**Методическая разработка**

**на тему**

**«Бальный танец – синтез спорта и искусства»**

**Педагог дополнительного образования**

**МБОУ «СОШ №41»**

**г. Чебоксары**

**Емельянова Людмила Артемьевна**

**Чебоксары – 2025**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

 ВВЕДЕНИЕ  
**1. Роль бального танца в формирование личности ребенка.**  
1.1 Современный бальный танец как синтез спорта и искусства   
1.2 Особенности преподавания бального танца детям  
**2. Социальное значение бальных танцев.**  
2.1Бальные танцы как спортивно-эстетическая деятельность и   педагогический процесс.

   
ВВЕДЕНИЕ  
Актуальность  работы. Исследования последних лет  свидетельствуют о значительном ухудшении состояния здоровья учащихся. Имеет место ухудшение по таким  параметрам, как индекс здоровья, число  острых заболеваний, количество длительно  и часто болеющих детей, уровень  физического развития. Нарастает  число детей с наличием: "пограничных  состояний" 3-й и 4-й групп здоровья. Количество здоровых детей - составляет по данным различных авторов в  зависимости от региона проживания от 10-12% до 0,5-1% [1].  
Модернизация  российского образования требует  активных преобразований в сфере  физического воспитания личности подрастающего  поколения. Нынешнему развивающемуся обществу нужны здоровые, образованные, предприимчивые люди, которые могут  принимать ответственные решения, прогнозировать их последствия. В то же время современная молодежь должна быть толерантной к окружающему  миру, способной к сотрудничеству, мобильности, обладать чувством ответственность  за себя и судьбу страны. Данные задачи должны решаться в полной мере средствами физического воспитания и спорта.  
Одним из интересных направлений физического  и психического развития личности учащихся могут являться спортивные бальные  танцы. Например, Н.В. Рубштейн ,  рассматривает спортивный танец как один из самых элитарных и почетных, красивых и сложных, развивающих гармонично все группы мышц: и мозг, реакцию и музыкальность, пластичность и самоконтроль.  
За последние  двадцать лет в нашей стране, как  и во всем мире, произошел значительный рост интереса к бальному танцу. Это  можно заметить по количеству различных  студий, в которых занимаются этим видом хореографии, как по всей России, так и в нашем городе, по количеству трансляций с различных международных  конкурсов по спортивным бальным  танцам. Включение бальных танцев в Олимпийскую программу так  же является фактом, подтверждающим наличие  этого интереса. И это не удивительно, ведь зрелищность бального танца, соединяя в себе красоту музыки и движения, во все времена привлекала к себе повышенное внимание. Прекрасные пары на паркете, одетые во фраки и бальные  платья, чарующая музыка, светящиеся одухотворенные лица - что может быть лучше этого? Какие родители после знакомства с бальной хореографией не мечтают, чтобы их ребенок научился так  красиво двигаться? Кроме того, большим  плюсом бального танца является приобщение к музыке и театру, к искусству  в целом.   
Большинство современных педагогов, стараются  воспитывать в своих учениках физически и психологически развитых личностей. Поэтому для тренеров и преподавателей бального танца в настоящее время чрезвычайно актуальной является проблема использования тех методов и форм обучения танцу, характерных для XVIII-XIX вв., с помощью которых возможно формирование не только внешнего, но и внутреннего облика человека.

