Кафедра «Физическое воспитание и культура»

**Реферат**

на тему:

**Танцы**

Выполнил: Чернова Светлана гр.33Ф

Проверил: Балько П.А.

г. Хабаровск 2009

**Содержание**

1. История танцев

2. Принципы, методы и средства тренировки

3. Заключение

4. Список литературы

**1. История и определение**

Термин «бальные» относится к парным непрофессиональным светским танцам, возникшим в средневековой Европе. Эти танцы очень сильно видоизменялись — любая эпоха европейской истории — Возрождение, Просвещение, классицизм, романтизм — порождала своеобразный танцевальный комплекс. На протяжении всего европейского культурного развития на бальный танец влияли самые разнообразные этнические источники, а также профессиональный танец.

Бальные танцы ХХ века сложились на основе европейского танца, в который на рубеже XIX—XX веков вдохнула новую жизнь африканская и латиноамериканская музыкальная и танцевальная культура. Громадное большинство современных бальных танцев имеют африканские «корни», уже хорошо замаскированные технической обработкой европейской танцевальной школы.

В 1920-е годы в Англии при Императорским обществе учителей танцев возник специальный Совет по бальным танцам. Английские специалисты стандартизировали все известные к тому времени танцы — вальс, быстрый и медленный фокстроты, танго. Так возникли конкурсные танцы, и с тех пор бальный танец подразделился на два направления — спортивный и soсial dance. В 1930—1950-е годы число стандартных бальных танцев увеличилось за счет того, что к ним добавилось пять латиноамериканских танцев (в таком порядке: румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча).

Сейчас по спортивным танцам проводятся соревнования. Сформировалось три программы: европейская, латиноамериканская и так называемая «десятка», куда входят все десять танцев. Любительские чемпионаты мира проводятся под эгидой IDSF, а профессиональные — под покровительством английских танцевальных организаций. Наиболее престижными в мире продолжают оставаться английские конкурсы, в частности, UK Open.

В Соединенных Штатах Америки сохраняется своеобразный национальный вариант как некоторых бальных танцев, так и проведения соревнований по ним. — «American Smooth» «American Rhythm»

Слово «бал» пришло в русский язык из французского и происходит от латинского глагола ballare, который означает «танцевать». Из огромного разнообразия как элитных (историко-бытовых), так и народных танцев в группу бальных попали танцы, характеризующиеся следующими признаками.

Все бальные танцы являются парными. Пару составляют кавалер и дама, танцующие с соблюдением точек контакта. В Европейской программе этот контакт более плотный. Он сохраняется в течение всего танца. В Латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может как вообще теряться, так и усиливаться за счет натяжения при исполнении фигур.

Поскольку исполнение бальных танцев требует определенных навыков и тренированности, их популярность в обществе снизилась с течением времени. Появление твиста в 1960-х годах ознаменовало конец парных танцев. Такие танцы, как вальс, танго, фокстрот и т. д. фактически перестали служить для массового развлечения. В истории бального танца открылась новая страница.

История танца- танго

Танго получило распространение от африканских сообществ в Буэнос-Айресе на основе древних африканских танцевальных форм. Слово танго также имеет африканское происхождение, применявшееся к музыке, полученной в результате синтеза различных форм музыки из Европы, Африки и Америки. Хорхе Луис Борхес в «El idioma de los argentinos» пишет: «Танго принадлежит к Ла-Плата и является „сыном“ уругвайской милонги и „внуком“ хабанеры». Слово танго, похоже, впервые используется в отношении к танцам в 1890-е. Первоначально этот танец был лишь одним из многих, но вскоре он стал популярным во всем обществе.

В первые годы ХХ века танцоры и оркестры из Буэнос-Айреса и Монтевидео отправились в Европу, и первый европейский показ танго состоялся в Париже, а вскоре после этого в Лондоне, Берлине и других столицах. К концу 1913 года танец попал в Нью-Йорк, США и Финляндию. В США в 1911 году название «Танго» часто применялось для танцев в ритме 2/4 или 4/4 «на один шаг». Иногда танго исполняли в довольно быстром темпе. В тот период иногда относятся к этому как «Североамериканского танго», в сравнении с «Рио де ла Плата танго». К 1914 были более распространены аутентичными стили танго, а также некоторые варианты, как «Менуэт-танго» Альберта Ньюмана.

Несмотря на Великую депрессию, период 1930-1950 годов стал "золотым веком" танго. Было создано множество ансамблей в состав которых входили выдающиеся композиторы и исполнители танго ставшие сегодня классиками стиля: Аннибал Тройо, Освальдо Пуглиезе, Астор Пиаццола и многие другие.

Возрождение танго началось в 1983 году после открытия в Нью-Йорке шоу Forever Tango. Эти показы сделали революцию во всем мире, и люди повсюду начали посещать уроки танго.

История Танца - Фокстрот.

Фокстрот — развившийся в 1912 г. в США из не столь темпераментного ванстепа новый парный танец. Существует ошибочное мнение, что название танца произошло от английского слова foxtrot, что переводится как «лисья походка». На самом деле это не так. Фокстрот был изобретен Гарри Фоксом (Harry Fox) для выступления на шоу в Нью-Йорке в 1913 г. После Первой мировой войны всеобщее увлечение фокстротом перекинулось на страны Европы. Необыкновенно гармоничный танец, сочетающий прежде всего неповторимую «гладкую» скользящесть (невесомость) шагов, воздушность, легкость. Пожалуй, только здесь оба партнера полностью сливаются в танце, как единое целое. Действительно неповторимый, несравнимый ни с чем танец, обаятельный Фокстрот, имеющий множество интерпретаций, является самым сложным танцем стандартной программы.

