

КУЛЬТУРЕ
НА ТЕМУ:

«МОЙ ЛЮБИМЫЙ
ВИД СПОРТА»

Выполнила: ученица 5 «б» класса МОУ СОШ №5 Упадышева Арина

Учитель физической культуры: Кондратов Михаил Васильевич



Мой любимый вид спорта – это спортивные бальные танцы!



Спортивные бальные танцы – это группа различных парных танцев, некоторые из которых имеют народные истоки. Исполнялись на балах, которые проводились в помещениях, застеленных паркетом.

История спортивных бальных танцев

Термин «бальные» относится к парным непрофессиональным светским танцам, возникшим в средневековой Европе. Бальные танцы на протяжении всего культурного развития постоянно менялись. Танцы XX века сложились на основе европейского танца, в который влилась африканская и латиноамериканская культура. В 1920-е годы возникли конкурсные танцы, и с тех пор бальный танец разделился на два направления – спортивный бальный танец и социальный.

Сейчас по спортивным танцам проводятся соревнования. Спортивные бальные танцы делятся на два направления: «стандарт» и «латина», каждое из которых включает по пять танцев.



Все бальные танцы являются парными, Пару составляют кавалер и дама, танцующие с соблюдением точек контакта. Поскольку исполнение спортивных бальных танцев требует определенных навыков и тренированности, их популярность в обществе снизилась с течением времени. Но сегодня спортивные бальные танцы снова популярны, они не только являются украшением различных мероприятий, но также включены в программу международных спортивных соревнований



Плюсы спортивных бальных танцев

- Отличная физическая форма
- Развитие музыкального слуха
- Профилактика комплексов у детей
- Развитие дыхательной системы
- Развитие уверенности, силы воли
- Улучшение осанки и пластичности
- Повышение иммунитета и общего состояния здоровья
- Спортивные бальные танцы, это не только движения под музыку, это целое искусство с шикарными костюмами, прическами и макияжем



Мне всегда нравились выступления по спортивным бальным танцам, и поэтому я начала заниматься ими с трёх лет . Я считаю, что спортивные бальные танцы это самый красивый и интересный вид спорта!



С яркими и красочными номерами я участвовала в разных соревнованиях, как в городских, так и в областных. Мне нравилось путешествовать по другим городам и рассматривать их особенности.



За семь лет по спортивным бальным танцам у меня много грамот и медалей.
Мои родители мной гордятся!



Сейчас я занимаюсь современными танцами в школе танцев Аллы Духовой «TODES»



Мне очень нравится танцевать, потому что это меня заряжает позитивом и энергией. Когда мы тренируемся мы не только танцуем, а ещё весело общаемся с девочками . Поэтому я думаю, что спорт необходим в нашей жизни!



Занимайтесь спортом
и будьте здоровы!

Спасибо за внимание!