**ГЛАВА I. Роль бального танца в формирование личности ребенка.**

**Современный бальный танец как синтез спорта и искусства**

Долгое  время в Советской России бальный  танец был позабыт, быть может, за исключением вальса. Идеологи от власти утверждали, что бальная хореография  является чужеродным элементом буржуазной культуры и лишь с началом «хрущевской  оттепели» во второй половине ХХ века бальный танец вновь становится популярным.  
Сегодня этот вид хореографии соединяет  в себе спорт и искусство. В  начале 70-х годов проводились  специальные научно-медицинские  исследования, результаты которых доказали всем, что по физическим нагрузкам, которые танцоры испытывают в  танце, этот вид может быть соотнесен  со спортивным. Три минуты венского вальса приравнивались к бегу спортсмена на 200 метров, с полной выкладкой. Можно сравнить: спортсмен пробегает стометровку один-два раза за соревнование, а на большом турнире танцоры могут выходить на паркет по правилам до тридцати раз в течение дня. Если помножить эти 30 раз на полторы-две минуты танца, получается около часа. Именно поэтому бальный танец в последнее время стали повсеместно называть спортивным. В нашей работе мы также будем придерживаться данной терминологии.  
В спортивном танце спорт и искусство объединились самым органичным способом, являя  зрителю гармонию сильных и красивых тел мужчины и женщины, слившихся  ритмом и мелодией и отражающих всю  широту оттенков проявления любви, гордыни, ревности, драмы, личностной яркости  и индивидуальности каждого из партнеров.  
Именно  это соединение и производит на зрителя  ярчайшее впечатление, затрагивая самые  различные направления его восприятия от психологии до физиологии.  
Не менее  глубокое влияние спортивный танец  оказывает и на самих танцоров, поскольку необходимость тренировать  свое тело, воображение, восприятие музыки, эмпатию, учиться искусству перевоплощения, тонко чувствовать характер музыки, танца и своего образа в нем, стиль - все это полностью меняет как внешний, так и внутренний облик танцора и неизмеримо его обогащает.  
Достаточно  сложно обстоит ситуация с восприятием  детского спортивного танцевания, поскольку ребенок, в силу его возрастных особенностей психологического восприятия отношений между мужчиной и женщиной, не может отобразить в своем танце ни глубины этих отношений, ни их красоты и богатства, ни философской сути, ни собственно сексуальности, ввиду отсутствия должного для такого творчества жизненного опыта.  
Тем не менее, сама субкультура танцевального  спорта, определяющая стиль танцевальных отношений, общения и поведения  танцоров прививает ребенку с  первых лет занятия танцами такой  образ жизни (не только в этой социальной группе, но и в обществе в целом), который большинство мыслящих людей  считают красивым именно в эстетическом понимании этого слова.  
Это и  более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими  людьми - взрослыми и детьми, с  противоположным полом, согласно своей  половой роли. А так же и уровень  творческого восприятия музыки и  танца, театрального искусства и  проблемы собственной реализации в  мире людей, как творческой, так и  личностной.  
Таким образом, при всем своем сущностном несоответствии детскому возрасту, спортивный танец формирует в танцорах с  детства один из важнейших психолого-эстетических принципов, дошедший до нас из уст  Льва Толстого: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо (в данном случае - тело), и мысли, и одежда». Опытный же танцор, впитавший в  себя таковой образ жизни, по сути, становится именно таким человеком.