Фокстрот был частью представления "Jardin Danse" на крыше Нью-Йоркского театра. Как часть своего выступления Гарри Фокс делал шаги "рысью" ("trotting") под музыку "ragtime", и люди назвали его танец "Fox's Trot" (потом "s" пропала, а произношение осталось). Гладкость ("smooth") - одна из основных характеристик фокстрота. Есть версия (очень сомнительная), что название произошло из-за лисы ("fox"), поскольку только она якобы имеет необычную походку среди животных, когда ноги ставятся в одну линию (след в след).

Первоначальный вариант фокстрота исполнялся таким образом, что левая и правая нога ставились одна перед другой по одной линии. Только в 1950-ых была развита "Пересмотренная техника", в которой левая и правая нога двигаются по своей линии, лишь иногда попадая на чужую. К концу Первой Мировой войны медленный фокстрот состоял всего из трех шагов (тройной шаг). К концу 1918 года было придуманa "волна" ("wave"), также называемая "jazz-roll". Американец Морган придумал "open spinturn" (открытый спин-поворот) в 1919 году. Элита танцующего мира сразу же постаралась освоить новый необычный стиль движения в танце. В 1920 году очень талантливый американец Андерсон приехал в Лондон и вместе с Жозефиной Бредли выиграл много танцевальных состязаний. Эта пара придумала всего два новых движения, но без них невозможно вообразить современный фокстрот. Это "шаг перо" и "смена направления". Огромное количество фигур было придумано в 1922 году известным танцором, победителем танцевальных конкурсов Франком Фордом, в том числе "heelturns". Знаменитая в то время пара танцоров - Вернон и Ирен Кастл, потратила много времени на популяризацию фокстрота, считая его лучшим из всех европейских и вообще из всех возможных танцев.

История танца - Квикстеп

Появился в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка и первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах. Фокстрот и квикстеп имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете появились два различных танца: медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и квикстеп, который стал быстрой версией Фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев, повлиявшим на развитие квикстепа, был популярный чарльстон.

В программу танцевальных вечеров, чтобы предупредить любителей "настоящего" фокстрота, стали включать под названием "quick-time-foxtrot", иногда "quick-time-steps" и, наконец, коротко - "quickstep". Годом рождения квикстепа считается 1923 год, когда оркестр Поля Вайтмана (Paul Whiteman) выступал в Великобритании.

### История Румбы и Ча-Ча-Ча.

Румба появилась в Гаване в 19-ом веке в комбинации с европейской Contradanza. Название «Rumba», возможно, происходит от названия танцевальных групп в 1807 году — «rumboso orquestra», хотя в Испании слово «rumbo» означает «путь» (в русском морской аналог — «румбы», то есть направление),

Изначально не существовало четкого разделения танцев румба и ча-ча-ча, из-за чего вся музыка, характерным образом обыгрывавшая первую долю (несколько ударов из затакта приводящие к первой доле), подпадала под категорию румбы. Со временем танцы четко разделились. Музыка румбы приобрела более медленный темп, стала сочиняться, как правило, в минорном ладу, и приобрела свое обыгрывание первой доли (ударные: восьмая, восьмая, восьмая, четверть — первая доля). Музыка ча-ча-ча стала быстрее, сочиняется как в мажорном, так и в минорном ладу и имеет собственное, очень выраженное и подчеркнутое обыгрывание первой доли (восьмая, восьмая, четверть — первая доля, так называемое — «ча-ча-ча» или «ча-ча-раз»).

В связи с этим многие знаменитые в прошлом румбы с современной точки зрения следует считать скорее ча-ча-ча или даже вообще невозможно четко классифицировать как один из этих танцев. Так, например, знаменитая мелодия «Кукарача», считавшаяся румбой, не является ни ею, ни ча-ча-ча с современной точки зрения. «Guantanamera» более известна в варианте ча-ча-ча, а не румбы.

Таким образом румба рождена, за счет религиозных ритуалов, развивалась она на базе ярко выраженных ритмов и хоровых голосов. Также можно сказать что Румбой, являются все те танцы, которые были созданы кубинцами.

В настоящее время этот танец известен на всех континентах. Сначала он пришел в кабаре, а затем на телевидение. Существует бальная румба, но она существенно отличается от аутентичного кубинского варианта.

## История танца - пасодобль

Впервые бои быков появились на острове Крит, но только в 1700-ых они начали проводиться в Испании. Танец впервые был исполнен во Франции в 1920 году, стал популярным в высшем парижском обществе в 1930-ых, поэтому многие шаги и фигуры имеют французские названия. После Второй мировой войны пасодобль был включен в латино-американскую программу спортивных бальных танцев.

**2. Принципы, методы и средства тренировки**

Бальные танцы — группа парных танцев, которые танцуются в специальных помещениях.

Спортивные бальные танцы делятся на 2 программы: европейскую и латиноамериканскую. В европейскую программу входят:

* медленный вальс,
* танго,
* венский вальс,
* медленный фокстрот
* квикстеп (быстрый фокстрот).

В латиноамериканскую:

* самба,
* ча-ча-ча,
* румба,
* пасодобль
* джайв.

Бальные танцы пользуются огромной популярностью, по ним проводятся турниры по всему миру.

**Европейская программа**

В Европейскую программу (стандарт) входят 5 танцев: медленный вальс (темп — 28-30 тактов в минуту), танго (темп — 31-33 тактов в минуту), венский вальс (темп — 58-60 тактов в минуту), медленный фокстрот (темп — 28-30 тактов в минуту) и квикстеп (быстрый фокстрот) (темп — 50-52 тактов в минуту). Все танцы Европейской программы танцуются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки). Дамы должны быть одеты в специальные, соответствующие требованиям, бальные платья. Кавалеры должны быть одеты во фраки черного или темно-синего цвета и носить галстук-бабочку.

**Латиноамериканская программа**

В Латиноамериканскую программу входят танцы: самба (темп — 50-52 тактов в минуту), ча-ча-ча (темп — 30-32 тактов в минуту), румба (темп — 25-27 тактов в минуту), пасодобль (темп — 60-62 тактов в минуту) и джайв (темп — 42-44 тактов в минуту). Из Латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без. Платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегающие (в соответствии с теми же требованиями). Костюмы кавалеров тоже очень облегающие, часто (но не всегда) черного цвета. Смысл таких костюмов — показать работу мышц спортсменов.

