрез ярко-красной ткани в его руках).

- Джайв – яркий энергичный танец африканского происхождения от 42 до 44 тактов в минуту, характеризуется быстрыми отрывистыми движениями; на его основе возникли буги-вуги и твист.

Латиноамериканская программа - это классический набор танцев, который является неизменным на протяжении многих десятилетий в рамках соревнований по спортивным бальным танцам. В Латиноамериканской программе акцент делается не только на технике, но и на эмоциональной составляющей танцоров.

Классификация танцоров

Для создания равноценной системы конкуренции в спортивных бальных танцах используется система классов по уровням танцоров и по возрастным группам.

Классификация по уровню подготовки

- Очень часто можно встретить такой термин как **«Hobby» класс**. В этом классе принимают участие начинающие взрослые танцоры, которые желают танцевать большее количество танцев и с большим набором движений, чем дети - начинающие. Как правило, организаторы соревнований в этом классе вообще не вводят ограничений по костюмам и исполняемым элементам, да и вообще, такой «Hobby» класс имеет полуофициальный статус. Это самый первый, стартовый класс, в котором разрешено исполнять лишь четыре танца: квикстеп, джайв, медленный вальс и ча-ча-ча. При этом танцорам недоступно все многообразие движений этих танцев, а разрешены лишь самые основные движения.
- **Н класс**. Стартовый класс. В этом классе танцуют медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча, джайв
- **Е класс**. Спортивный класс, который тоже может быть стартовым. В этом классе исполняется 6 танцев: медленный вальс, венский вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв. Для перехода в следующий класс необходимо набрать 16-23 очка на соревнованиях (количество очков зависит от организации).

- **Д класс.** Помимо класса Е танцуются танго и румба. Для перехода в следующий класс необходимо набрать 18-28 очков на соревнованиях (количество очков зависит от организации).
- **С класс.** Помимо класса D добавляются танцы пасодобль и медленный фокстрот. Разрешается выполнение нестандартной хореографии.
- **В класс.** Спортсмены могут выполнять позы и поддержки.
- **А класс.** Класс профессиональных танцоров
- **S класс.** Присваивается решением Президиума национальной федерации по результатам национального Чемпионата или Первенства.
- **М класс.** В России - международный, высший в танцевальном спорте класс.

Классификация по возрасту

Границы определяются по году рождения.

- Новички 5-7 лет — старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше;
- Дети 0 — старшему в текущем году исполняется 5-7 лет;
- Дети 1 — старшему в текущем году исполняется 8-9 лет;
- Дети 2 — старшему в текущем году исполняется 10-11 лет;
- Юниоры 1 — старшему в текущем году исполняется 12-13 лет;
- Юниоры 2 — старшему в текущем году исполняется 14-15 лет;
- Молодёжь — старшему в текущем году исполняется 16-18 лет;
- Молодежь 2 — старшему в текущем году исполняется 19-20 лет;
- Взрослые — старшему в текущем году исполняется 21 год и более;
- Сеньоры 1 — младшему в текущем году исполняется 30 лет и старше;
- Сеньоры 2 — младшему в текущем году исполняется 40 лет и старше;
- Сеньоры 3 - младшему в текущем году исполняется 65 лет и старше;
- Сеньоры 4 - младшему в текущем году исполняется 80 лет и старше;

ГЛАВА 2. ВЛИЯНИЕ БАЛЬНОГО ТАНЦА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

2.1. Влияние бального танца на физическое развитие

Жизнь в XXI веке ставит перед человеком много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где любая практическая работа направлена на укрепление здоровья детей. Именно здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза. Количество здоровых детей составляет по данным различных авторов в зависимости от региона проживания от 10-12 % до 0,5-1 %.

Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре–пять процентов. Показатели, характеризующие физическую работоспособность и физическую подготовленность у современных подростков значительно (на 20–25 процентов) ниже, чем у их сверстников 80–90-х годов, вследствие чего около половины выпускников 11 классов мальчиков и до 75 процентов девочек не в состоянии выполнять нормативы физической подготовленности.

Во многом ухудшение здоровья школьников связано с дефицитом двигательной активности. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40 процентов, а среди старшеклассников – 75–85 процентов.

Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения, а на 50% - от образа жизни. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству необходимо уделять как можно больше внимания.

Учеными доказано, что в процессе работы, обучения, особенно, если большая часть рабочего времени сидячая, происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, удлиняется латентный период двигательной реакции; нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние организма.