**Особенности преподавания бального танца детям**

В России бальные танцы как жанр хореографии  достаточно молод, моложе, чем в других странах. У нас возрастной старт  занятий танцами очень сильно смещен к детству. На западе все наоборот. Там начинают танцевать значительно  позже, лет с 14-15, а зрелости добиваются годам к 22-23 за счет высокого и качественного  уровня преподавания. Многие тренеры  считают оптимальным возраст  для начала занятий бальными танцами 7-8 лет, но не поздно отдать ребенка  и в 9-11 лет.  
Детей тоже можно поделить на танцующих «для себя» и танцующих «для результата». Ориентир в методике преподавания здесь будет строиться по критериям: заинтересовать, увлечь, сосредоточить, дисциплинировать, развить. Разница же в этих двух категориях состоит большей частью не в работе с детьми, а в работе с мамами.  
Дети - категория специфическая, прежде всего, возрастными особенностями развития психики и координации. Основная такая специфическая особенность  маленьких танцоров, определяющая всю  методику работы с ними - это их неутомимая любознательность и внимательность ко всему происходящему. Именно внимательность, и именно ко всему. Пролетит ли муха, прозвенит ли телефон в коридоре, возникнет ли перед глазами чья-то косичка - все для ребенка безумно  интересно, во все он вовлекается  всем своим существом безраздельно. И для тренера в такой ситуации стоит нелегкая задача сосредоточить  внимание детей только на себе и  преподаваемом материале.  
Для того, чтобы решить такую задачу, тренеру необходимо представлять, что именно должно быть в содержании его занятия, а чего не должно быть ни в коем случае.  
Нельзя  порицать за плохую координацию и  медленное усвоение материала - таким  образом, легко создать отвращение к занятиям и уверенность в  собственной неполноценности. Необходимо учитывать, что в самых ранних возрастах, с которых берут детей  на спортивные танцы (от 6 до 9 лет) существуют большие проблемы с координацией движения у большинства детей. Это  значит, что большинство детей  в этом возрасте, попросту говоря, еще  плохо ориентируются в том, где  у них в данный момент находится  левая нога, где правая и что  они делают, делают ли они вообще что-нибудь. В этом нет ничего страшного, это возрастная особенность и  потому какие-то вещи детям в этом возрасте недоступны. Например, техника  движения. Зато очень многие легко  запоминают шаги. Поэтому к танцевальным категориям «Дети 1» и «Дети 2»  уровня «N» и «Е» класса, как  правило, не применяется особых технических  критериев при тренировке и судействе. Основными здесь являются осанка, линии корпуса, рук и ног, и, конечно  же, точное исполнение ритма. И этого  уже более чем достаточно для  полной танцевальной загрузки ребенка.  
Можно и нужно поощрять любые попытки  к старанию, сосредоточенности, красивую прическу, танцевальную одежду, осанку - все то, что вы хотите развить  в своих учениках. Необходимо подчеркивать любые, даже самые маленькие моменты  улучшения во всем, что касается танцевального мастерства, спортивного  характера и танцевального имиджа.  
Нельзя  говорить непонятными словами - будет  очень скучно детям. Можно и нужно  использовать образные выражения, иллюстрировать то или иное упражнение или движение понятными детям сюжетами и образами - сказочные персонажи, животные, считалки, скороговорки. Например, один из приемов  обучения музыкальности - это не считать  танец, а петь счет под музыку. Другой прием - упражнение для развития взрывной силы ног - прыжки из упора сидя с  поднятием рук со следующим заданием: достать до потолка и выкрикнуть «ква». Клич может быть любой и лучше, если его периодически менять - от «ура» до «кукареку». Еще один хороший пример для развития осознания движения - давать задание танцевать «как ленивые танцоры», а потом «как упорные танцоры». И так далее.  
Нельзя  беспрерывно говорить или говорить (кричать) все занятие на фоне музыки. Или музыка, или речь. Счет под музыку или добавление эмоционального фона («супер!», «давай!», «Еще!», «кра-со-та, два, три, мо-лод-цы, два, три, су-пер-де-ти, два, и, три», конечно же, не в счет. Нельзя не замечать, что кто-то отвлекается, вообще нельзя не замечать то, что происходит с каждым. Незамеченный ребенок - не увлеченный ребенок, лишний, предоставленный самому себе и своим детским мыслям и занятиям. Это не значит, что нужно постоянно делать замечания. Важно делать ОТМЕЧАНИЕ: «а вот теперь Вася засунул руки в карманы и натягивает штаны на голову…», «а вот теперь Катя любуется своими роскошными волосами в зеркале, а мы тем временем уже почти выучили новую хитроумную танцевальную фигуру, которую умеют танцевать настоящие чемпионы……». И так далее.  
