

**Конкурс научно-исследовательских работ  
имени Д.И. Менделеева среди учащихся  
муниципальных образовательных учреждений города Калуги**

**Автор:** Алехина Ирина Петровна

**Учащийся:** МБОУ «СОШ №22», 10 «А» класса

**Тема работы**

**«Современные танцы и подростки».**

**Научный руководитель:** Аксенова Оксана Викторовна

**Должность:** учитель иностранного языка

**Место работы:** МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа №22» г. Калуги

**СЕКЦИЯ** История, искусство и культура

**Калуга, 2020**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
1.1.Что такое танец.....	4
1.2. История появления танцев.....	4
1.3. Виды танцев .....	5
1.4. Влияние танцев на здоровье подростков. ....	6
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1. Анкетирование.....	7
2.2. Проведение класных часов.....	8
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	10
ЛИТЕРАТУРА.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	12

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

Мелисса Хейден

## **ВВЕДЕНИЕ**

Каждый подросток хочет иметь хобби по душе, а также быть красивым и, самое главное - здоровым. И лучшее, по моему мнению, решение для достижения этих целей - это занятия танцами. В нашем городе созданы отличные условия для этого. Эстетическое развитие подростка, а также забота о здоровье – все это включают в себя занятия танцами - стоит лишь выбрать кружок или студию. Шаг за шагом подросток будет постигать на репетициях азы танцевального искусства, и развиваться как личность, в том числе. Длительные занятия и выступления на сцене будут вырабатывать у подростка такие важные качества, как ответственность, твердость характера и стабильная самооценка. Все это поможет подростку для успешной учебы в школе и в дальнейшем в институте.

В данной работе я хочу рассказать о танцах и о влиянии занятий танцами на подростков.

Выбранная тема **актуальна** и значима, ведь двигательная активность – это один из элементов здорового образа жизни, а школьники большую часть времени проводят в статическом положении. Снижение двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье. Поэтому подростки в свободное время должны посещать кружки и секции дополнительного образования.

**Предмет исследования** – танец.

**Объект** – танец в жизни подростка.

**Гипотеза:** многие подростки плохо осведомлены о видах танцев и о пользе занятий танцами и из-за этого они им неинтересны, а те подростки, которые хотят заниматься, мало об этом знают.

**Цель:** создание брошюры, которая поможет заинтересовать подростков занятиями танцами.

**Задачи:**

- 1) изучить литературу по теме танцев и их влияния на подростков;
- 2) узнать историю возникновения танцев;
- 3) провести опрос, чтобы выявить актуальность проблемы;
- 4) выяснить у преподавателя танцев основные проблемы, с которыми сталкиваются подростки, которые хотят заниматься танцами;
- 5) создать буклет и ознакомить с ним подростков на классных часах, разместить его на сайте школы.

## 1.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1.Что такое танец?

Канадский хореограф Мари Шуинар говорила, что "танец – это привилегия, ты как будто на прямой связи с Богом".

Английский психолог и писатель Хэвлок Эллис давал такое определение: "Танец - самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех видов искусств, поскольку он не просто отражение жизни или отвлечение от нее, а сама жизнь".

Фридрих Ницше считал, что "день прошел зря, если я не танцевал". [3]

Танец — это ритмичное движение тела, которое производится, в основном, под музыку в пределах ограниченного пространства, с целью выражения идеи и эмоции, высвобождения энергии или просто с целью получения восторга от самого движения.

Танец способен выразить все известные чувства и эмоции. Даже в глубокой древности наши предки каждое событие в жизни сопровождали специальными танцами.

### 1.2. История появления танцев

Изначально танец носил не развлекательный и культурный характер. Это был некий способ общения, самовыражения, просвещения и даже способ массового внушения. В древние времена люди в ритуальных танцах, которые зачастую копировали повадки различных животных, выражали важные события своей жизни. Сюжеты таких композиций носили в основном бытовой характер – с их помощью люди обращались к богам, выражали свои чувства и поднимали боевой дух перед каким-либо сражением и охотой. Такие ритуальные танцы способствовали общей организации и максимальной сплоченности, что в те времена было очень важно. Вместе с развитием человечества развивался и танец, ведь он был неотъемлемой частью жизни.