Танец — это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Бальные танцы непосредственно относятся к физической активности. В свою очередь физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и практически всегда оказывает полезное воздействие на организм человека. Конечно, влияние танцев на организм в зависимости от вида танцевальных упражнений может отличаться, но есть и общая польза для здоровья человека.

Влияние танца на опорно – двигательный аппарат. Танец способен улучшить состояние позвоночника. Довольно действенным препаратом против остеохондроза является ритмичный танец, плавные же движения в танце помогают улучшить кровоснабжение и сохраняют упругость межпозвонковых дисков. Помимо этого, тренинг мышц спины во время танцевальных движений способствуют созданию надежного «корсета», который поддерживает позвоночный столб, может снимать мышечные «зажимы» (часто приводят к боли в спине). Происходит профилактика артрита из-за тренировки всех мышц, кистей и пальцев. Танцы делают

красивыми ногами. Это касается не только проблем целлюлита, а относится к приданию красоты всем мышцам ног, в том числе, икроножных мышц.

Влияние танца на дыхательную систему. На дыхательную систему благотворно воздействуют все виды бального танца. Аргентинский вальс, европейские бальные танцы – довольно медленные танцы, которые требуют ритмично ровного дыхания. Для быстрых танцев (латиноамериканские) легкие при постоянных занятиях увеличиваются в объеме. Это способствует тому, что мозг получает большее количество кислорода, в результате чего улучшается память и его работа. Для астматиков танец способен облегчить приступы. Танец учит контролировать дыхание, справляться с другими проблемами дыхательной системы.

Влияние танца на сердечнососудистую систему. Способностью восстанавливать сердечно – сосудистую систему обладают все танцы. Ритмичные движения под музыку являются кардиотренингом. При этом восстанавливается и укрепляется вся сердечнососудистая система. Замечательная профилактика варикозного расширения вен у женщин – танцевальные движения, которые могут предотвратить венозный застой.

Танцы улучшают кровоснабжение и защищают сердце. Итальянские исследователи доказали, что люди с сердечной недостаточностью, занимающиеся танцами как видом физической нагрузки, укрепляют здоровье, свое сердце и улучшают свое дыхание. Качество их жизни также значительно улучшается по сравнению с теми, кто занимается на велотренажерах или беговых дорожках.

Органы пищеварительного тракта. Пользу приносят все танцы, но более всего танцы латиноамериканской программы. Движения живота выполняют немаловажную роль: происходит массаж внутренних органов, улучшается кровоснабжение, нормализуется работа кишечника, это естественное избавление от болезней желудочно-кишечного тракта, улучшение цвета лица. Танец избавляет от накопления шлаков в организме, помогает безопасно для организма разблокировать записанное в теле

напряжение мышц, нарушения течения энергии, подавленные эмоции, преодолеть стрессовое состояние.

Занятия танцами полезны **при проблемах со зрением**, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом, укрепляются и глазные мышцы.

Танцы помогают похудеть и придают энергию. Исследование, опубликованное в The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition, показало, что еженедельные танцы улучшают физическое состояние и делают людей более энергичными. Когда происходят движения животом, активизируется процесс пищеварения, и калории быстро сжигаются. Благодаря ежедневным тренировкам происходит укрепление мышечной ткани, развитие пластичности и гибкости, что непременно дарит здоровье организму, возвращает молодость и красоту.

Влияние танца на физические качества.

Гибкость является неотъемлемым условием здоровья, а танцы требуют большой гибкости тела. Большинство уроков танцев начинается с разминки, которая включает в себя и упражнения на гибкость. Танцоры должны стремиться к достижению полного диапазона движения для всех основных групп мышц. Чем больше диапазон движения, тем больше мышцы могут изгибаться и растягиваться. Большинство видов танца предполагает движения, которые требуют недюжинной гибкости и растяжки, поэтому люди, занимаясь танцами, становятся гибкими.

Сила определяется как способность мышц оказывать противодействие. Танцы развивают силу, заставляя мышцы сопротивляться против собственной массы тела танцора. Многие стили танца, в том числе квикстеп, предполагают выполнение прыжков. Прыжки же требуют больших усилий от мышц ног.

Танец – это, по сути, непрерывные физические упражнения. А, как известно, физические упражнения повышают **выносливость**. Выносливость является способностью мышц работать в течение более длительного периода

времени без усталости. Регулярные занятия танцами, особенно энергичными, отлично подходят для развития выносливости.