**Классификация танцоров**

Чтобы создать более или менее равноценную конкуренцию на танцевальной площадке, в спортивных бальных танцах введена система классов, отображающая уровень подготовки танцоров и система возрастных категорий, распределяющая танцоров по возрастным группам. Для выхода на первое соревнование им присваивается один из самых низших классов (Hobby или Е), который они впоследствии могут сменить на более высокий, заняв на соревнованиях определенные места и заработав определенные очки. В низших классах разрешено танцевать не все танцы и не все элементы. Высший класс мастерства у любителей М класс.

**Классификация танцоров по уровню подготовки**

**Hobby класс**, **H класс** или **ШБТ**-школа бального танца

Hobby-4 — стартовый класс в котором исполняются только 4 танца: медленный вальс, квикстеп, ча-ча-ча и джайв. Набор элементов ограничен самыми основными движениями. В Hobby-5 добавляется самба, в Hobby-6 — те же танцы, что и в E классе.

Тот же термин может быть использован в несколько более широком значении. В таком случае он применяется к начинающим взрослым спортсменам, которые желали бы танцевать большее количество танцев и с большим набором движений. Часто в этом случае организаторы соревнований вообще не вводят ограничений по костюмам и исполняемым элементам. Такой Hobby класс имеет полуофициальный статус.

**E класс**

Следующий класс, который тоже может быть стартовым. В нем исполняются медленный вальс, венский вальс и квикстеп в Европейской программе и ча-ча-ча, самба и джайв — в Латиноамериканской.

**D класс**

Включает в себя восемь танцев. Медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп — Европейская программа. Самба, ча-ча-ча, румба, джайв — Латиноамериканская.

**С класс**

Включает в себя все десять танцев. Медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп — Европейская программа. Самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв — Латиноамериканская. С этого класса обычно начинается серьезная карьера танцоров

**Более высокие классы**

Далее идут классы B, A, S и M. До B класса танцевальные пары по правилам региональных федераций танцевального спорта обязательно исполняют программу 10 танцев в C классе, а с класса B соревнования проводятся раздельно, поэтому танцоры могут выступать как раздельно только в европейской программе или только в латиноамериканской программе, так и исполнять все десять танцев.

**Классификация танцоров по возрастным группам**

* Дети 0 — старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше
* Дети 1 — старшему в текущем году исполняется 7-9 лет
* Дети 2 — старшему в текущем году исполняется 10 — 11 лет
* Юниоры 1 — старшему в текущем году исполняется 12 — 13 лет
* Юниоры 2 — старшему в текущем году исполняется 14 — 15 лет
* Молодёжь — старшему в текущем году исполняется 16 — 18 лет
* Взрослые — старшему в текущем году исполняется 19 лет и старше
* Сеньоры — младшему в текущем году исполняется 35 лет и старше

Второй партнер в паре может быть моложе низшей возрастной границы своей возрастной категории: в Дети 2, Юниоры 1, Юниоры 2, Молодёжь максимум на четыре года, в категории взрослые — максимум на пять лет.

Оба партнера в категории сеньоры должны быть не моложе 35 лет.

В категории сеньоры могут также выделяться категории сеньоры 1 и сеньоры 2, гранд-сеньоры и т. д.

**Медленный вальс** — бальный танец европейской программы. Танцуется на 3/4. Как правило, на каждый такт приходится три шага. При движении вперёд первый шаг в наибольшей степени определяет длину перемещения за данный такт, второй — угол поворота, третий — вспомогательный, смена свободной ноги, то есть перенос центра тяжести тела.

**Венский вальс** — бальный танец европейской программы. Аналогичен медленному вальсу, отличается количеством тактов в минуту, то есть темпом исполнения.

## Положение в паре: такое же, как в медленном вальсе.

## Шаги венского вальса

Венский вальс исполняется аналогично медленному, но с большей скоростью. См. Медленный вальс для более подробного описания шагов.

## Особенности исполнения всех вальсов

1. Первый шаг первого такта должен выполняться не мимо ног партнёрши, идущей назад, а между, так как такое исполнение позволяет наиболее эффективно совершить поворот.

2. В общем случае разница между движениями партнёра и партнёрши составляет один такт, то есть когда партнёр выполняет движения первого такта, партнёрша танцует второй такт и наоборот. Исключение — так называемый фигурный вальс, в котором могут быть различные дополнительные фигуры.

**Танго** (исп. *tango*) — 1. Старинный испанский народный танец.

Парный бальный танец свободной композиции, отличающийся энергичным и четким ритмом. 2. Музыка к такому танцу.

Изначально получил развитие и распространение в Аргентине и Уругвае, затем стал популярен во всем мире.

Ранее танго был известен как танго criollo, или просто танго. Сегодня существует много танцевальных стилей танго, в том числе аргентинское танго, уругвайское танго, бальное танго (американского и международного стиля), финское танго и старинное танго. Аргентинское танго зачастую рассматривается как «аутентичное» танго, поскольку оно ближе к изначально танцевавшемуся в Аргентине и Уругвае.

Музыка и танцевальные элементы танго популярны в деятельности, связанной с танцами, гимнастикой, фигурным катанием на коньках, синхронным плаванием и др.

**Стили танго**

Существует ряд стилей танго:

* Аргентинское танго и уругвайское танго. Также известен как танго Rioplatense
* Бальное танго
* Финское танго

Аргентинское танго

Аргентинское танго состоит из разнообразия стилей, которые развивались в различных регионах и эпохах Аргентины и Уругвая.

