X Межрегиональная научно-практическая конференция
«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Секция: Искусствоведение

Танец – моя жизнь!

Шишкина Софья,
4 класс (10 лет),
МБОУ Школа №72
г.о. Самара
Руководитель:
Духанина Ольга Юрьевна,
учитель начальных классов
МБОУ Школа №72
г.о. Самара

Самара 2020

ПЛАН

ВВЕДЕНИЕ……..……..……...……3

ГЛАВА 1 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ХИП-ХОПА…….…...…4

1.1 Основа танца хип-хоп……...….5

1.2 Основные направления хип-хопа …….……..…….6

1.3 Влияние танца на здоровье и развитие детей…….……8

ГЛАВА 2 МОИ ИССЛЕДОВАНИЯ……..……11

2.1 Особенности и рекомендации по занятию данным стилем…….……12

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……...……..…….…...13

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……...……14

ПРИЛОЖЕНИЯ……..…….…...…..15

ВВЕДЕНИЕ

Танец - один из самых древних видов искусства, история его не короче истории человечества. Наши предки связывали танцы с природными явлениями, языческими и религиозными ритуалами, обычаями и традициями. Современный танец - это огромная энергия, которая питает каждую клеточку тела и дает силы двигаться дальше. Это ощущение свободы и полета. Современный танец - понятие относительное, сиюминутное. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая порождает новые виды танца. Каждый танец можно назвать современным, но для своего времени.

При помощи танцев люди познавали окружающий мир и самих себя. Мне хотелось бы познакомить Вас поближе с одним из разновидностей танцев - Хип-Хопом. Этим видов танцев я занимаюсь три года, за это время его очень полюбила. Хожу на тренировки и мастер классы с большим удовольствием.

Для того чтобы ребенок вспоминал о своем детстве с радостью и восторгом, а в дальнейшем смог стать самостоятельной личностью и добиваться поставленных целей, родителям стоит обеспечить ему успех с самых первых его шагов. Поэтому очень важным является правильный совместный выбор хобби для ребенка с учетом его интересов и способностей. Не стоит забывать, что каждый человек уникален, одни дети - творческие натуры, другие - спортивные, но есть и такие, которые предпочитают совмещать и то, и другое. Развить или усовершенствовать имеющиеся навыки у своего ребенка можно благодаря занятиям танцами.

На сегодняшний день довольно распространенным увлечением является хип-хоп. Хип-хоп - популярное в настоящее время танцевальное направление, включающее в себя набор танцевальных упражнений по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики. Освоение данными танцами поможет естественному развитию организма ребенка.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что занятия именно этими танцами заключается в укреплении здоровья ребенка, что ведет к увеличению двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Хип-хоп - это наиболее "здоровый " вид спорта, в котором оценивается красота, гармония и совершенство.

Цель исследования - выявить влияние занятий Хип-хопом на физическое, эмоциональное и социальное развитие детей.

Задачи:

- кратко познакомиться с историей зарождения Хип-хопа
- изучить основу танца хип-хопа
- выделить основные направления танца
- показать положительное влияния танца на здоровье и развитие детей
- провести некоторые исследования с использованием анкетирования и тестирования
- узнать особенности и рекомендации по занятию данным стилем.

ГЛАВА 1 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ХИП-ХОПА

Данное направление возникло в Южном Бронксе, считающемся самым неблагополучным и опасным районом Нью-Йорка в семидесятых годах двадцатого столетия. Данный танец действительно завоевал огромную популярность, и впоследствии данная культура получила наименование "Хип-хоп", благодаря диджею Африки Бамбаатее. В точном переводе с английского языка, то hip означает подвижную часть тела человека, а hop - само движение. Кроме этого, слово hip употреблялось в значении "приобретении знаний, усовершенствование". Таким образом, объединившись, два слова выражают идею всего направления хип-хоп - движение вперед, развитие, осмысление современной жизни, острая критика негативных моментов.

Скоро танец занял собственную нишу в молодежной культуре многих стран мира. Хип-хоп был и остается импровизационным стилем, чтобы танцевать здесь и сейчас. Для нее характерны своя музыка, свой жаргон, своя мода, танцевальные стили, графическое искусство. Изначально хип-хоп нес острую социальную направленность, но в конце прошлого века он постепенно влился в индустрию музыки, видоизменился и потерял смысл протеста. К началу двадцать первого столетия хип-хоп стал коммерческим и вошел в моду.