Бальный танец необычайно развивает координацию движений, учит держать баланс и сохранять равновесие даже в сложных динамических позициях. Тело танцора должно быть ловкое и быстрое, движения - естественные и гармоничные.

Таким образом, бальный танец помогает человеку в следующем:

- Повышают работоспособность и выносливость организма.
- Танцы тренируют практически все мышцы тела, делая их упругими и сильными, и положительно влияют на суставную ткань.
- Тренируют мышцы спины и ног, помогая сформировать красивую осанку и походку.
- Танцы улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.
- Оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм. Вследствие чего снижается частота простудных заболеваний.
- Занятия танцами тренируют дыхательную систему.
- Положительно влияют на работу сердечнососудистой системы. У тренированного человека, занимающегося любым видом спорта, в том числе и танцами, мышечные стенки сердца толстые и сильные. Движения под музыку изменяют вязкость крови, разжижают ее, что является профилактикой для отложения холестериновых бляшек.
- Усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах.
- Регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид.

- Регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера.
- Танцы замедляют процессы старения организма, ведь не зря говорят: «Движение — это жизнь».
- И, конечно же, танцы положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья — эндорфинов. Улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью.

Современное общество на нынешнем этапе развития возвело здоровое и красивое тело в культ, и занятия бальными танцами помогают достичь того, что так активно пропагандируется: красоты, здоровья, пластичности и изящества тела.

2.2. Влияние бального танца на интеллектуальное развитие

Велико влияние бальных танцев на развитие интеллекта. Свобода движений помогает совершенствовать творческое мышление, способствует развитию способности к импровизации и спонтанности. Умение разработать стратегию поведения в танце – целая наука, которую дети способны быстро и легко освоить.

Еще в Древней Греции полагали, что в процессе обучения такие дисциплины как музыка и танцы не менее важны, чем точные науки. Учителя того времени были твердо убеждены, что для формирования творческой, гармонически развитой личности необходимо всесторонне образование. Швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак Далькроз разработал систему музыкально-ритмического воспитания, которая до сих пор является одной из самых известных и популярных методик музыкального образования в мире. Далькроз справедливо полагал, что посредством общения с музыкой и танцем дети учатся познавать мир и самих

себя, а занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают воспитать внимание, волю и коммуникабельность.

Учёные считают, что при танце улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует образное мышление, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти и внимания.

Американские ученые проводили исследования, подтвердившие, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в учебе. Последние исследования свидетельствуют о том, что межполушарная асимметрия вносит существенный вклад в проявление высокого интеллекта человека. Чем это объясняется? Человеческий мозг состоит из двух полушарий. Каждое полушарие отвечает за противоположную сторону тела, потому что существует перекрест нервных путей, ведущих от конечностей к полушариям мозга, например, при доминировании левого полушария ведущей в большинстве случаев оказывается правая рука. Мозг работает не по стереотипу, а динамически, «руководствуясь ситуацией». При обработке информации одним полушарием, другое на время уменьшает свою активность, как бы затормаживается.

Существует взаимосвязь между межполушарной асимметрией, занятиями танцами и учебной деятельностью. Так, в начале занятия практически выполняется разминка, в которой используется много перекрёстных движений, пересекающих среднюю линию тела. Перекрёстные движения разогревают не только мышцы тела, но и активизируют работу полушарий, дают высокую умственную энергию, помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше. Это доказано исследованиями Пола Деннисона и Гейл Деннисон, которые

раскрыли сущность взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности.

Бальные танцы развивают не только возможности нашего тела и эмоционального состояния, но и возможности мозга в прямом смысле этого слова. Когда танцуешь, нужно одновременно следить за своими движениями, за осанкой, натянутыми стопами, слушать музыку и согласовывать свои движения с другими движениями. Развивается память, причем все виды памяти. Визуальная – мы запоминаем порядок движения. Тактильная – мы запоминаем ощущения, которые испытывает тело. Слуховая – мы запоминаем ритм и музыку. Развивается память долгосрочная, ведь то, что мы выучили на занятиях, нужно воспроизводить на следующих, а так же развивается воображение и творческое мышление. Занятия детскими танцами помогают ребенку применять все свои творческие способности, креативное мышление, воплощать разные идеи в жизнь и не бояться проявлять себя.