Нельзя  загружать детей все занятие  одной и той же информацией - им будет скучно, и они будут постоянно  нарушать дисциплину, чтобы себя развеселить, занять чем-то более разнообразным. Нельзя слишком быстро переключаться с одного вида работы на другой. Каждое новое задание должно быть четко обозначено - когда оно начинается и когда заканчивается. Здесь важно замечать, чтобы для всех детей это было понятным. Можно придумать специальные «ритуальные» действия, призванные отграничить разные виды работы друг от друга. И хорошо, когда это игровые упражнения. Вы можете, перед тем, как начать новое задание, проверить их построение на линиях и напомнить про красивую осанку, и так же ее у всех проверить и похвалить. Можно сделать любое физическое упражнение на 1 - 2 минуты. Вы можете попросить вспомнить название новой фигуры, которую разучивали прошлый раз. И не ждите, что обязательно вспомнят - начинайте подсказывать по буквам и слогам. Важно так же каждый раз до и после нового материала напоминать и повторять название того вида работы или той фигуры, над которой вы работаете. Хорошо так же, для запоминания давать задание разучить новое упражнение или фигуру с мамой, папой, братом, сестрой, дядей или тетей, собакой и кошкой. Не обязательно каждый бросится это делать, но в памяти останется.  
Важно, чтобы у ребят были тренировочные  дневники, куда можно заносить домашние задания, ставить оценки (преимущественно  пятерки) и записывать любую информацию для родителей.Важно так же проверять задания - таким образом, усиливается мотивация для обучения. Один из видов такой проверки - каждый должен встать на место тренера и показать фигуру, которую учили в прошлый раз. Разумеется, за пятерку. Если кто-то не осмеливается этого сделать - позвольте ему стесняться. Как только робкий увидит, что другие получают пятерки и похвалы, ему тоже захочется рискнуть. Кроме того, важно чтобы ребенок сам почувствовал, когда для него безопасно и комфортно выдвинуться на передний план. Излишним вниманием к его стеснительности вы только усилите дистанцию между ним и другими ребятами, и его личный дискомфорт.   
В конце  занятия не жалко посвятить 5 минут  на подвижную игру - ребенок должен уйти с занятия уставшим, эмоционально и физически разрядившимся. В  такую игру можно превратить любой  момент обучения, например в виде соревнования двух команд. Вы можете назначить двух капитанов, которые должны из участников группы набрать себе команду. Можно  соревноваться правильно просчитать (прохлопать, протопать) музыку, дальше всех (выше всех) прыгнуть и так далее. Проигравшим назначаются штрафы в виде выполнения смешных физических упражнений - прыжков с «кваканием», пройти круг на корточках с «кряканием», и так далее. Такие штрафы хорошо применять в случае любого нарушения дисциплины. Важно хорошо сбалансировать степень физической нагрузки с развлекательной составляющей - чтобы это было и трудно, и весело.  
Разделение  на «спортсменов» и «не спортсменов» происходит по истечении, как правило, первого года обучения. Об этом тренер предупреждает родителей заранее. Мнение родителей тоже учитывается, но важно, что только тренер может определить, достаточно ли у данного ребенка мотивации (и в первую очередь именно ее) для занятий в спортивной группе. Если вы видите, что ребенок не горит желанием «впрягаться» в спортивную работу - рассказывайте об этом родителям откровенно, но безоценочно. Это значит, что важно пояснять, что далеко не каждый ребенок может и хочет стать спортсменом, и это ни хорошо, ни плохо - каждому свое, у каждого свои в жизни есть сферы и способы самовыражения. Если же и ребенок, и мама настаивают на занятиях в спортивной группе - соглашайтесь, но предупредите, что при отсутствии терпения, увлеченности, старания, дисциплины и пр., результатов ждать не стоит. Чем честнее вы будете разговаривать с родителями - тем лучше, в первую очередь, для вас. Таким образом, можно избежать необоснованных претензий и ожиданий.  