1.1 Основа танца хип-хоп

В основе хип-хоп танца лежит «кач» - это ощущение движения тела в такт музыке, для танцора это не только какое-то постоянное движение, которое держит в темпе, и на которое потом накладываются базовые движения, но более глубокое переживание сопричастности к музыке. У хип-хопа есть своя база, которую должен знать каждый танцор. Не знать базовых движений все равно, что пытаться разговаривать на другом языке, не зная ни одного слова. Методом исключения можно сказать, что танец в стиле хип-хоп - это не народный, не классический, не технотанец - это отдельное широкое направление танцевального искусства. Яркой чертой этого танцевального направления является его характер, актерская составляющая. Культура хип-хопа подразумевает и особый стиль одежды. Атрибутами одежды в стиле хип-хоп считаются широкие штаны, кроссовки, бейсболки, толстовки с капюшонами и надписями. Дополняют образ различные аксессуары - массивные цепи, широкие шнурки и т. д. Самоуверенность, самоутверждение не допускает сентиментальности и жеманности, хип-хоп танцы для уверенных и целеустремлённых людей. Главная цель танцора завоевать симпатию зрителя, и поэтому хип-хоп позитивен и добр.

1.2 Основные направления хип-хопа

Хип-хоп имеет множество течений, каждое из которых развивается как в связи с другими, так и довольно самостоятельно. Все они несут свой собственный смысл. Можно выделить три основных направления. Это музыка. танец и граффити. Каждый приверженец хип-хопа может развиваться в одном из них либо в нескольких.

Музыка. Это одно из основных течений данной субкультуры. Хип-хоп - жанр в музыке. Он бывает как легким по звучанию, так и агрессивным. Содержание песен тоже отличается по своей сложности. Это могут быть как воспоминания о чем-то нейтральном, так и обсуждение глобальных проблем человечества. Источником данного стиля является фанк. Но не стоит недооценивать и влияние других жанров, таких, как соул, регги, джаз и блюз. Первыми исполнителями хип-хопа стали афроамериканцы. Одним из основателей хип-хопа в музыке считается Кул-Херк. Он чередовал свою музыку с быстро зачитываемыми текстами. Позже такую манеру назвали рэпом. Это была музыка, исполняемая ди-джеями на вечеринках. Подобная музыка приобрела огромную популярность. Ди-джеи продавали кассеты с записями своих выступлений. В них сочетались миксы различных мелодий, на которые накладывался речитатив. Это был первый любительский рэп.

В период с 1986г. по 1993г. происходило активное развитие жанра. Это была "золотая эра" хип-хопа. Период с 1993 по 1994 год получило название "второй золотой век". В это время возникло много композиций, которые в дальнейшем были признаны классикой жанра.

В начале нового века история хип-хопа характеризуется полным отрывом жанра от истоков. Такие композиции были достаточно жесткими и агрессивными.

Танец. Хип-хоп - это не только музыка. Данное понятие объединило в себе

несколько направлений. Стиль отличается высокой активностью. Он объединяет разнообразные движения, вращения, скачки и качание всего тела. Исполнители во время танца довольно расслаблены и беззастенчивы. Танец в стиле хип-хоп, равно как и музыка, включает в себя немало направлений. Он относится к уличным стилям. В конце 20 - начале 21 века хип-хоп продолжал набирать популярность и приобретать поклонников в разных странах мира. История хип-хопа как танца включает в себя появление соревнований по фристайлу. Последователи данного направления часто устраивают между собой подобные баттлы. Хип-хоп популярен среди молодежи, так как он предоставляет возможность для самовыражения, а иногда и проявления агрессии. Этот танец может являться как развлечением, хобби, так и способом заработка. Он исполняется как на улицах и вечеринках, так и на сцене, в фильмах и спектаклях.

История русского хип-хопа получила свое развитие в начале девяностых. Очень большую популярность приобрела музыка Богдана Титомира.

Граффити. Это еще одна часть субкультуры хип-хоп. Граффити представляет собой вид изобразительного искусства. Рисунки наносятся на стены и заборы. Это могут быть как образцы искусства, так и просто хулиганские надписи.

