

## **РОЛЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Двойченкова А. А.**

*ФГБОУ ВПО «Мурманский государственный гуманитарный университет»*

*(183720, г. Мурманск, ул. Капитана Егорова, д.15), e-mail: alena\_art91@mail.ru*

В современном мире молодежь очень сложно заинтересовать каким-либо видом спорта, а современные спортивные танцы приобретают все большую популярность. В связи с этим выбранная проблема представляет интерес для дальнейшего изучения.

Занятия современными спортивными танцами формируют мотивацию к занятиям физической культурой путем создания эмоционального благополучия, улучшают двигательные возможности, меняют ценностные ориентации, обогащают духовный мир. Они повышают жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывают возможности для позитивного изменения биологического и социального статусов любого из нас.

Целью работы являлось некоторое теоретическое обобщение опыта автора в области спортивного танца. В статье освещены вопросы роли спортивного танца в формировании таких наиболее важных физических качеств, как быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особое внимание уделено формированию осанки, гибкости танцора, а также ритмических способностей.

В статье обозначены основные проблемы, решение которых представляется важным для того, чтобы танец непосредственно обрел себя не только как вид искусства, но и как отдельный вид спорта.

**Ключевые слова:** гибкость, осанка, подготовка танцоров, спортивный танец, физические качества, физическое развитие.

## **ROLE OF OCCUPATIONS BY SPORTS DANCES IN FORMATION OF PHYSICAL CULTURE OF MODERN YOUTH**

**Dvoychenkova A.A.**

*Federal state budget educational institution of higher education «Murmansk State Humanities*

*University» (183720, Murmansk, st. Egorov, 15), e-mail: alena\_art91@mail.ru*

In the modern world it is very difficult to interest youth any sport, and modern sports dances get the increasing popularity. That's why the chosen problem is of interest for the further studying.

Employment by modern sports dances shape motivation to employment by physical training by creation of emotional well-being, improve motor abilities of person, change valuable orientations, enrich ment of the spiritual world. They raise a vitality, physical and mental health, so there are promotion the possibilities for positive variation of biological and social statuses of any of us.

**Objective of work was some theoretical generalization of experience of the author in the field of sports dance. In article are taken up issues of a role of sports dance in formation of such most important physical qualities, as speed, endurance, flexibility and dexterity. The special attention is given to formation of a posture, flexibility of the dancer, as well as rhythmic ability.**

**In article the problems connected with dance not only as a type of art, but also as are designated by a separate sport.**

**The Key Words:** flexibility, posture, training of dancers, sports dance, physical qualities, physical evolution.

В современном мире молодежь очень сложно заинтересовать каким-либо видом спорта, а современные спортивные танцы приобретают все большую популярность. В связи с этим выбранная проблема представляет интерес для изучения.

Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания людей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем молодого поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.

Тем не менее, существует ряд проблем, решение которых необходимо для того, чтобы танец непосредственно обрел себя не только как вид искусства, но и как отдельный вид спорта. Во-первых, не существует стандартного метода тренировки, так как каждый хореограф использует свои методы преподавания, при этом один метод может кардинально отличаться от другого. Во-вторых, недостаточно полно разработана методика специальной физической подготовки танцоров. Решение данных проблем позволит танцорам развить необходимые физические качества, а, следовательно, достичь более высокого уровня танцевального мастерства.

Обучение спортивными современными танцами представляет собой динамический процесс. На каждом из его этапов должно быть выделено основное, ведущее звено, определяющее целостность и эффективность обучения. На первоначальном этапе таким ведущим звеном, наряду с развитием физических кондиций, является формирование осанки и развитие чувства ритма. Правильно сформированная осанка и развитое чувство ритма

позволяют реализовывать задачи последующих этапов – развитие координационных движений, достижение эмоциональности исполнения.

В формировании осанки участвует весь организм человека. Осанка танцора – это манера держать свое тело в статике и динамике, в пространственных и временных условиях. Она характеризуется гармонией и пропорций, форм и линий танцора, пластичностью и художественной выразительностью танцевального движения, поз.

На первом этапе подготовки танцоров основное внимание необходимо уделять:

- укреплению здоровья посредством общефизических упражнений;
- развитию пластичности опорно-двигательного аппарата (гибкости корпуса, подвижности сустава);
- исправлению некоторых недостатков осанки (сутулости, увеличенного прогиба в поясничном отделе, асимметрии лопаток и т.д.);
- постановку равновесия;
- овладению первоначальными навыками координации движений (согласованность движений всех частей тела в пространстве и движении).

Развитие таких физических качеств, как быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, станет задатком развития пластичности, дуэтности и др. По мере овладения конкретной спортивной деятельностью физические качества получают качественную определенность, специфичность и раскрываются в спортивных способностях.