Ученые из Медицинского колледжа имени Эйнштейна в Нью-Йорке доказали, что танцы благотворно влияют на развитие умственных способностей. Сочетание логики танцевальных па и свободомыслия в импровизации оптимизирует работу обоих полушарий на 76 %. Даже чтение книг и отгадывание кроссвордов не дает таких результатов. Люди, которые регулярно танцуют, имеют больше познавательных резервов и повышенную сложность нейронных синапсов. Танцы снижают риск развития деменции путем улучшения этих нейронных качеств. Они заставляют мозг постоянно «ремонттировать» нервные пути, тем самым помогая нейропластике.

Занятия бальными танцами замедляют старение и улучшают память.

Некоторые ученые считают, что чем сложнее наши нейронные синапсы, тем лучше. Поэтому мы должны делать все, что можем, чтобы создавать новые нейронные связи, а танцы – это отличный способ сделать это.

Когда человек становится старше, клетки мозга умирают, а синапсы становятся слабее. Многие вещи, к примеру имена новых знакомых, труднее

запомнить, так как есть только один нейронный путь, который ведет к этой хранимой информации. Но если работать над изучением новых вещей, таких как танец, то это помогает построить различные психические маршруты и множество путей. Так что когда один нейронный путь теряется из-за возраста, есть альтернативный, который можно использовать как доступ к хранимой информации и воспоминаниям.

Современный бальный танец основывается на большом объеме базовых фигур по программе десяти танцев латиноамериканской и европейской программ. В процессе обучения дети получают навыки исполнения основных фигур, они должны знать их название не только на русском языке, но и в английском варианте, а так же уметь составлять их в единую композицию. Обучающиеся на занятиях составляют именную хореографию из изученных фигур, что не только помогает относиться к полученной информации творчески, но и способствует активизации мыслительной деятельности.

На начальных этапах обязательно происходит обучение основам музыкальной грамоты. Ребенок должен уметь определять темп, знать ритмические особенности, музыкальный размер произведения, слышать сильную долю, уметь выделить синкопированный ритм. В процессе занятий при прослушивании музыкальных композиций дети учатся выделять сильную и слабую доли, различные длительности. Все это способствует интеллектуальному развитию обучающихся бальным танцам.

Таким образом, развитие интеллектуальных навыков является важной функцией занятий бальными танцами. Познавать, мыслить, анализировать и систематизировать информацию, творчески относиться к ней, развивать креативное мышление, воплощать свои мысли через пластику тела – вот основные задачи в этом направлении. Кроме того, развивая свои интеллектуальные навыки, ребенок имеет возможность использовать полученную информацию и приобретенный опыт в повседневной жизни.

2.3. Влияние бального танца на эстетико – эмоциональное и духовно – нравственное воспитание и развитие личности

Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании молодежи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования.

Музыка является ритмической основой любого танца, но далеко не ритмом ограничивается ее роль. Музыка создает эмоциональную основу, определяет характер танца, его развитие. Связь музыки и жеста, музыки и движения органична для природы человека. Восприятие музыки в танце активно, оно вызывает танцевальное действие, т. е. обусловленное той или иной хореографической образной формой, организованное во времени и пространстве. В этой созидательной активности кроются особенности музыкально-пластического воспитания - одной из задач обучения бальной хореографии. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты - всему этому учит бальный танец.

В написании танцевальной музыки, в том числе бальной, имеются богатые традиции. Многие народные и бальные танцы получили отражение в творчестве ведущих композиторов, композиторов-классиков. Это придало танцевальной музыке художественную ценность. На протяжении веков танцевальные мелодии культивировались целым рядом поколений музыкантов. Так накопились определенные традиции в создании музыки для бальной хореографии.

Освоение бальных танцев связано с определенной тренировкой тела. Тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Не случайно еще в Древней Греции отмечались большие возможности танца в физическом развитии

молодых людей. Особенностью танца является гармоническое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц.

Систематические занятия бальным танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому грациозному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания бальной хореографии в системе воспитания.

Бальный танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость - вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер человека.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Бальный танец - одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, бальный танец способен - приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуют точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные па. Все это служит источником эстетического удовлетворения.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве

заклучена сила его воспитательного воздействия. Исполнение танца, в том числе и бального, несет в себе элементы художественного творчества. Танцующий стремится в красивой, эстетически совершенной форме танца выразить свое настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает свое мировоззрение.

Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, проделывает определенную немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства - более зрелыми.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга молодежи, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии молодежи, наполняет ее бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, игре. Бальный танец выступает также как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

В часы досуга молодежь заполняет танцевальные залы, приходит на вечера танца, танцевальные площадки, Дворцы культуры, танцует на семейных праздниках, на вечерах отдыха, в ресторанах, клубах - и везде танец несет людям радость, украшает их жизнь и быт. Это делает интерес к бальному танцу неизменным.

ГЛАВА 3. БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Современные бальные танцы сочетают средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Тренировка - управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования, один из них внешний, со стороны педагога, со стороны коллектива, другой - внутренний, со стороны самого обучающегося. Роль педагога состоит в создании условий для всестороннего гармоничного развития танцоров.

Обучение бальному танцу — это всегда творческий процесс, в котором первостепенную роль играют индивидуальные качества преподавателя. Педагог для каждого танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, обучения. Интересные методические приемы вызывают желание танцевать. При всем многообразии методов и приемов обучения можно выделить наиболее сложившиеся в практике преподавания бального танца.

ВЕРБАЛЬНЫЕ	Рассказ, замечания, указания, оценки, инструктирование и т.д.
НАГЛЯДНЫЕ	Показ движений, демонстрация наглядных средств, музыкальное восприятие и т.д.
ПРАКТИЧЕСКИЕ	Упражнение, репетиция, выступление.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены:

- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения движений;
- метод ориентирования (исполнение движений по определенным точкам пространства, перемещение по классу или сценической площадке);
- метод сенсорного программирования, в которых важную роль играет звуковое оформление.
- метод показа. Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Иногда, в основном в начале работы, специалист может выполнять вместе с детьми. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.
- Словесный метод. Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.
- Импровизационный метод. При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать успевающих. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.
- Метод иллюстративной наглядности. Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства репродукций, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.
- Игровой метод. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такие игрушки, которые помогают в обучении. Игрушки (атрибуты)

украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Увлеченные игрушкой, дети перестают фиксировать свое внимание на технических особенностях танца. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

- Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

Особое место в обучении хореографией, в том числе и бальному танцу, занимают практические методы, когда происходит формирование и совершенствование умений и навыков в ходе выполнения практических заданий. К ним, прежде всего, относятся упражнения. Это самостоятельно исполняемые учащимися движения, комбинации, этюды, танцы. Упражнения могут быть репродуктивными, направленные на воспроизведение пройденного материала (различные комбинации на уроке) и творческими связанными с применением полученных знаний в новых условиях, с проявлением самостоятельности мышления, творческого поиска (выступление на концертах, участие в создании спектакля и т.д.)

Методы влияния на рациональную сферу личности: информационные (показ движения с объяснением, рассказ, беседа, личный пример, совместный просмотр фильма про танцы, танцевального концерта, записи тренировки группы); поисковые (проекты и исследования учащихся в области танцевального спорта; дискуссионные (дискуссия, обсуждение спорных вопросов о танцах, конференция, конвенция); взаимное просвещение (доклады, выставки, информационные стенды).

Методы влияния на эмоционально-волевую сферу личности учащегося: поощрение (одобрение, благодарность, награда, ответственное поручение, моральная поддержка в трудную минуту, доверие, восхищение, забота и внимание, прощение за проступок); наказание (замечание, выговор,

отстранение от важного дела, сердитый взгляд, осуждение, возмущение, упрёк, намёк, ироническая шутка); создание перспективы.

Методы организации жизнедеятельности: упражнение; соревнование; конкурс; рейтинг; требование (инструкция, предписание, указание, просьба, совет, рекомендация, подсказка); приучение; танцевальная игра; контроль, самоконтроль, взаимная оценка качества исполнения танца.

Формы представления художественного образа); обмен опытом с другими коллективами; коллективное творческое дело; открытый урок, выступление, концерт.

Несколько рекомендаций общего характера для начинающего педагога-хореографа для недопущения типичных ошибок при проведении занятий по бальным танцам:

- при музыкальном оформлении педагогу не следует считать вслух, так как это притупляет музыкальное восприятие ребенка. Объяснив и показав, в каком размере и темпе делается данный танцевальный элемент, необходимо выполнить его совместно с ребенком, затем дать ему возможность исполнить танцевальный элемент самостоятельно и под музыку. Считать вслух допустимо только в начале проучивания нового танцевального элемента;
- каждый новый танцевальный элемент надо начинать и заканчивать препорасьоном, делать постоянно акцент на исходную позицию;
- танцевальные способности следует развивать в равной степени, работая над движениями рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова – никогда не будет достигнута полная гармония движений и не получится полное, должное впечатление от исполнения;
- на занятиях выполнение танцевальных элементов строго дозируется. Сложные элементы чередуются с легкими, движения, требующие большего мышечного напряжения, – с движениями на расслабление;