К различным стилям Аргентинского танго относятся:

* Танго Canyengue
* Танго Liso
* Танго Салон
* Танго Orillero
* Танго Milonguero (танго Apilado)
* Танго Nuevo
* Танго Fantasia

По виду музыки танго делят на несколько типов:

* Танго
* Vals (в варианте танго-вальс)
* Милонга (соответствующий танца, который обычно отличается более быстрым темпом танца
* Танго Electronico
* «Альтернативное Танго», не танго музыка преобразованная для использования в танце

Танго «салон» отличается более открытой позицией танцоров в паре по сравнению с «близким объятием». Это пространство позволяет танцевать более разнообразные шаги, фигуры, повороты и позы танго. Это более изысканный и изощренный стиль исполнения танго и также, как и танго «милонгеро», основан на принципах импровизации, ведения-следования и т. п.

Танго Liso очень похоже на простые шаги, ходьбу или прогулку (caminada), как их называют в танго. В этом стиле нет множества поворотов, фигур и вращений.

Танго Nuevo — это новое направление танго, это изобретения молодого поколения танцоров по части оригинальности шагов. Они стремятся найти в танго свой собственный неповторимый стиль, придумывая оригинальные вращения со сплетением и вымещением ног, изысканные позы и поддержки. Танго Nuevo требует для исполнения много места, его часто танцуют в шоу и никогда на милонгах. Более того, танцевать сложные фигуры рядом с парами, танцующими «милонгеро», считается просто дурным тоном.

Танго fantasia — название постановочного танго, которое исполняется в шоу для зрителей. Это танго имеет чаще всего совсем иные законы, в отличие от клубных (social) стилей — законы постановочного и сценического жанра. Это шоу, в котором музыкой и постановщиком продиктованы шаги, характер и чувства. Для танго «фантазия» характерна виртуозная техника исполнения, зрелищность движений и фигур.

Финское танго

Стиль зародился в Финляндии в начале 20-го века. Представляет собой сочетание аргентинских, немецких и финских мелодий.

Наибольшую популярность финское танго приобрело в 1950-е - 1960-е, после появления на свет музыкальной композиции Унто Мононена «Satumaa» ("Сказочная страна"), которая стала известна в исполнении Рейо Тайпале.

Наиболее известные исполнители финского танго - Олави Вирта, Рейо Тайпале, Эйно Грён, Эско Рахконен и другие. Кроме того, отдельные композиции в стиле финского танго исполняли Тапио Раутаваара, Георг Отс, женские вокальные ансамбли Metro-tytöt и Harmony Sisters.

Бальное танго

Спортивный танец, участвующий в программах международных конкурсов наряду с фокстротом, самбой, ча-ча-ча и др. Отличие от аргентинского - отсутствие импровизации. Все движения соответствуют определенным правилам, начиная с положения, головы, корпуса тела и заканчивая шаговыми элементами. Бальное танго от аргентинского отличает также и ритм мелодии - в ритме бального танго присутствуют ударные инструменты, что добавляет ему больше четкости. По характеру звучания мелодия бального стиля танго может немного напоминать марш. Аргентинское танго более плавно и мелодично.

**Медленный фокстрот (Slow Foxtrot)**— танец Европейской программы, исполняется на соревнованиях, начиная с С класса.

Фокстрот дал самый существенный толчок для всего бального танца. Комбинация быстрых и медленных шагов создает огромное количество вариаций и приносит намного больше удовольствия, чем танцевание всех шагов в одном ритме, на каждый счет (а до этого абсолютно все танцы танцевались в одном ритме). Имеется большое количество разнообразных ритмических сочетаний шагов в фокстроте, он является самым трудным танцем для изучения из-за сложного ритмического характера движения.[2]

Музыкальный размер этого танца — 4/4, темп 30-32 такта в минуту, истинно медленный по естественной спокойности. Счет: «1», «2», «3», «4». Движения формируются из счетов «Медленно» и «Быстро» ("Slow"/"Quick"). Акценты: очень мягко, почти незаметно, акцентируються как «1», «3», доли такта, так и подъемы / снижения.

**Квикстеп** (англ. *Quickstep* - быстрый фокстрот. Если термин "фокстрот" образный и в буквальном переводе означает "шаг лисицы", то термин "квикстеп" более точный, то есть "быстрый шаг". Действительно, речь идёт о танце, который в соответствии с его живым ритмом требует от исполнителя лёгкости, подвижности. Богатый вариациями, квикстеп принято считать "малой грамматикой" стандартных танцев.

Движение быстрое, лёгкое, воздушное, стремительное, скоростное. Музыкальный размер: 4/4. Тактов в минуту: 50. Акцент: на 1 и 3 удары. Соревнование: 1,5 - 2 минуты. Подъём и Снижение: начинается подъём в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, верх/низ в конце 4.

## Движения квикстепа

Современные движения квикстепа, основанные когда-то на шагах фокстрота, сильно отличаются от тех, которые танцевали в 20-е годы. Прыжки в продвижении и на месте, цепочки ходов и другие оригинальные движения в паре - все эти движения, явно или не явно, сильно изменившись или просто напрямую попали в квикстеп из трех танцев - чарльстон (Charleston), шимми (Shimmy) и Black Bottom.

В настоящее время квикстеп танцуется в ритме 200 ударов в минуту. Основные движения - это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из фокстрота. Базовое движение для начинающих - четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются "прыжки", как в продвижении, когда пара как бы "cтелется вдоль паркета", c поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями. Данные движения разрешены только с B класса. До B класса движения квикстепа состоят из тех, которые были в ранние годы (кроме типси).

**Са́мба** — бразильский танец, один из пяти танцев латиноамериканской программы бальных танцев.

Музыка самбы имеет характерный ритм, создаваемый барабанами и мараками, обычно имеет 50-52 такта в минуту (размер 2/4).

**Ча-ча-ча** (исп. *cha cha cha*) — музыкальный стиль и танец Кубы, получивший также широкое распространение в латиноамериканских странах Карибского бассейна, а также в тех из латиноамериканских общин США, где преобладают выходцы из этих стран.