Не менее важным для танцора представляется наличие развитых ритмических способностей, которые в последующем определяют качественный уровень взаимодействия партнеров в процессе спортивного танца. Овладение ритмикой весьма важно для человека, ибо все в окружающей его действительности подчиненно ритму: это и биоритмы, и ритмы смены времен года, дня и ночи, ритм сердечной деятельности и дыхания и, наконец, просто ритм обыкновенного человеческого шага.

Двигательно-пластическая проработка танцором музыкального материала способствует развитию представлений о средствах музыкальной выразительности, усиливает музыкальное воздействие музыки.

В связи с современным образом жизни молодых людей необходимо найти рациональный способ решения ряда проблем, связанных с их физическим развитием.

Изучая данный вопрос, необходимо акцентировать внимание на том, что синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье танцоров. Речь может идти о своеобразной хореотерапии – методе, разработанном и апробированном в последние годы. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Тренированные люди намного лучше приспосабливаются к переменам, легче переносят жизненные трудности.

Систематические занятия спортом значительно повышают аэробную производительность у юных спортсменов. На аэробную производительность также оказывает влияние характер выполняемых упражнений. Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост мышечной работоспособности. По мере повышения тренированности организма, соответственно, возрастает мышечная работоспособность.

Занятия танцами развивают координацию, выносливость, гибкость, силу, ловкость – те физические способности, которые необходимы для выполнения различных движений, используемых в танце.

Танцы – довольно сложный координационный вид спорта, требующий подготовки для выполнения элементов и движений. Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер в танцевальной подготовке. На тренировках предъявляются повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов. Также улучшаются способности согласовывать движения различными частями тела, развитие координации движений неведущей конечности, развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Танцы способствуют:

- более быстрому и более качественному уровню овладения различными двигательными действиями;
- систематическому пополнению двигательного опыта, который в дальнейшем позволяет успешнее справиться с овладением сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретению умений экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- в психологическом отношении – приносит чувство радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Посредством тренировок, в основном, развивается общая выносливость, которая играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которыми располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы.

На занятиях большое внимание уделяется развитию гибкости. Это обусловлено тем, что:

- гибкость суставов способствует формированию хорошей осанки (негибкие суставы препятствуют выпрямлению);
- гибкий человек обладает информацией о пределах возможностей своего тела, что снижает риск перегрузок и улучшает координацию движений;
- с приобретением гибкости движения становятся плавными и уверенными, исчезают напряженность и неуклюжесть;
- наклоны и упражнения на растяжку помогают расслабиться и уменьшают стресс.

Воспитание силы на занятиях должно осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека).

Во время тренировок выполняются упражнения, которые способствуют формированию правильной осанки, а это – показатель здоровья и физической культуры человека.

Хорошая осанка – эффективный и надежный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации, как боль в спине, остеохондроз позвоночника, а также важный фактор карьеры. Осанка – это язык тела, поза, которая говорит о том, как человек ощущает себя, соотносит себя с другими, относится к своей жизни, к самому себе, его индивидуальность, внутренняя позиция, признак профессии, социального происхождения. Осанка – это визитная карточка, позволяющая безошибочно узнать знакомого человека, не видя его лица. Основная задача осанки – предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

Занятия современными спортивными танцами формируют мотивацию к занятиям физической культурой путем создания эмоционального благополучия, улучшают двигательные возможности, меняют ценностные ориентации, обогащают духовный мир.

Наряду с этим повышают жизненный тонус, физическое и психическое здоровье, следовательно, открывают возможности для позитивного изменения биологического и социального статусов любого из нас.

### Список использованной литературы

1. Бирюкова, И. В. Танцевально-двигательная терапия – основные идеи и принципы [Текст] / И. В. Бирюкова // Музыкальная психология и психотерапия. – 2010. – № 1. – С. 117-127.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд. – М. : Флинта : Наука, 2006. – 426 с.
3. Грачева, В. Н. Телесно-ориентированный тренинг тело как зеркало нашей жизни [Текст] / В. Н. Грачева. – СПб. : Речь, 2006. – 144 с.
4. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст] / Э. Гренлюнд, Н. Ю. Оганесян. – СПб. : Речь, 2011. – 284 с.
5. Зенн, Л. Танец – это жизнь... : всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений [Текст] / Л. Зен // Учитель. – 2010. – № 5. – С. 19-24.
6. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия : коллективная монография [Текст] / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – СПб. : Речь, 2010. – 284 с.
7. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 80 с.
8. Руководство по телесно-ориентированной терапии [Текст] / Сост. Б. Якубанец. – СПб. : Речь, 2007. – 256 с.