Однако  важно отметить, что быть честным - не значит ставить диагноз! Вы можете лишь говорить, что для того, чтобы  достигать чего-то, важны те или  иные качества и отмечать, что тех-то или тех-то качеств для результата недостаточно. Но это не значит, что их нет совсем. Они не проявляются. Конечно же, речь не идет о тех детях, у которых вовсе нет данных к занятиям танцами. Чтобы к вам такие ребята не попадали, потрудитесь провести предварительное тестирование при наборе детей в группу. Это могут быть простейшие тесты на чувство ритма, равновесие, координацию, способность сходу повторить движение.  
Работа  с теми детьми, которые не пробиваются  в спортивную группу, а занимаются для себя, должна быть ориентирована  на то, чтобы дети на занятиях максимально  интересно провели время, а так  же могли выучить какие-то танцевальные схемы, которые они могут продемонстрировать своим друзьям и родственникам.  
Осознавая значение спортивного бального танца  в формировании личности ребенка, в  последние пять-шесть лет среди  педагогов и хореографов наметилась тенденция создания при гимназиях, лицеях, колледжах, школах студий бального танца, рассчитанных, прежде всего на тех, кто занимается танцем «для себя»  или даже включения предмета «бальная хореография» в сетку расписания.  
Для тренеров и преподавателей бального танца  в настоящее время чрезвычайно  актуальной является проблема использования  традиций обучения танцу, характерных  для XVIII-XIX вв., с помощью которых  возможно формирование не только внешнего, но и внутреннего облика человека.  
Именно  поэтому упор занятий современным  бальным танцем делается не на растяжку и классическую постановку рук и  ног, ловкость и уверенность в  движениях, свободу и непринужденность, хотя все это также является важным в формировании осанки и фигуры ребенка, а как раз на те формы и методы воспитания подрастающего поколения, которые были приняты в дореволюционной  России при обучении бальной хореографии.  
Речь  идет не о том, что детей необходимо научить танцевать полонез или  мазурку, а также другим танцам того времени, а, прежде всего, о воспитании культуры общения между мальчиками и девочками, обучении детей нормам и правилам этикета.  
В качестве положительного примера использования  дореволюционных традиций в обучении танцу можно привести одну из студий г. Юрги, где совсем еще молодой  хореограф сумел создать в  своем коллективе обстановку взаимного  уважения и товарищества. Там принято  партнершу обязательно проводить  домой после занятий, помочь донести  ей танцевальные аксессуары на выступления, уступать девочкам лучшие места, уважительно  относиться друг к другу во время  занятий и вне их. В студии нет  атмосферы взаимного подсиживания, ребята радуются не только своим, но и  чужим удачам и достижениям. И  пусть в этом коллективе пока еще  нет больших спортивных результатов, зато у каждого из этих мальчиков  и девочек на всю жизнь останутся  правильно сформированные моральные  и нравственные устои и ценности.  
Таким образом, современный бальный танец, соединив в себе спорт и искусство, несет кроме красоты движений и тела, красоту мыслей, чувств и  образов. Но будет ли результат обучения танцу таковым, в первую очередь  зависит от тренера, преподавателя, от целей, которые он ставит перед  собой и своими учениками.  
Преподавание  детям и преподавание взрослым - это две совершенно разные вещи. Существуют науки психология, педагогическая психология, которые учитывают уровень  ученика: кто перед тобой. Те учителя, которые работают с детьми, не должны забывать, что главной их целью  должно быть не просто воспитать чемпионов, сделав, в конце концов, одного, но сломав два десятка других судеб. Необходимо помнить, что для детей  тренер - прежде всего, педагог, который  в качестве основной цели своей работы ставит цель формирования посредством  танца гармонично развитой личности.  
При работе со взрослыми, не спортсменами, другой подход. Для них смысл и цель данных занятий, прежде всего, в расслаблении, снятии стрессов. Танец начинает выполнять социальную роль, дает возможность решать проблемы: повышает самооценку личности, исправляет физические недостатки (осанку, походку), помогает в общении и т.п.  
Но самое  главное в преподавании бальной  хореографии не зацикливаться только на танце. Своим ученикам необходимо говорить: здорово, что вы классные исполнители, но чем вы ещё интересуетесь? Где учитесь, чем занимаетесь, что читаете? Если нигде, ничем и ничего, то ваше творчество ничего и не выразит, вам нечего будет сказать в искусстве. Тренированное тело покажет хороший «футбол», но танцует ведь душа! 