Граффити в своем сегодняшнем виде впервые возникло в афроамериканских кварталах как составная часть зарождающейся субкультуры хип-хопа. В семидесятых годах приверженцы граффити часто выбирали для творчества вагоны метро. Они использовали для своей цели ночное время суток, а утром пассажиры метро удивлялись, видя эти шедевры. Постепенно искусство граффити претерпело большие изменения. Рисунки стали более осмысленными и приобрели более легальный характер.

Со временем многие учредители выставок стали привлекать художников граффити к сотрудничеству и выставлять их творения в своих галереях.

1.3 Влияние танца на здоровье и развитие детей

Хип-хоп - разновидность танцевальной аэробики, комплекс упражнений, характеризующихся высокой интенсивностью и энергозатратностью. За один час тренировки сжигается порядка 500 ккал, поэтому данное направление отлично подходит тем, кто хочет похудеть.

Занятия хип-хопом построены на сочетании хореографии и акробатических упражнений. Эти упражнения направлены на проработку мускулатуры рук, бедер, ягодиц, груди и брюшного пресса. Тренировки проходят под ритмичное музыкальное сопровождение. Высоко ритмичные композиции сменяются миксами среднего темпа, и занимающиеся могут немного расслабиться и отдышаться.

Главная цель хип-хопа - сжигание энергии и активизация обменных процессов. Результат - активное снижение веса, укрепление мускулатуры, формирование красивой фигуры, ну и конечно, заряд бодрости и позитива.

Тренировка носит спортивно-оздоровительную направленность и включает в себя:

- движения из хип-хоп танца, их связки и комбинации;
- аэробные упражнения.

Перерыва в тренировках не предусмотрено, но высокий темп обычно сменяется средним, предоставляя возможность немного отдохнуть. В конце занятия выполняются упражнения на растяжку, расслабляющие мускулатуру и приводящие в норму сердцебиение.

Польза от занятий заключается в высокой интенсивности и энергозатратности тренировок, обеспечивающих получение видимых результатов уже в первый месяц регулярных занятий.

Хип-хоп помогает:

- улучшить осанку;

- развить координацию движений;
- "прокачать" основные группы мышц;
- эмоционально расслабиться;
- стать детям более открытыми.

Детям и подросткам занятия хип-хопом показаны, потому что способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, помогает скорректировать осанку при незначительном сколиозе, повышает общую выносливость организма, формирует красивую фигуру с молодости, воспитывает силу воли, развивает чувство ритма.

Взрослые с помощью таких занятий могут избавиться от лишних килограммов, тонизировать мышцы, получить прилив энергии, повысить работоспособность и настроение. Кроме того это возможность освоить модные танцевальные движения и укрепить уверенность в себе.

Занятие этим видом танцев - хорошая альтернатива спорту, который не всегда по вкусу детям. Бег или плавание могут показаться им скучными, а ведь каждому родителю очень хочется, чтобы его ребенок рос здоровым и гармонично развивался. Хип-хоп - прекрасная возможность выплеснуть энергию и укрепить здоровье, а также расширить круг общения. На групповых занятиях дети легко находят новых друзей и знакомых, так как их объединяет общий интерес.

Занятие модным танцем повышает у подростков самооценку, помогает им чувствовать себя уверенно среди сверстников. Танец развивает у детей стремление к творчеству, ведь освоив основные движения, маленький танцор может самостоятельно поставить свой танец.

Психологи утверждают, что если у ребенка есть любимое хобби, он намного меньше подвержен влиянию дурных компаний, с ним легче выстраивать воспитательный процесс. Такие ребята более спокойны и уравновешены, организованы, умеют планировать свое время.

Физические нагрузки очень важны для гармоничного развития личности в

детском и подростковом возрасте. Хип-хоп помогает стать ребенку сильным и здоровым. При этом его не придется принуждать делать неинтересные для него упражнения - отжимания, подтягивания и т.д. В танце все это будет происходить самопроизвольно и не угнетающе.

Велико влияние танца 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.

По хип-хоп танцам, как и по другим видам танцев, проводят командные соревнования. Для него утверждены специальные технические правила. Согласно им, состязания проходят в трех категориях:

1. Малые команды (5-8чел.)
2. Мега Крю (12-25чел.)
3. Баттлы.