Каждая культура имела свое понятие танца, предназначение и содержание. Хореографические композиции, к примеру, японского и китайского народов отличались изяществом и особым ритмом. Каждое движение имело свое смысловое значение. В Европе танцы имели композиционный характер и воплощали в себе гармоничное сочетание движений солиста и ансамбля. А в индонезийской хореографии, в основе которой лежат фиксированные строгие па, индийское танцевальное искусство насыщено плавными движениями, которые выражают настроение и чувства. Индийские танцы, отметим, считаются самыми древними. По преданию индуистского верования божество Шива, исполняя прекрасный танец, превратил всеобщий хаос во Вселенную.

В средние века в Европе с приходом Христианства танец начинают считать пережитком языческого прошлого. Ритуальный танец исчезает практически полностью, а

народные пляски не одобряются. Но в XIV веке среди знати распространяются салонные танцы (бранль, сардана, павана и другие), которые танцуют дама и кавалер в паре. Также становятся популярными балы.

В эпоху Возрождения развиваются и салонные, и сценические танцы. В XVII веке появляется балет, открывается первая балетная школа. В XVIII веке зарождаются вальс, кадрили и болеро. Появляется профессия танцмейстера (ныне - хореографа)

В XX-XXI веке появилось множество новых танцевальных направлений.

### 1.3. Виды танцев

Танец можно условно поделить на несколько групп:

**СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ** - это танец, который воплощает в своей хореографии идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности и использующие при этом основные хореографические системы и приемы, пластические навыки свойственные и употребляемые в данное конкретное время.

Он обращен не к массе, не к толпе, а к индивидуальности.

Современный танец не имеет никакого отношения к тому, что является клубным танцем, шоу-танцем, эстрадным танцем и так далее. То есть это не современные танцы, а современный танец – это один из видов хореографического искусства, что когда-то было тем, что называлось «танец-модерн», потом это переросло в «танец-постмодерн», потом «пост-постмодерн». Позже решили, что это будет называться «contemporary dance» («современный танец»).

**ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ** - сценический танец, небольшая сценка, предназначенная для эстрадного исполнения (обычно в концерте). Он построен на четкой драматургической основе, на лаконичных средствах хореографической выразительности. В процессе своего развития, эстрадный танец, оказал влияние и на современную хореографию

**МОДЕРН** - направление в современной хореографии, которое зародилось в конце XIX- начале XX вв. Принципы этого танца - отказ от канонов, отвержение традиционных балетных форм, воплощение тем и сюжетов новыми танцевально-пластическими средствами.

**ДЖАЗ** - вид танца, который сложился в XIX-XX веках в результате слияния европейской и африканской культур и утвердившегося в США.

Основные черты этого вида - это роль ритма, импровизация, высокое техническое мастерство исполнителя. Современный джаз включает в себя такие стили и направления, как: этно и балет, степ и модерн, а также некоторые уличные направления.

**CONTEMPORARY DANCE** (контемп) — актуальный танец, не имеющий явной структуры, видоизменяющийся в зависимости от носителя стиля. Состоит из новых

тенденций и течения современного искусства, а также традиционных методов и практик, основанных на биомеханике тела.

В результате чего становится доступным видом танца и поиска танца не только для профессиональных исполнителей.

ДЕМИ-КЛАССИКА - полностью опирается на классическую балетную школу, но перекликается с другими танцевальными стилями: джаз, современный танец, народный танец. Элементы могут видоизменяться и отклоняться от классических канонов, допускается импровизация, как в танцевальных элементах, так и в музыке и костюмах.

При исполнении принято считать, что только половина исполняемых движений относится к классическому танцу, остальная часть к любому другому, не классическому, но половина обязательно должна иметь отношение именно к классическому танцу.

СТИЛИЗОВАННЫЙ ТАНЕЦ – это мастерство современного хореографа, стилизующего народный танец, которое заключается в умении правильно сочетать современные, акробатические движения, трюки с некоторыми народными движениями.[6]

#### **1.4. Влияние танцев на здоровье подростка**

Танцы – это не просто увлечение, ведь они значительно влияют на здоровье, помогают снять усталость и повышают иммунитет и выносливость. Дети, которых родители отдают в соответствующие школы, быстро и легко находят общий язык не только со сверстниками, но и со взрослыми. Танцы способны раскрепостить даже самого застенчивого подростка.