Ча-ча-ча возник в процессе эволюции и экспериментов кубинского композитора Энрике Хоррина (Enrique Jorrin, 1926-1987) с Дансоном, в 50-х годах 20 века.

Исполняется на соревнованиях, начиная с Hobby класса. Музыкальный размер 4/4, темп – 30 тактов в минуту.

**Ча-ча-ча** - это также один из пяти танцев латиноамериканской программы бальных танцев.

## Исполнители

Существуют множество певцов и музыкантов, обращающихся к стилю ча-ча-ча в своих произведениях:

* Ален Сушон - Foule sentimentale
* Далида - Itsi bitsi petit bikini
* Françoise Hardy - Comment te dire adieu
* Joe Dassin - Guantanamera
* Les Rita Mitsouko - Marcia Baila
* Niagara - L'amour à la plage
* Паскаль Паризо - Que je sache (Quizas)
* Серж Генсбур - Cha cha cha du loup
* Ванесса Паради - Joe le taxi

# Румба

Следует различать бальную, кубинскую, африканскую и цыганскую румбу. Хотя эти танцы и имеют общие корни, на настоящий момент они являются совершенно разными как по характеру движений, так и по музыке.

## Бальная румба

**Румба** — парный кубинский танец африканского происхождения. Отличительной особенностью румбы являются эротические плавные движения, соединенные с широкими шагами. Наиболее известной во всем мире мелодией румбы нужно считать знаменитую «Guantanamera», написанную Жозеито Фернандесом и быстро ставшую классикой румбы.

### Эмоциональное содержание танца

Среди всех бальных танцев румба характеризуется наиболее глубоким эмоциональным содержанием. В ходе своей эволюции румба приобрела многие черты, характерные для блюза. Существует расхожий штамп, что «румба — танец любви». Следует подчеркнуть, что на самом деле румба, скорее, танец несчастной любви, танец одиночества. Контраст ярко выраженного эротического характера танца и драматического содержания музыки создаёт неповторимый эстетический эффект. Вопреки всеобщему мнению о том, что движения в румбе — это танцевальное воплощение эротических чувств, румба изначально была свадебным танцем, а ее движения обозначали не что иное как семейные обязанности супругов. Немногочисленные современные румбы, написанные в мажоре, имеют свою изюминку, но не оставляют такого глубокого впечатления.

### Хиты, написанные в ритме румбы

* Mañana
* Cantinero de Cuba
* My heart will go on (оооочень медленная румба, практически блюз) — Селин Дион
* Reflection — Кристина Агилера
* I don’t know why I didn’t come — Нора Джонс
* When the blue bird sings
* Gipsy Kings — La Rumba-De Nicolas
* Gipsy Kings — Una Rumba Por Aqui
* Gipsy Kings — Rumba Del Stud

# Пасодобль

**Пасодобль** (исп. *Paso Doble* — «два шага») — испанский танец, имитирующий корриду.

Первое название танца — «один испанский шаг» («Spanish One Step»), поскольку шаги делаются на каждый счет. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Партнер изображает тореро, а партнерша — его плащ (мулета), иногда — второго тореро, и совсем редко — быка, как правило, поверженного финальным ударом. Характер музыки соответствует процессии перед корридой.

## Особенности

Основное отличие пасодобля от других танцев — это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жестко фиксированная головой, в некоторых движениях наклоненная вперед и вниз. Такая постановка корпуса соответсвует характеру движений матадор. Движения можно интерпретировать как битву матадора с быком. Вес корпуса впереди, но большинство шагов делается с каблука. Это единственный танец, в котором для придания дополнительного акцентирования используются удары каблуками по паркету.

# Джайв

**Джайв** (англ. *jive*) — танец афро-американского происхождения, появившийся в США в начале 1940-х. Джайв является разновидностью свинга с быстрыми и свободными движениями. Современный джайв сильно отличается от свинга по манере, хотя в нем часто используют те же фигуры и движения.

В бальных танцах джайв — один из пяти танцев латиноамериканской программы.

Музыкальный размер 4/4, темп — 44 такта в минуту.

**ФЛАМЕНКО (красота линий тела)**

Невероятный танец. Вызвавшие его война, религия, страдания и любовь, в отличие от танцев множества других народов, не сделали его коллективным. Да, есть в нем и воинственность, и любовная пламенная страсть. Но все это танцор несет в себе самом. "Без противника, с которым предстоит сразиться, без возлюбленной или любовника, к которым обращена любовь, способен выразить свои чувства исполнитель ФЛАМЕНКО". Он, байлаор, словно сражается сам с собой - отсюда невероятная выразительность, сила и страстность танца. В отличие от остальных европейских танцев, где стремятся к созданию иллюзии свободы от сил земного притяжения, фламенко, с его чудесными движениями ступней, старается сохранить связь танцора с землей, а наиболее выразительные движения рук и ног всегда возвращаются к центру тела. До недавнего времени между исполнителями фламенко - мужчинами и женщинами - существовала в танце немалая разница. В мужском - подчеркивалась сложная работа ног и быстрые ритмические образы, вызываемые стуком каблуков и ступней - сапатеадо. Женский оставался более мягким - главное требование: достижение изящества, красоты линий тела и непрерывности движения рук. Но сегодня разница между женским и мужским исполнением практически исчезла.

Это искусство родилось на земле Андалусии, и его происхождение многие связывают с цыганами, которые прибыли в Испанию в начале XV века. Они образовали своего рода музыкальную касту, считали себя потомками египетских фараонов, не признавая своего родства с другими цыганами, и гордо называли себя «фламенкос»…

**Количество уровней обучения**

При изучении танцевального направления Фламенко возможно 4 уровня сложности, каждый из которых состоит из 10 уроков. Первый уровень - знакомство, стилизация фламенко. Основной ритмический рисунок, который исполняется сапатеадо, движения рук, кистей и корпуса. Поскольку настоящее фламенко – это чистая импровизация, в которой сливаются музыкальное сопровождение и танец, важно научиться сочетать различную скорость движения рук, ног и корпуса. Ни в одном танцевальном направлении нет такого утонченного танца кистями, руками (разве что в индийских танцах) и такого изящного рисунка стопами, как во Фламенко! На втором уровне Вы научитесь танцевать, используя юбку. А на высоких уровнях сложности Вас ждут кастаньеты.