Международные соревнования проходят в несколько туров:

- отборочный
- полуфинал
- финал

В отборочном туре выявляются команды, чьи выступления наибольшим образом соответствуют всем установленным требованиям. Они проходят в полуфинал. В полуфинале выявляются несколько команд, которые продолжают борьбу за первенство в финальном туре. Финал определяет сильнейшую команду. В хип-хоп соревнованиях участвуют следующие возрастные группы:

- дети(5-12л).
- дети(13-16л).
- дети(17л. и старше).

Команды соревнуются только в своих возрастных категориях. Для

получения наивысшей оценки продолжительность выступления должна длиться не более двух минут.

Одежда участников должна быть подобрана в соответствующем стиле, подходить возрасту выступающих и теме выступления. Обувь в основном кроссовки, должны быть чистыми и опрятными.

В судейскую бригаду входят главный судья и двое судей, профессиональных танцора по хип-хопу. Судьи оценивают танцевальную композицию, музыкальное сопровождение и качество исполнения.

ГЛАВА 2 МОИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование 1. Эмоции и танец.

Исследование проводилось с использованием теста настроений «Цветодиагностика эмоциональных состояний» Методика разработана Е. Ф. Бажиным и А. М. Эткиндом.

Теоретической основой данной методики является представление о том, что отношение к тем или иным событиям или явлениям отражается в цветовых ассоциациях к ним. То есть каждый цвет спектра является условным знаком определенного настроения:

красный – восторженное;

оранжевый – радостное, теплое;

желтый – светлое, приятное;

зеленый – спокойное, уравновешенное;

синий – неудовлетворительное, грустное;

фиолетовый – тревожное, напряженное;

черный – полный упадок, уныние;

белый – символизирует ответ типа: «трудно сказать».

В течение 3 дней испытуемым предлагается выбрать из набора 8 основных

цветов, тот цвет, что соответствует их настроению в данный, конкретный момент. [Приложение 1]

Исследование 2. Уверенность в себе и танец. [Приложение 2]

Анкетирование:

1. Занимаешься ли ты активными видами деятельности (спорт, танцы)?
2. Нравятся ли тебе эти занятия?
3. Нравится ли тебе выступать на публике (одному или с группой)?
4. Волнуешься ли ты при публичном выступлении?
5. Тебе страшно браться за какое-то новое дело? "Вдруг я не справлюсь", — думаешь ты.
6. Если у тебя что-то не получается или ты видишь, что другой человек лучше справляется с таким же заданием, ты сразу все бросаешь и отказываешься продолжать?

2.1 Особенности и рекомендации по занятию данным стилем

Хип-хоп - универсальное направление. Оно подходит и взрослым, и детям.

Не стоит отправляться на занятия с полным желудком. Пусть пройдет хотя бы час после приема пищи.

Уроки по хип-хопу отличаются ускоренным ритмом. Поэтому одежда должна быть удобной. Это могут быть широкие штаны, лосины, футболки и майки.

Хип-хопом дома могут заниматься только люди, уже освоившие техническую базу.

Для получения максимального эффекта от тренировок необходимо заниматься по два часа три раза в неделю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вполне можно утверждать, что Хип-хоп - это больше, чем просто танец. Это особая субкультура со своим стилем одежды, манерой движения, привычками и манерой общения. Это стиль жизни и способ самовыражения молодого поколения, к которому может приобщиться любой желающий.

Приобщение к хип-хоп танцам позволяет формировать духовно-нравственную культуру личности в процессе познавательной деятельности, т. к. танцевальная культура - это часть общей культуры личности.

Танцевальное направление хип-хоп - перспективное направление в русской танцевальной культуре, основанное на взаимодействии физического и художественно-эстетического воспитания. Ни для кого не секрет, что за последние несколько лет популярность хип-хоп культуры возросла довольно высоко. Все больше, и больше молодых и перспективных исполнителей склоняются к выбору именно этой направленности в своем творчестве. Ведь именно данный стиль танца позволяет выразить свои внутренние переживания и эмоции, пропустить музыку через себя, раскрепоститься во время движения, тем самым не давая многим подросткам замкнуться и закрыться в себе.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, активным, целеустремленным и счастливым - запишите его на уроки хип-хоп для детей в танцевальную студию.