У детей и подростков, которые занимаются танцами, повышается выносливость, укрепляются стенки сосудов и сердечная мышца за счет увеличенной нагрузки. Кровь циркулирует быстрее, что исключает застойные явления, а это помогает бороться с любым воспалительным процессом. Как следствие, дети гораздо реже болеют. Кровь насыщает все органы, а главное, головной мозг, кислородом, полезными веществами, что способствует их развитию. Танцы помогают гармонично развить все группы мышц, что благоприятно сказывается на фигуре.

На психологическое развитие и здоровье танцы тоже влияют весьма положительно. Подросток тренирует волю, учится терпению, а также гораздо реже испытывает проблемы с самооценкой. Танец предполагает изучение красивых движений, что помогает принять себя и свое тело, учит владеть им практически в совершенстве. Легкость и изящество движений предполагает перенос этих качеств и в сферу общения. Подросток раскрепощается, у него повышается самооценка, он становится намного увереннее. Свобода движений помогает совершенствовать творческое мышление, способствует развитию способности к импровизации и спонтанности.

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

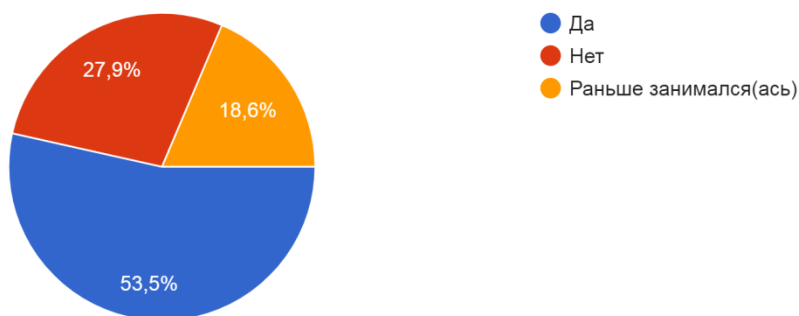
### 2.1. Анкетирование

Прочитав множество научных и художественных книг о танцах, я выяснила – занятия танцами очень полезны для здоровья и интересны. Но, как показывает практика, многие подростки не считают танцы полезными и интересными. Мы решили, что нужно показать и мир танцев и рассказать, как им могут понравиться занятия, если они будут следовать некоторым правилам. Далее, для того, чтобы выяснить актуальность проблемы, я провела электронный опрос среди школьников.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGEvLuNaTCOjL6tVDsXGbmKAsGMjZhTWq1\\_ys01SwdGk47Q/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGEvLuNaTCOjL6tVDsXGbmKAsGMjZhTWq1_ys01SwdGk47Q/viewform?usp=sf_link)

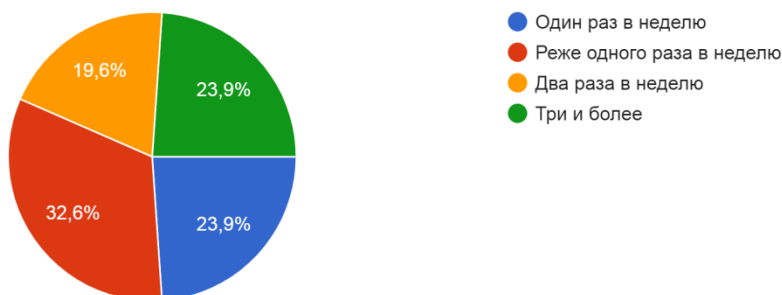
Вот какие результаты можно наблюдать:

Занимаетесь ли вы какой-либо физической активностью?  
43 ответа



Результаты говорят нам о том, что большинство школьников, проходивших анкетирование, занимаются физической активностью. Теперь о том, как часто:

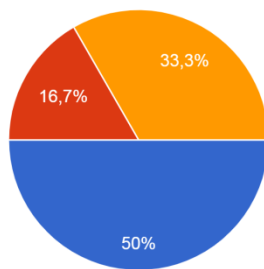
Как часто?  
46 ответов



Из этого следует вывод, что большинство занимается нерегулярно или один раз в неделю.