**Одежда для занятий**

Для участия в этой программе лучше подготовить обувь на невысоком (3-5 см.) широком каблуке, с тонкой кожаной или пластиковой подошвой. В залах для занятий у нас ламинированный паркет и поэтому мы просим Вас не использовать обувь с железными набойками. Если Вы захотите заниматься в профессиональной обуви, то Вам подойдут туфли для характерных танцев.
У женщин традиционно для Фламенко – сильно расклешенная книзу юбка (либо платье подобного силуэта). Важно, чтобы юбка облегала бедра, подчеркивая их движения во время танца, и в то же время была достаточно широкой внизу, чтобы Вы могли свободно «играть» с ней. Длинные волосы или собирают в высокий красивый узел (некоторым он помогает прочувствовать образ), или оставляют распущенными (и тогда они добавляют динамичности Вашим движениям) . Одежда верхней части тела должна облегать торс, но не сковывать движения рук. На первом уровне возможны занятия в брюках. Если захотите, поверх юбки или брюк можно завязать небольшой платок с длинной бахромой. Мужчинам на уроки можно надеть джинсы, просто брюки и рубашку с длинным рукавом, которая заправляется в брюки. Обувь - классические ботинки на кожаной или пластиковой подошве или танцевальные туфли для латиноамериканских танцев.

**Особенности, нюансы**

В чем польза от занятий Фламенко?

Обычно причиной для занятий редко становятся практические соображения. Люди начинают заниматься этим видом танца, потому что фламенко захватывает своей зрелищностью, темпераментом, отзывается в душе. Уже потом, в процессе занятий, Вы начинаете замечать в себе приятные изменения. Это и красивая осанка, так как в течение занятий постепенно нужные мышцы укрепляются, и грациозная постановка корпуса становится привычкой, которая всегда с Вами. Это и тонкая талия, так как в этом танце постоянно используются «скручивания» - движения, когда плечи разворачиваются относительно бедер, что обеспечивает регулярную нагрузку на косые мышцы пресса, которые формируют талию. Это и координация, поскольку Flamenco сочетает в себе разнообразные движения, от замедленных и плавных до очень быстрых, резких. Меняется ритм, меняется характер движений, а, следовательно, и Ваши эмоции. За одно занятие можно испытать всю гамму чувств и переживаний: через движение выплеснуть накопившееся напряжение и агрессию, внутренне очиститься и набраться свежей энергии, ощутить раскрывающуюся внутри, как цветок, нежность и любовь.

**Салонные танцы (искусство танцевать вдвоем)**

Салонные танцы были и остаются популярными среди танцующих на протяжении двух веков. Страстное Аргентинское танго и лиричный Вальс-бостон, плавный Фокстрот и головокружительный Венский вальс, строгое английское Танго и свободные Блюзовые композиции. В чем секрет страстности танго, как можно не закружиться в венском вальсе, как разнообразить медленный парный танец под любую блюзовую мелодию? Ответы на все вопросы Вы найдете, посещая программу Салонные танцы, в течение которой вы научитесь танцевать не только вальс и танго. Здесь наши специалисты откроют Вам секреты мастеров конкурсного бального танца - как взаимодействовать с партнером, незаметно для окружающих, но понятно друг для друга. При этом не используется традиционное вербальное общение, а с помощью «языка ведения» (интернациональный язык) Вы учитесь парной импровизации. Хореография танцев подобрана так, что их можно исполнять на небольших танцевальных площадках и дансингах, на светских раутах и дружеских вечеринках, балах и просто в домашней обстановке.

**Количество уровней**

Базовый курс длится 12 уроков, и в него входят Венский Вальс, Танго и Блюзовая импровизация. Все фигуры этих бальных танцев Вы сможете станцевать с любым партнером или партнершей, даже если Вы на приеме в посольстве. Ведь Венский вальс, аргентинское танго, вальс-бостон и английское танго танцует весь мир! Набор движений, включенных в программу Салонных танцев, преподают в ведущих школах танца мира. А это значит, что наши программы интернациональны.

На втором уровне в программу добавляется Фокстрот, а в остальных танцах усложняются соединения ранее выученных фигур. И, конечно же, что-то новенькое. В третьем уровне изучают достаточно сложные технически движения. Но, поскольку уровень сложности наращивается постепенно и не теряется логика построения движений от уровня к уровню, то качество Вашего умения танцевать и импровизировать в ритме вальса, танго, фокстрота, блюза безусловно растет от цикла к циклу.

В программе Салонные танцы предлагается три уровня сложности. Если какой-либо уровень вызвал затруднения при изучении, его можно пройти снова. Почему иногда возникают затруднения? Потому что программа рассчитана на среднюю скорость восприятия движений. Но при формировании группы мы не делаем предварительного отбора желающих научиться танцевать. И в течение этих двенадцати уроков человек сам сможет понять, справляется ли он с материалом или нет. А преподаватель подскажет, по какой причине это происходит и поможет преодолеть возникшие трудности. Обычно на первом уровне вальс, танго, блюз осваивают все, а более высокие уровни даже интересно повторять, так как в процессе обучения открываются различные пласты техники и понимания движения. Тем более интересно проходить разные уровни у разных преподавателей, ведь каждый из них индивидуален как в исполнении, так и в объяснении материала и поможет Вам взглянуть на танцевальные нюансы Венского вальса, танго, фокстрота с другой точки зрения.

