Муниципальное общеобразовательное учреждение

Беломорского муниципального района

«Беломорская средняя общеобразовательная школа №3»

**Исследовательский проект:**

**«Народный танец - вид хореографического искусства.**

**Плюсы и минусы занятий танцами».**

**Выполнила:**учащаяся 4-б класса

МОУ «СОШ №3» г. Беломорска

Железовская Ева

**Руководитель:** учитель начальных классов

МОУ «СОШ №3» г. Беломорска

Юплова Ирина Анатольевна.

Беломорск 2023г

**Содержание:**

I.Введение………………………………………………………………………..........2

II.Основная часть………………………………………………………………..........3

1. Из истории хореографии ……………………………………………………..3-4
2. История возникновения народного танца ……………………………...........4-5
3. Виды народного танца………………………………..………………………5-6

III. Влияние танца здоровье людей и мое личное. Плюсы и минусы занятий танцами. …………………………………………………………………………......6-8

IV. Результаты исследования…………………………………………………………………8

V.Заключение……………………………………………………………………… …8

VI.Литература………………………………………………………………………….9

VII. Приложения ……………………………………………………………..........10-11

**I. Введение.**

**Актуальность**

Меня заинтересовала тема моего проекта, потому что занимаюсь в Хореографическом Ансамбле «Семицветик». С раннего возраста мне нравилось танцевать. В 6 лет мама привела меня на кастинг в хореографический ансамбль РД К г. Беломорска. Отбор я прошла и 4-й год посещаю занятия по хореографии. С первых занятий танцы для меня стали любимым увлечением. Руководитель ансамбля - Ковалевич Александра Георгиевна. Коллектив был создан в 2015 году. За 3 года мы обучились следующим танцам: народные танцы «Матрешки» и «Тимоня», народно-сценический танец «Лесная Полька» и народно-сценическая постановка «Бабка Ёжка»(2022).Наш коллектив побывал на многих региональных, всероссийских и международных конкурсах.

Я заитересовалась направлением танцев, которые мы исполняем, и решила узнать, что такое народные танцы, когда они появились, какие первые известные ансамбли народного танца существуют в России. Как занятия танцами влияют на моё здоровье, т. к. большинство дневного времени школьники находятся в положении сидя, ведут малоподвижный образ жизни: уроки в школе, выполнение домашних заданий, игры за компьютером или в телефоне.

**Цель исследования:**

Выяснить, что такое народный танец в хореографии и как влияет танец на здоровье человека. Вызвать интерес у ребят к занятиям танцами.

**Задачи:**

1. Собрать информацию и изучить литературу по теме;

2. Обобщить полученные знания о народном танце;

3.Проанализировать влияние танца на здоровье человека;

4.Провести исследование – анкету на интерес, в какой мере учащиеся нашей школы увлечены в тему танца

**Объект исследования** – народный танец

**Предмет исследования** – народный танец

Для решения поставленных задач мною были использованы следующие **методы исследовательского проекта**:

-изучение литературы и ресурсов всемирной сети Интернет по теме,

-анкетирование учащихся начальной школы

**Гипотеза исследования:** Предположим, чтозанятия танцами благотворно влияют на здоровье и способствуют здоровому образу жизни.

**II. Основная часть.**

**1.Из истории хореографии**

Хореография - это искусство танца. Первая половина означает «танец», а вторая «записывать». Происхождение слова «хореография» – греческое. В начале XX века данное слово стало представлять все танцы и данное искусство в целом. На данный момент данный термин является основным в этой сфере искусства. [5]

Из словаря Толкового словаря Ожегова я узнала, чтотанец – это

1. Искусство пластических и ритмическихдвижений тела.2.Ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыке.[1, с.789]

Т.о, танец - вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения, жесты танцовщика и положения его тела. Танец возник с появлением первых людей. В танце присутствовала данная богом человеку способность через пляску выражать свои чувства, он также служил средством общения людей с окружающим миром. Через танец наши далёкие предки общались со своими суровыми и грозными богами, веря, что пляска поможет в охоте, пошлёт победу в битвах, спасёт от болезни.

Стремительно летело время. В конце ХХ века, было принято выделять четыре основных вида хореографического искусства: народный танец, бальный танец, классический танец, современный танец. Но сегодня, время движется вперёд, возникают новые технологии, танец продолжает плодотворно развиваться, и границы хореографического искусства стремительно расширяются. Существует огромное множество направлений, школ, и стилей танца: классический и народно-сценический, историко-бытовой и спортивный танец, танец живота, джаз и модерн, характерно-академический и фольклорный танец, эстрадный танец, «хип – хоп», «стрит», «брейк – данс» и другие.[2] Наш коллектив работает по направлению - народные и народно-сценические танцы.

