Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ржавская средняя общеобразовательная школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

д.21, ул. Восточная, п.Ржавка, Агаповский район, Челябинская область, 457416

e-mail: www.agro@mail.ru

**ИНФОРМАЦИОННО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

 **«Спорт, которым я занимаюсь»**

Составитель:

Бардакова Анастасия

ученица 7 класса

 Научный руководитель:

 Севч Ирина Александровна

 Учитель английского языка

п.Ржавка

2025г.

**Содержание**

**Введение**………………………………………………………………………………… 2

Актуальность……………………………………………………………………………. 2

Гипотеза…………………………………………………………………………………. 2

Цель исследования……………………………………………………………………… 2

Предмет исследования………………………………………………….......................... 3

Объект исследования……………………………………………………......................... 3

Задачи исследования……………………………………………………………………. 3

**Глава 1. Теоретический объект исследования** …………………………………….. 4

1.1 Теоретические сведения о танце, как виде спорта…………………………………. 4

1.2. Виды танцевального спорта и их особенности……………………………………. 5

1.3. Физиологические аспекты танцевального спорта……………………………….. 6

1.4. Травматизм в танцевальном спорте и профилактика травм…………………….. 7

1.5. Мой выбор: Танцы…………………………………………………………………... 8

1.6. Заключение………………………………………………………………………….. 8

**Глава 2.** **Практическая часть: анализ результатов опроса и личный опыт**

2.1. Результаты проведенного исследования…………………………………………….. 9

2.2. Анализ результатов опроса…………………………………………………………… 9

**Заключение………………………………………………………………………………..** 10

**Литература…………………………………………………………………………………** 11

**Приложения……………………………………………………………………………**12-17

1

**Введение**

 Почти все родители мечтают, чтобы их ребенок был очень развитым и спортивным. Все началось с того, что когда мне было 4 года, мама отдала меня на танцы. Для меня они стали любимым занятием. Когда вы познакомитесь с этим видом спорта, вы узнаете, что танец – это маленькая жизнь, которую проживает танцор. Это песня души, радости и боли. Как говорила Мата Хари: «Танец - поэма, а все движения в нем – слова». Многие танцоры мечтают в будущем связать свою жизнь с танцами.

 Данный проект посвящен танцам – уникальному виду искусства, который позволяет человеку не только раскрыть свой потенциал, но и обрести уверенность в себе, улучшить физическую форму и расширить круг общения. Танцы – это не просто последовательность движений, это язык тела, способный передавать самые тонкие оттенки чувств и эмоций.

 Благодаря этому виду спорта я не боюсь выходить выступать на большие сцены и легко выступаю на публику.

**Актуальность выбранной темы**:

 Проблема сохранения здоровья современных школьников становится все более актуальной. Одним из элементов здорового образа жизни является двигательная активность. В современном мире много детей днем проводят в положении сидя. Снижение двигательной активности плохо сказывается на их здоровье. Кроме того, в условиях современной культуры, характеризующейся разнообразием стилей и направлений, танцы становятся все более доступными и привлекательными для людей разных возрастов и социальных групп. Появление новых танцевальных стилей и техник, а также развитие социальных сетей и интернет-платформ, позволяют каждому найти свой собственный путь в мире танца. В настоящее время среди детей и молодежи возрос интерес к различным видам танцевального искусства. Танцы воспитывают трудолюбие, целенаправленность, как вид спорта закаливают характер. Поэтому я решила провести наблюдение: поможет ли мне занятия танцами укрепить здоровье.

 Поставленная задача помогла выдвинуть **гипотезу** исследования: занятия танцами помогут укрепить здоровье школьника.

 **Цель исследования:** вызвать интерес у ребят к занятиям танцами и привлечь их внимание к здоровому образу жизни.

2

 **Предмет исследования:** танцы как вид спорта, укрепляющее здоровье.

 **Объект исследования:** физическое развитие школьника.

**Задачи исследования:**

**-**изучить теоретические основы танца, его основные элементы и классификацию

-изучить литературу по теме исследования

-расширить представление о видах танцев

-узнать о значении спорта в жизни человека и что дают танцы обычному человеку

-провести анкетирование школьников и вызвать интерес к танцам и приобщить их к спорту.