Хотели бы заниматься?

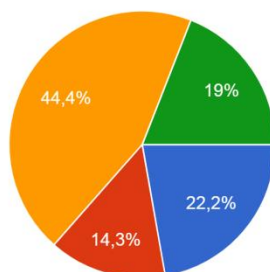
12 ответов



- Да
- Нет
- Можно попробовать

Занимались ли вы когда-либо танцами?

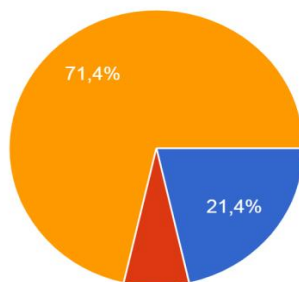
63 ответа



- Да, занимался(ась)
- Да, занимаюсь
- Нет, но хочу
- Нет, и не хочу

Что останавливает?

28 ответов



- Нет времени
- Нет средств
- Стесняюсь/боюсь, что не будет получаться

Из этого следует вывод, что наша гипотеза верна, и многие подростки хотели бы заниматься танцами.

## 2.2. Проведение классных часов

Данная проблема актуальна, значит можно приступить к созданию продукта – брошюры «Все о танцах и немного больше» (Приложение 2), в которой мы с помощью изученной литературы и консультации у педагога хореографии проанализировали влияние танцев на физическое и психологическое здоровье подростков, рассказали о стилях современных танцев. Брошюра содержит советы о занятиях танцами дома и адреса танцевальных студий города Калуги, где все желающие могут заниматься этим красивым



видом искусства. Данный материал мы использовали во время проведения классных часов по темам «Здоровый образ жизни» и «Организация внешкольного досуга» в средней и старшей школе. (Приложение 1)

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В чем польза танцев для здоровья подростков? Во время занятий ребенок учится владеть своим телом и хорошо двигаться, а также улучшает физическую форму и свое здоровье. При правильно выбранной студии и выборе грамотного педагога занятия танцами дают только пользу. С помощью танца мы можем выразить свои чувства и эмоции.

В данной работе мы рассказали о влиянии танцев на подростков и о желании подростков заниматься танцами. Результатом нашей исследовательской работы стала брошюра, которая поможет заинтересовать подростков к занятию танцами, а также поможет им разобраться в пользе танцев и выбрать студию.

В проделанной нами работе получены следующие выводы:

- 1) Изучая специальную литературу, мы пришли к выводу, что занятия танцами очень важны для физического и эстетического развития подростка.
- 2) Мы провели опрос среди подростков, на основании которого сделали вывод, что многие хотели бы заниматься танцами, но имеют мало информации по данной теме, поэтому откладывают занятия и считают их бесполезными.
- 3) Нами была разработана брошюра «Все о танцах и немного больше», которая позволяет показать пользу танцев и студии родного города. Ведь очень хорошо, когда владеешь полной информацией и можешь провести свой досуг с пользой дела.

Считаю, что цели и задачи нашей работы выполнены, а брошюра используется на классных часах и будет размещена на сайте школы, где все желающие смогут с ней ознакомиться.

## ЛИТЕРАТУРА

1. <https://var-veka.ru/blog/что-такое-танец.html>
2. <https://mentalsky.ru/znachenie-tantsa-v-zhizni-cheloveka/>
3. <https://www.stranamam.ru/post/1335618/>
4. [https://www.letopis.info/themes/dancing/zarozhdenie\\_tantsa.html](https://www.letopis.info/themes/dancing/zarozhdenie_tantsa.html)
5. <https://www.istmira.com/novosti-istorii/14241-istorija-tanca-ot-drevnosti-do-sovremennosti.html>
6. <https://infourok.ru/sovremennyj-tanec-vidy-horeografii-4351896.html>
7. <https://viline.tv/deti/article/kak-tancy-vliaut-na-fiziceskoe-i-psihologiceskoe-zdorove-detej>
8. Ерёмина М.Ю. Роман с танцем, СПб Созвездие, 1998

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.



### Приложение 2

АДІӨБДÀ.pdf