**Одежда для занятий**

Для участия в этой программе подготовьте обувь на кожаной или пластиковой тонкой подошве. Для женщин предпочтительней обувь с закрытым носком или туфли с каблуком от 3 до 6-7 см. Форма одежды - юбка до колена и ниже, легкое платье, брюки, трикотажная майка или блузка. Это традиционно для занятий бальными танцами. Мужчина может быть в классических (но не спортивных) брюках, джинсах, майке или рубашке с длинным или до локтя рукавом. Обувь – классические ботинки с мягкой тонкой подошвой. Если у Вас есть желание, Вы можете приобрести в специализированных танцевальных магазинах танцевальную обувь для занятий Европейскими бальными танцами: танго, вальсом, фокстротом, блюзом и др.

**Особенности, нюансы**

Главным нюансом программы является взаимодействие, контакт, обмен между мужчиной и женщиной. Это обмен чувствами, эмоциями, информацией и многим другим. Но это не привычное для нас вербальное общение. Когда мы становимся в пару, общение возникает на языке движения тела. И это, как правило, незаметно для окружающих. Чувства и эмоции, вызванные музыкой вальса, танго, фокстрота, передаются напрямую. Подобный процесс возвращает человека в целостную гармонию «архе» (первоначала), где нет противоположностей, разделения на мужчин и женщин, ведущих и ведомых, где царит пропорция и гармония. И если в течение 1,2,3 уровней Вам удастся ощутить целостную гармонию соединения двух людей, стремящихся слиться в экстазе танцевального движения под великолепную музыку, то Вы никогда не забудете эти прекрасные часы танцевальных уроков и будете возвращаться к нам снова и снова.

**Night Club Style** (то, что танцуют в ночных клубах)

Суперпопулярный курс, составленный на основе современного танцевального направления «Street-dance». Дословно это значит — «уличный танец». Это настоящая «смесь» самых популярных на сегодняшний день танцевальных техник и стилей, таких как: R&B, хип-хоп, современное диско, фанк, техно, джазовая пластика. Но особенность этой программы в том, что она не привязана ни к одной из техник: свободное соединение различных танцевальных практик в одном танце под любую современную дискотечную мелодию делают Night Club Style наиболее популярным на клубных и дискотечных площадках среди любой категории танцующих. В чем еще секрет его постоянной популярности? На наш взгляд - в энергетике r`n`b, динамике хип-хопа, стремительности хауса, универсальности диско. И еще в возможности проявить себя в любой обстановке: от клубной «тусовки» до светского приема.

R’n’B (Rhythm and Blues) **-** самое модное на сегодняшний день направление современной музыки и танца. Представляет собой синтез джазовой хореографии, хип-хопа, стилизованной латины, афропластики… Хип-хоп - очень живой с характерным «подкачиванием» тела, с веселыми легкими подскоками. Он всегда остается современным, легко узнаваемым и является основой новых танцевальных направлений… Диско - всегда яркое сочетание простого набора незамысловатых фигур, веселых, неожиданных переходов, поворотов, исполняемых под легкую попмузыку. Их нетрудно повторить и запомнить.… Фанк - часто называют «дедушкой» современных танцев. Говорят, что стиль Диско вышел из этого направления, разница лишь в скорости исполнения движений под музыку… Хаус - одно из новейших направлений современной музыки и танца. Стиль очень ритмичный, с характерными широкими выбросами рук и ног, с большой динамикой движений и перемещением тела в манере «нон-стоп»…

**Количество уровней**

Один курс обучения рассчитан на 10уроков. Даже за такой короткий период вы сможете познакомиться со всеми основными клубными стилями(r`n`b, хип-хоп, современное диско, фанк, техно) и начать танцевать. Разделение на уровни сложности позволяет постепенно осваивать танцевальный материал, поэтапно наращивая сложность. Если вы хотите очень красиво импровизировать, используя синкопированные ритмы, более сложные сочетания движений в стиле r`n`b , хип-хоп, требующие хорошей координации - приходите на более высокие уровни сложности и постепенно, к четвертому уровню, сможете стать неплохим хореографом для себя. Возможно такое, что какой-либо уровень дается труднее (обычно это уже не первый уровень). В этом случае наши методисты рекомендуют пройти хотя бы один уровень программы Strip-dance (см. описание программы), а затем вернуться на более высокий уровень Night Club Style. Или можно просто повторить еще раз тот уровень, который вызвал затруднения. При этом не страшно, если это произойдет не сразу по окончании курса, а через небольшой перерыв в занятиях, так как существующая мышечная память дает возможность быстро вспомнить общий рисунок движений и в то же время ошибки и трудности в исполнении отдельных движений забываются. Если вы попадете на продолжение, которое будет вести другой преподаватель, другое объяснение того же самого материала поможет лучше его усвоить. Итак, продолжить курс можнона **2, 3** и даже **4** уровне.

**Одежда для занятий**

На программу Night Club Style можно приходить, используя спортивный стиль в одежде: легкие кроссовки или «мокасины» на невысоком каблуке (2-3 см.), подошва кожаная или пластиковая, спортивные брюки, «Капри», «Бермуды», джинсы, облегающую майку с коротким рукавом.

**Особенности, нюансы**

Энергетика, динамика, стремительность r`n`b, хип-хопа, хауса с одной стороны и универсальность, простота, популярность диско, фанки, возможность проявить себя на любой танцевальной площадке (от клуба до «светской тусовки») - вот особенности программы Night Club Style. Программа развивает ловкость, равновесие, ориентирование в пространстве, координацию движения отдельных частей тела (т.к. в этом танцевальном направлении учатся танцевать любой частью тела: стопами, коленями, плечами, головой…и т.д. с любой амплитудой и в разном ритме). Если хотите хорошую нагрузку, то Вам - сюда! А если Вы овладеете также стилями That’s Latin или Belly-dance, то Ваша импровизация в свободном клубном стиле может быть практически безграничной. И Ваши «модные фишки» сделают ее очень яркой, выразительной и музыкальной.