3

**Глава I. Теоретический объект исследования**

**1.1 Теоретические сведения о танце, как виде спорта**

 Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Вы знаете, что первые танцы древности были далеки от того, что в наши дни называют этим словом. Они имели иное значение. Танец появился намного раньше, чем речь. Когда природа бушевала, древние люди своими танцами просили природу успокоиться, не грозить смертью. Они изображали в своем танце ласковый ветер, доброе солнышко, спокойную воду. Танцевальное искусство существует с древних времен. Во многих странах танец – важная и неотъемлемая часть культуры, танцами сопровождается различные общественные религиозные событие. Постепенно движения первобытных танцев изменились: усложнялись, становились плавными и более красивыми. Так появилось искусство танца – одно из древнейших направлений народного творчества.

 Танец можно определить как ритмичные движения тела, выполняемые под музыку или без нее, организованные в определенной форме и выражающие определенные чувства, мысли и идеи. Основными элементами танца являются:

* **Движение**: базовый компонент танца, включающий в себя различные шаги, повороты, прыжки, наклоны и другие формы физической активности.
* **Ритм:** организация движения во времени, создающая определенный темп и динамику танца. Ритм может быть простым и повторяющимся, или сложным и переменчивым.
* **Музыка:** часто является неотъемлемой частью танца, задавая ритм, настроение и эмоциональную окраску.
* **Пространство:** использование танцором пространства вокруг себя, включая направление, уровень, размер и форму движений.
* **Энергия:** количество силы и напряжения, используемое в движениях. Энергия может варьироваться от легкой и воздушной до мощной и энергичной.
* **Выразительность:** способность танцора передавать эмоции, чувства и идеи через свои движения, мимику и жесты

4

**1.2. Виды танцевального спорта и их особенности**

 С профессиональным искусством танца мы встречаемся в опере, музыкальной комедии, на эстраде, балете, кино, на льду. Какие же основные виды танцев существуют?

 • Бальные танцы: подразделяются на европейскую и латиноамериканскую программы.

 • Европейская программа: вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп. Характеризуются элегантностью, плавностью и грациозностью движений.

 • Латиноамериканская программа: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв. Отличаются энергичностью, чувственностью и ритмичностью.

• Акробатический рок-н-ролл: сочетает в себе элементы акробатики и танца, требующие высокой физической подготовки и координации.

• Брейк-данс (breaking): уличный танец, характеризующийся импровизацией, акробатическими элементами и оригинальным стилем. Включен в программу Олимпийских игр.

• Хип-хоп танцы: широкий спектр танцевальных стилей, возникших в хип-хоп культуре, требуют чувства ритма, координации и импровизации.

• Современные танцы (модерн, контемпорари): направления, сочетающие в себе элементы классического балета, джаза и других стилей, предоставляющие танцорам свободу самовыражения и импровизации.

• Танцевальное шоу: сочетает в себе различные танцевальные стили и элементы шоу, такие как костюмы, декорации и световые эффекты, с целью создания яркого и запоминающегося представления.

• Чирлидинг: вид спорта, сочетающий в себе элементы гимнастики, акробатики и танца, поддерживающий спортивные команды.

5

**1.3. Физиологические аспекты танцевального спорта**

 Занятия танцевальным спортом предъявляют высокие требования к физическому состоянию танцоров. Основные физиологические аспекты, важные для успешной танцевальной деятельности, включают:

• Кардиореспираторная выносливость: способность организма эффективно обеспечивать мышцы кислородом во время длительных нагрузок.

• Мышечная сила и выносливость: необходимы для выполнения сложных танцевальных движений и поддержания стабильности тела.

• Гибкость и подвижность суставов: важны для выполнения широкого диапазона движений и предотвращения травм.