**ГЛАВА II. Социальное значение бальных танцев.**  
**2.1 Бальные танцы как спортивно-эстетическая деятельность и педагогический процесс.**

Развивая  культуру танца у детей, правильнее рассматривать этот процесс неотъемлемо с музыкальным воспитанием. Танец - это мелодичный и ритмичный звук, ставший мелодичным и ритмичным движением человеческого тела, раскрывающем характеры людей, их чувства и мысли о мире. Основоположник балетного театра Ж.Ж. Норверр (С.В. Филатов, 1993) писал: "Вложенная в нас природой любовь к музыке влечет за собой и любовь к танцу. Оба эти искусства - братья, неотделимые друг от друга. Нежные и гармонические интонации одного из них вызывают приятные выразительные движения другого, сообща они являют увлекательные картины зрению и слуху".  
В то же время, как и любому артистическому виду спорта, бальному танцу присуща  соревновательность, стремление к достижению наивысших результатов.  
Однако, включая бальные танцы в общеобразовательную  программу начальной школы, не стоит  акцентировать внимание на соревновательном моменте, лучше, если программа танцевальной подготовки обеспечит наилучшие  условия для проявления способностей каждого ученика, роста его потенциальных  возможностей.  
Огромное  значение имеет точное и эффективное  исполнение технических двигательных задач. Красота движений достигается во многом за счет легкости, геометрической точности, ритмичности, последовательности, гармоничности сочетания движений и музыки (СИ. Бекина и др., 1983, Н. Базарова, В. Мей, 1983, А. Месессер, 1990, П. Арнольд, 1997, Т.С. Лисицкая, 1997, В.И. Столяров, 1997 и др.). "Не может быть красоты без осанки и правильной пропорции, и ты - несравненный мастер обеих, так как создаешь гармонию, ты наполняешь движение ритмом, ты делаешь силу грациозной и обладаешь способностью придавать предметам гибкость", - эти слова П. Кубертена (1966) можно в полной мере отнести к бальному танцу.  
Таким образом, бальный танец сочетает в себе черты как спорта, так и искусства. Наряду с двигательными навыками, ловкостью, координацией движений большое значение имеет эстетическое впечатление, художественное содержание, воплощенное в танце исполнителем и передаваемое зрителю "В действии и ритме, свидетельствующих о совершенном владении пространством и временем, спорт приближается к искусству, которое создает красоту", - писал Р. Мэхью (1970). Автор считал, что красота спорта заключается в движении, которое создает красоту, этим она и отличается от "застывших" произведений живописи и литературы.  
Единству  музыкального и физического воспитания огромное значение придавалось еще  со времен древней Греции. Так, Аристотель рассматривал феномен танца как телесную реакцию на эмоциональное состояние человека и соответственно показатель его психического здоровья. Он относил танец, наряду с речью и музыкой, к примарным (первичным) выразительным средствам человека, когда инструментом экспрессии является собственное тело.  
Древнегреческие философы понимали музыку как своеобразную нравственную и интеллектуальную гимнастику. В своем трактате "Политика" Аристотель писал: "Важнейшими предметами обучения являются для греков: грамматика, гимнастика, музыка и иногда рисование... ". Платон утверждал, что без помощи музыки гимнастика делает людей слишком  грубыми и бездушными. Органическое же сочетание музыки и гимнастики позволяет государству, по мысли  философа, воспитывать идеальных  людей, гармонично соединяющих в  себе духовное и физическое совершенство. Идеал воспитания для древних  греков обозначался как "калокагатия" - совокупность высокоразвитых физических и духовных качеств. Это требовало развития психофизической соразмерности - сочетания силы, красоты и тренированности тела с духовным развитием и моральной чистотой.  
Нам представляется важным отметить, что идеи древнегреческих  мыслителей приобретают особую актуальность при организации процесса танцевальной деятельности в современной школе, воплощают гуманистические тенденции  образования и воспитания личности.  
В современной  психологии формируется представление  о танце не только как о виде искусства или форме социального  общения, а как о средстве самопознания и самосовершенствования. Такое  направление получило в западной литературе название "educationaldance", что означает обучающий или воспитывающий танец. "Обучающий танец", если вкладывать в это понятие не овладение определенной танцевальной формой, а познание собственного тела, а значит самого себя (А.А. Михайлова, 1998). Данное положение реализуется в работах И.В. Курис (1989, 1996) по обучению элементам йоги и   
и т.д.................