**2.История возникновения народного танца** «Народный танец ценен тем,

что выявляет характер,

переживания, культуру,

темперамент народа»

Игорь Моисеев

Русский народный танец – это танец, наверное, с самой богатой и насыщенной историей. Он берет свои истоки еще со времен Древней Руси. Его образованию послужили народные массовые пляски и гуляния, веселые большие хороводы и т.п. Все эти задорные мероприятия были неотъемлемой частью жизни русского человека. Без них не проходил ни один праздник, ни одна ярмарка или другая увеселительная программа. [3]

Русский народный танец ни за что не спутаешь с любым другим. У этого танца масса отличительных характеристик и особенностей. Во-первых, русский народный танец – это задорные пляски с прыжками и активными движениями, которые неизменно сопровождаются бесконечным юмором и смехом. Во-вторых, обязательным атрибутом этого танца являются национальные костюмы – не менее яркие и красивые, чем сами пляски. В основе танца лежит сразу несколько видов танца, а именно: пляска, хоровод и кадриль. Русский народный танец – это своеобразное олицетворение характера русского человека и его души. У русского человека неимоверно широкая и добрая душа – такой же и танец его народа.[6]

Развитие народного танца тесно связано со всей историей народа. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. Я узнала, что каждая эпоха в истории русской хореографии выдвигала одаренных исполнителей народного танца.В XX в. появилась группа больших мастеров, знатоков народного искусства, хореографов, педагогов, исполнителей. Одним из них был Игорь Моисеев. Выдающийся художник, Игорь Моисеев является первооткрывателем в искусстве. Он создал новый жанр сценической хореографии - яркий, самобытный Театр народного танца в 1937 году. До сих пор ансамбль является школой и творческой лабораторией для балетмейстеров разных стран, а его репертуар служит своеобразной хореографической энциклопедией танцевальной культуры народов мира. В 1955 году артисты ансамбля впервые выступили в Париже и Лондоне. За свою концертную деятельность, коллектив награжден орденом Дружбы народов. Ансамбль по праву был и остается визитной карточкой нашей страны за рубежом.[4] Я познакомилась в сети Интернет с народными танцами коллектива: «Сиртаки», «Татарочка», «Лето».

**3.Виды народного танца**

**-Народный (фольклорный)**  Фольклорный бытовой танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения ,ритмы, костюмы и тому подобное. Фольклорный танец — стихийное проявление чувств, настроения, эмоций, выполняется в первую очередь для себя, а потом — для зрителя (общества, группы).

**-Народно-характерный танец** Это одно из выразительных средств балетного театра, разновидность сценического танца. Народно-характерный танец обогащается движениями и жестами, характеризующими персонаж.

**-Народно-сценический** Один из видов танца, предназначенный для зрителей и предполагающий создание хореографического образа на сцене. Этот вид народного танца является важной частью художественной традиции и творческой деятельности любого народа. Формы народно-сценического танца: хоровод, пляска, кадриль.[7]

**III. Влияние танца здоровье людей и мое личное. Плюсы и минусы занятий танцами.**

Изучив литературу, я узнала, что даже у самых маленьких школьников подвижные игры и беготня занимают мало времени. Взрослые часто напоминают нам, детям, что здоровье надо беречь с детства.

**Плюсы от занятий танцами:**

Занятия танцами имеют большое значение для физического развитиядетей. Мышцы при занятиях напрягаются, соответственно, при помощи танца можно не только развить гибкость, но еще его можно использовать вместо зарядки. Благодаря такому виду искусства можно научиться грациозно ходить, держать спину ровно, движения также положительно сказываются на походке и фигуре.

Во время танцев нужно правильно дышать, что способствует развитию дыхательной системы, укрепляется сердечно – сосудистая система. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, придут в норму, наладится обмен веществ. Учёные считают, что улучшается мозговая деятельность обоих полушариев. Это способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Занятия танцами полезны при проблемах со зрением, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом, укрепляются и глазные мышцы. Занятия танцами положительно влияют на развитие памяти, воображения*,* помогают ориентироваться в пространстве, чувствовать мелодию и ритм. Исследования показали, что дети, посещающие танцевальные уроки, значительно опережают своих сверстников в умственном развитии, достигают лучших результатов в учебе.

Танец влияет и на культуру поведения: дети становятся более вежливыми, начинают относиться внимательней к окружающим, находят общие интересы с товарищами, чувствуют себя частью коллектива. Между мальчиками и девочками складываются дружеские отношения. Культура поведения растёт не только во время занятий, но и в обычной жизни.