• Координация и равновесие: необходимы для точного и уверенного выполнения танцевальных элементов.

• Нервно-мышечная координация: способность нервной системы эффективно управлять мышцами, обеспечивая плавность и точность движений.

**1.4. Психологические аспекты танцевального спорта**

Помимо физической подготовки, психологические факторы играют важную роль в танцевальном спорте. К ним относятся:

• Мотивация: сильное желание достичь успеха и преодолевать трудности.

• Концентрация внимания: способность сосредоточиться на выполнении танцевальных элементов и игнорировать отвлекающие факторы.

• Уверенность в себе: вера в свои силы и способность успешно выступать на соревнованиях.

• Самоконтроль: способность контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях.

• Стрессоустойчивость: способность справляться с давлением и стрессом, связанными с соревнованиями.

• Работа в команде: умение доверять друг другу и поддерживать друг друга.

6

**1.4. Травматизм в танцевальном спорте и профилактика травм**

Как и любой вид спорта, танцы связаны с риском получения травм. Наиболее распространенные травмы в танцевальном спорте включают:

• Растяжения и разрывы связок: особенно часто встречаются в голеностопном суставе, колене и спине.

• Воспаление сухожилий: например, тендинит ахиллова сухожилия или сухожилий коленного сустава.

• Синдром перенапряжения: состояние, возникающее в результате чрезмерных нагрузок и недостаточного времени на восстановление.

• Травмы суставов: например, вывихи и подвывихи.

**Профилактика травм в танцевальном спорте включает:**

• Правильную разминку и заминку: подготовка мышц и суставов к нагрузке и восстановление после тренировки.

• Постепенное увеличение нагрузок: избегать резких увеличений интенсивности и продолжительности тренировок.

• Использование правильной техники исполнения: освоение правильной техники движений под руководством опытного тренера.

• Ношение подходящей обуви: обувь должна обеспечивать поддержку стопы и амортизацию ударов.

• Регулярные занятия по укреплению мышц: укрепление мышц, поддерживающих суставы, снижает риск травм.

• Достаточное время на восстановление: необходимо давать организму достаточно времени на восстановление после тренировок и соревнований

7

**1.5. Мой выбор: Танцы**

 Моим выбором стали современные танцы (контемпорари). Этот стиль танца отличается свободой самовыражения, плавностью и эмоциональностью движений. Контемпорари позволяет мне исследовать возможности своего тела, выражать свои чувства и создавать уникальные танцевальные композиции. Он возник в середине XX века как протест против строгих правил классического балета. Контемпорари как спортивное направление, хоть и не так формализовано, как бальные танцы, требует:

• Исключительной физической подготовки: сочетания силы, гибкости, выносливости для выполнения сложных комбинаций, часто включающих падения, перевороты и подъемы.

• Высокого уровня импровизации: умения адаптироваться к музыке и пространству, создавать уникальные движения. На соревнованиях оценивается не только техника, но и креативность и оригинальность.

• Выразительности и артистизма: умения передавать эмоции и рассказывать истории через движение.

• Сильной психологической устойчивости: умения справляться со стрессом перед выступлениями и сохранять концентрацию во время исполнения. Предлагает более индивидуальный и творческий подход к танцу.

**1.6. Заключение**

В данной главе были рассмотрены теоретические аспекты танца как вида спорта, его основные характеристики, физиологические и психологические требования, а также вопросы травматизма и профилактики травм. Данная информация позволит лучше понять особенности танцевального спорта и подготовиться к дальнейшему исследованию влияния занятий танцами на физическое, эмоциональное и социальное развитие учащихся. В следующей главе я представлю результаты социологического опроса, посвященного изучению мотивов и потребностей, занимающихся танцами

8

**Глава II. Практическая часть: анализ результатов опроса и личный опыт**

 **2.1. Результаты проведенного исследования**

Цель опроса заключалась в изучении отношения к танцам, мотивов занятий танцами, а также выявлении проблем и потребностей, связанных со спортивной деятельностью в школе.