- после выполнения движений в быстром темпе необходимо выполнить движения на восстановление дыхания;
- занятия необходимо проводить увлекательно, в темпе, чтобы дети уходили с занятия с чувством удовлетворения и чтобы с каждым занятием они приобретали все больше знаний и навыков;
- не следует весь урок громко командовать. Иногда нужно объяснять тихо, но эмоционально. Это заставит, занимающихся соблюдать тишину и внимательно слушать объяснение преподавателя;
- не использовать при работе с детьми ласкательно уменьшительные слова (головка, ручки, ножки ...);
- на каждое танцевальное движение использовать новое музыкальное произведение;
- необходима одинаковая нагрузка во время занятия на левую и правую ногу;
- не показывать ученика как неправильно они исполняют то или иное танцевальное движение и не сравнивать их исполнение с чем-либо (болтаются как сосиски и прочее).

Педагогическое мастерство педагога, его умение пользоваться всем арсеналом методов и приемов обучения танцам, чуткое отношение помогут превратить этот процесс в интересное занятие. Современный танец в руках вдумчивого, творческого специалиста может явиться прекрасным воспитательным средством, оказывающим облагораживающее влияние на тех, кто занимается балльными танцами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резюмируя вышесказанное, можно отметить следующее. Бальный танец – это не только проявление каких-либо физических качеств, не просто показ движений, а и демонстрация творческой фантазии личности, которая может находить яркие и образные сравнения. Занятия бальными танцами оказывают положительное влияние на формирование таких качеств личности, как воображение, активное творческое мышление, эстетический вкус, физическое и нравственное развитие. Танец гармонизирует личность человека, предоставляя возможность для взаимовлияния и взаимообогащения различных качеств. Систематические занятия бальными танцами оказывают положительное влияние на состояние соматического здоровья учащихся, их эстетическое, общефизическое, музыкально - ритмическое, эмоциональное развитие, влияют на духовное и нравственное воспитание. Основной целью в преподавании бальных танцев должно являться формирование всесторонне развитой гармонической личности, создание условий для организации целенаправленного педагогического воздействия на ее сознание и поведение. Для преподавания, построения занятий и выполнения поставленных задач каждый педагог должен учитывать различные методы преподавания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фокина Е. М. Спортивные танцы как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве // Молодой ученый. — 2014. — № 9. — С. 71–73.
2. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии: Учебник/ Удмуртский государственный университет. Ижевск, 2009.
3. Мириджанян Г. М., Мардиян М. А., Даниелян Л. М. Роль медико-социальных факторов в формировании здоровья детей подросткового возраста и пути совершенствования профилактической помощи в РА // Молодой ученый. — 2012. — №1. Т.2. — С. 138-144.
4. Ю.А. Серебренникова - Утрата целостности мировосприятия в традиционной системе школьного обучения // Искусство и образование. - 2004. - № 2. - С.8 - 13.
5. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней: А. Н. Шульгина — Москва, ГИТИС, 2012 г.- 304 с.
6. Бальные танцы / ред. М. Заламане. - М.: Рига, 2005. - 319 с.
7. Бальные танцы. - М.: Советская Россия, 2012. - 567 с.
8. Максин, А. Изучение бальных танцев / А. Максин. - М.: Лань, Планета музыки, 2010. - 263 с.
9. Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 930 с.
10. А. Мур. Бальные танцы Издательство: АСТ, 2004. - 320 с.
11. Кандинский В. В. О духовном в искусстве. - М.: Искусство, 2003 — 424с.
12. Куракина С. Н. Феномен танца (социально-философский и культурологический анализ). Автореферат. на соиск. учен. Степ. канд. философск. наук. - Ростов-на-Дону, 1994 — 70с.
13. Неминуций Г.П., Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. Ростов-на-Дону, 2001
14. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. Санкт-Петербург, 2006

15. Никитин Ю.В. Методика преподавания бального танца. - Я захожу в мир искусств. - 2001. - № 4.
16. Жданова Т.А. Духовно-нравственное воспитание детей и подростков. / Т.А. Жданова // Дополнительное образование, 2004. - №8. - с. 30-32.