Через танец воспитываются нравственные качества*.* Во время исполнения или просмотра танцевального номера у детей вызываются яркие эмоции, они учатся чувствовать характер и сопереживать, проявлять свое отношение. Те танцевальные композиции, которые несут в себе некоторую мораль, учат детей хорошему отношению к остальным участникам коллектива, и как результат, дети переносят это отношение в повседневную жизнь, в своё общение с друзьями, родителями. Кроме того, хореография, как искусство коллективное, помогает развить с ранних лет чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремлённости, доброты. Танцы способны воспитывать честность и порядочность, учат вежливости и доброжелательности.

Танцевальное искусство имеет и познавательное значение. В танце отражены чувства, эмоции, жизнь людей, которые расширяют кругозор ребёнка, обогащают его новыми знаниями и представлениями. В зависимости от сюжета танца, хореография знакомит с литературой, живописью, традициями разных народов, учит разделять добро и зло.

Танцы доставляют человеку моральное удовольствие. Благодаря танцу после нагрузок на психологическом уровне, а также физическом можно получить максимальное расслабление. Психологами доказано, что после урока танцев у детей улучшается настроение, они легче сходятся со сверстниками. Танцы - лучшее средство от стресса. У танцующих людей присутствует чувство уверенности в себе, они умеют не только красиво двигаться, но и красиво носить наряды, быть в центре внимания.

Танцы воспитывают собранность и организованность, занятия танцами меня дисциплинируют, я ответственна, умею планировать своё время, я отлично учусь.

Также танцы - это общение с единомышленниками, новые знакомства и приятные встречи, поездки на конкурсы.

**Минусы занятий танцами:**

Детям, которые занимаются хореографией, очень тяжело совмещать учебу и танцы, так как в дни занятий свободного времени практически нет. Такой вид занятий платный и затратный по поездкам, поэтому перед тем как отдать своего ребенка на танцы надо хорошенько просчитать свой семейный бюджет. К сожалению, сложился такой стереотип, что танцы – это занятие не для мальчиков, поэтому окружающие сверстники могут его этим попрекать. Не всем детям по состоянию здоровья можно заниматься танцами.

**IV.Результаты исследования**

Я провела анкетирование среди учеников 3-4 классов начальной школы для того, чтобы узнать отношение детей к занятиям танцами. В нем участвовали 97 человек. По результатам анкетирования, стало известно, что 65 человек любят танцевать, не любят танцевать- 32 человека. Посещают кружки танцев всего 21 человек. О пользе занятий танцами знает 20 человек,77 человек не знали об этом. В основном дети положительно относятся к танцам.  К пользе танцев относят: здоровье, осанка, красота, укрепление мышц, бодрость, восторг, восхищение, любознание, гибкость ,развитие движений. Дети в опросе перечислили, какие танцы им нравятся :народные (31 человек), современные (19 человек), брейк-данс (15 человек), вальс (10 человек), хип-хоп (9 человек) , балет (9 человек), бальные (4 человека), классические (2 человека).

**V.Заключение**

В ходе нашего исследования гипотеза нашла своё подтверждение, что

занятия танцами благотворно влияют на здоровье и способствуют здоровому образу жизни. Танцы учат дисциплине, организованности и расширяют кругозор, что, несомненно, пригодится во взрослой жизни! Возможно, я свяжу свою жизнь в будущем с танцами и стану хореографом! Моя задача сейчас регулярно посещать занятия, стремиться к улучшению техники элементов и развиваться в этом направлении!

Таким образом, цель моего исследования достигнута, поставленные задачи выполнены.

**VI. Список литературы**

1.Ожегов С. И и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русскогоязыка. – М.:Азбуковник, 199 – 944 стр.

2.<https://uchitelya.com/pedagogika/123593-vidy-tancevalnogo-iskusstva-ih-harakteristika-i-specifika.html>

3.<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/09/30/statya-russkiy-narodnyy-tanets-kak-sredstvo>

4. <https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2016/02/18/istoriya-sozdaniya-gosudarstvennogo-akademicheskogo>

5.https://var-veka.ru/blog/chto-takoe-horeografiya.html

6.https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2020/02/07/doklad-na-temuosobennosti-russkogo

7.https://infourok.ru/statya-narodniy-tanec-i-ego-stili-747304.html

**VII. Приложения.**

**Анкета.**

1. Вы любите танцевать?

Да Нет

2. Посещаете ли вы кружки танцев?

Да Нет

3.Знаете ли вы о пользе танцев для здоровья человека?

Да Нет

Если да, то назовите, какая

1.

2.

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Перечислите , какие танцы Вы знаете?

**Анкетирование**

**97 обучающихся 3-4 классов**