* Аудитория опроса: 6-9 классы
* Количество респондентов: 20 человек
* Форма проведения опроса: письменный опросник

**Основные вопросы опроса:**

1. Занимаетесь ли вы каким - либо спортом регулярно (минимум 2 раза в неделю)?
2. Если «Да», то каким видом спорта вы занимаетесь?
3. Как долго длится ваше занятие?
4. Где вы занимаетесь спортом?
5. Что вам нравится в занятии этим видом спорта?
6. Что бы вы хотели улучшить в организации спортивных занятий для окружающих? (укажите свои пожелания)

**2.2. Анализ результатов опроса**

* Диаграмма 1.
* Диаграмма 2.
* Диаграмма 3.
* Диаграмма 4.
* Диаграмма 5.
* Диаграмма 6.
* Диаграмма 7.

9

**Заключение**

 В ходе реализации проекта «Спорт, которым я занимаюсь» мы смогли всесторонне исследовать мир танца, его особенности, разнообразие стилей и физиологические аспекты танцевального спорта. Проект позволил нам достигнуть поставленных целей и решить сформулированные задачи:

- мы изучили теоретические основы танца, его основные элементы и классификацию

- ознакомились с литературой по теме исследования

- расширили представление о видах танцев

-узнали о значении спорта в жизни человека и что дают танцы обычному человеку

-провели анкетирование школьников.

 Проект подтвердил нашу гипотезу о том, что занятия танцами помогут укрепить здоровье школьника.

 Мы надеемся, что наш проект поможет привлечь внимание к танцу как к уникальному виду искусства и спорту, способствующему гармоничному развитию человека, укреплению здоровья и расширению культурного кругозора. Мы убеждены, что танец- это язык тела, который понятен каждому, и призываем всех открыть для себя этот прекрасный мир движения, музыки и эмоций.

10

**Литература**

1. Арбо Т. Оркезография. Трактат об искусстве танца Франции XVI века: учебное пособие для СПО/Т. Арбо ; пер. Н. В. Юдалевич.- Санкт-Петербург: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКА, 2021. – 256с.

2. Касимова Л. А.. Основные формы народного танца.- Планета музыки 2024. -64с.

3. Мориц В.Э. Методика классического танца: учебное пособие для СПО/В.Э. Мориц ; Н. И. Тарасов ; А. И. Чекрыгин.- 2-е изд., стер. –Санкт-Петербург: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2023.- 224 с.

4. Полякова А.С. Народный танец в современной хореографии культуре: феномен постфолка: монографии/ А. С. Полякова, Санкт – Петербург: Лань: Планета музыки, 2024 – 216 с.

5. Полятков С.С. Основы современного танца - Ростов На Дону: Феникс, 2005- 80с. (Серия «Без проблем»)

11

**Приложение 1**

**Анкета «Занятия спортом»**

1.**Ваш пол**:

* Мужской
* Женский

2**. Ваш возраст**:

 3.**Занимаетесь ли вы каким-либо спортом регулярно (минимум 2 раза в неделю)?**

* Да
* Нет

**4. Если «Да», то каким видом спорта вы занимаетесь?**

* Волейбол
* Футбол
* Легкая атлетика
* Танцы
* Боевые искусства

5. **Как долго длится ваше занятие**?

* Менее одного часа
* Час – полтора часа
* Более полутра часов

6. **Где вы занимаетесь спортом**?

* В школе
* Самостоятельно
* Другое (укажите место)

7. **Что вам нравится в занятии этим видом спорта?**

* Улучшение физической формы
* Возможность общаться с друзьями
* Достижение спортивных результатов

12

* Повышение уверенности в себе
* Снятие стресса и напряжение

**8. Чтобы вы хотели улучшить в организации спортивных занятий для окружающих? (укажите свои пожелания)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13

**Приложение 2**

14

**Приложение 3**

15

**Приложение 4**

16

**Приложение 5**

17