**BELLYDANCE** (танец живота - экзотика Востока)

Каждая женщина стремится к тому, чтобы ее красота, гибкость тела, очарование кожи и грациозность движений сохранились как можно дольше… Но много сотен лет назад на Востоке уже придумали верное средство, как сохранить молодость и красоту. При этом не только не изнуряя свой организм непосильными нагрузками, а и доставляя себе и другим удовольствие. Арабский танец (танец живота) - древняя традиция работы с телом. На протяжении многих веков восточные танцы (**bellydance**) служили средством омоложения и творческого самовыражения любой женщины. Танец живота показывает, что женщина, независимо от возраста и физического самочувствия, может быть прекрасна в своем теле, при условии умелого использования той природной грации, коей она обладает от рождения. Восточные танцы - это отражение природы женщины и связь с мировым женским началом. Уникальность этого танцевального направления в том, что это ярко выраженный индивидуальный танец. В зависимости от момента он может быть задорным, энергичным, сексуальным, мудрым, нежным, духовным.

В настоящее время существует множество направлений танца живота: халиджи, тунис, саиди, марока, дакка (мужской стиль) - все это классический восточный танец. И это еще не все! Танец живота танцуют от Ближнего до Дальнего Востока, в каждом направлении существуют свои особенности хореографии, ритмического рисунка движений, свои аксессуары. История гласит, что впервые танец живота появился в Египте. Изначально он был просто фольклорным танцем, не связанным ни с какими обрядами, и исполнялся в основном для развлечения (см. раздел "Статьи"). Но и в наши дни Восточные танцы не теряют своей популярности, превосходя порой популярность других танцевальных направлений.

**Количество уровней**

Участие в программе Bellydance (танца живота) не требуют специальной хореографической подготовки, возрастных ограничений также нет (как, впрочем, и в других программах центра)**.** Данная программа составлена, опираясь на движения и технику египетской и турецкой школ арабского танца. Первый уровень включает в себя основные характерные движения. Они интернациональны и легко узнаваемы. На первый взгляд, они даже напоминают движения так популярного сейчас Strip-dance или That’s Latin. Но, если Вы не знаете технических тонкостей и секретов исполнения движений Bellydance, у Вас получится что угодно (возможно даже Night Club Style), только не танец живота! На последующих уровнях усложняется как хореография, так и ритмический рисунок исполняемых Вами движений. А еще на высоких уровнях сложности Вы научитесь танцевать, используя традиционные для восточных танцев аксессуары.
В программе 4 уровня сложности. По мере усвоения материала Вы можете либо переходить на следующий уровень, либо повторить наиболее понравившийся (или вызвавший затруднения) уровень.

**Одежда для занятий**

Наши преподаватели рекомендуют для первого уровня занятий восточными танцами подобрать одежду, подчеркивающую линию груди (диафрагмы) и линию бедер: короткий топ (или майку, которую Вы сможете завязать, открыв середину живота) и легкие брюки на бедрах. На ноги лучше надеть простые хлопковые носочки, либо "джазовки", либо "чешки".

Звенящий монетками и бисером пояс, туфли или босоножки с каблуком 3-6 см. на тонкой кожаной или пластиковой подошве Вы можете приберечь для второго уровня сложности.

А к третьему - подготовьте легкий газовый или шифоновый шарф. Его размеры могут быть для среднего роста и высоких женщин - 1,25 на 3 метра, для невысоких - 1 метр на 2,5 метра.

В программе Bellydance (танец живота) предусмотрено до четырех уровней сложности.

**Особенности, нюансы**

Внимание предлагаемого курса обращено на работу с телом, гармонизацию психического, энергетического, эмоционального состояний, омоложение, коррекцию фигуры, повышение сексуального потенциала, восстановление естественной женской грации и пластики, так как именно на этих занятиях нагрузку получает не только внешний мышечный корсет, но и более глубокие внутренние мышцы. Происходит естественный массаж внутренних органов, а тело становится не «дряблыми», а упругими, как «хорошо сбитое тесто». Арабские танцы издавна относили к особенным и экзотичным. Танцовщицы производят такое впечатление на смотрящих благодаря особой технике исполнения, которая требует внутреннего сосредоточения на исполняемом движении. И это не пустые слова - ведь недаром эффект от занятий восточными танцами приравнивают к эффективности занятий оздоровительными практиками, например, йогой. Человек может внешне повторить движения танца живота, согласитесь, они не сложны. Но, достичь внутреннего состояния, когда раскрываются природная благодать и эротизм, который есть в каждой из нас, возможно только зная секреты…

**Заключение**

В данном реферате я рассмотрела различные виды танцев: начиная от привычных нам спортивных до еще развивающихся спортивных, современных, все более завоевывающих танцевальный рынок и наши предпочтения. Танец присутствует в любом народе, и истоки свои он берёт далеко во времени. Каждый танец отражает характер своего народа, эпоху его создания.

Профессионализм танцоров определяется его классом. Чем выше класс, тем больше опыт и спортивная сноровка.

Сегодня по всем видам танцев проводятся различные соревнования и конкурсы. По каждому классу проводится отдельный конкурс. Наиболее престижными в мире продолжают оставаться английские конкурсы.

Бальные танцы исполняются, как правило, на тожественных мероприятиях, вечерах, а спортивные, современные и другие на танцевальных вечерах, в клубах и на дискотеках.

В танце главное- пластика и умение услышать такт, который дает нам музыка.

Танец- это жизнь, красивая и яркая, чувственная и непредсказуемая.

Танец- это способность выразить свои чувства, эмоции и мысли через движения.

**Список использованной литературы**

1. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. Ростов-на-Дону, 2001

2. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Физическая нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. Ростов-на-Дону, 1996

3. Неминущий Г.П. Дукальская А.В. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. Ростов-на-Дону, 1996

4. Краснов С.В. Спортивные танцы. Москва, 1999

5. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. Москва, 2001

6. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. Санкт-Петербург, 2006

7. Арамов М.Я. Танцы живота. Москва, 2005

8. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. Москва, «Физкультура и спорт», 1997 г.