Преимущество этого стиля перед другими видами танцев в том, что ребенок получает свободу самовыражения, а значит, ему предоставляется великолепный шанс найти себя и реализоваться в обществе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии [Текст]/ Т. Барышникова.- М.: «Рольф»,1999.-272с.

2. Боттомер – «Учимся танцевать». - М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с. : цв.фот. – (Смотрите, читайте, занимайтесь!). - Алф. указ.: 256 с. - ISBN 5-04-088265-3

3. Воронова Е., Альмайда "Искусство граффити" 2010. – 259 с.

4. Зайфферт Дитмер. Переводчик Штаненберг В. "Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. Учебное пособие". Изд-во: Лань, 2015 г, 118 с.

5. Зинченко, В. П. Психологический словарь [Текст] /Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова.— М.: Педагогика — Пресс, 1997.— 440 с.

6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.

7. Пучков Д. "История русского хип-хопа от лица Дмитрия Пучкова" 2005. – 206 с.

8. Смит Л. Танцы. Начальный курс [Текст]/ Л. Смит. М.: Астрель, 2001.

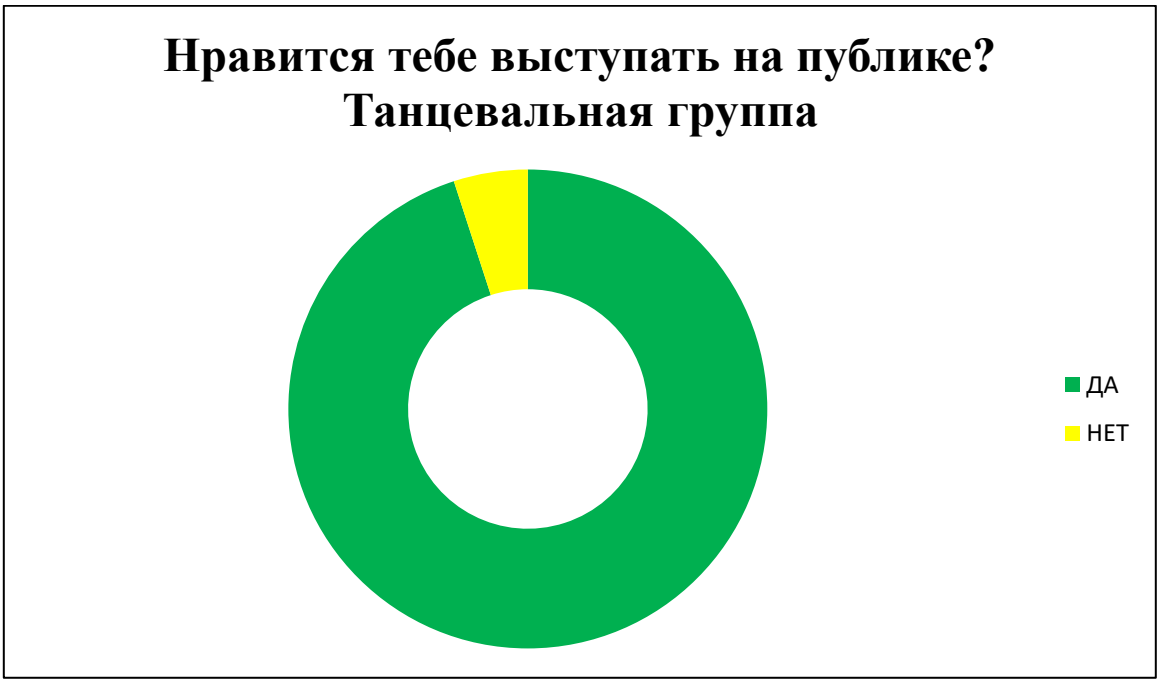
Интернет- источник:

https://viline.tv/deti/article/kak-tancy-vliaut-na-fiziceskoe-i-psihologiceskoe-zdorove-detej

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Исследование 1. Эмоции и танец.

Тест настроений		
	До занятий	После занятий
1 день	2 1 2 2 1 1	5 4 2 1
2 день	1 2 1 2 2 1	6 5 4
3 день	2 1 2 1 1 1 1	5 6 4

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Исследование 2. Уверенность в себе и танец.