

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦА В ВУЗЕ

Каргина С. Н.

Лыженкова Р.С.

Иркутский государственный университет Путей Сообщения

г. Иркутск. Россия

snezhanakargina@yandex.ru

Аннотация: В данной исследовательской работе я рассмотрела взаимосвязь малоподвижного образа жизни у студентов. Решить проблему недостаточной двигательной активности предлагается путём использования спортивного танца, который оказывает оздоровительное действие на организм человека. Проведение танцевальных движений в течении учебного года является: формирование правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений.

Ключевые слова: спортивные танцы, двигательная активность, здоровье студентов, ритм и темп музыки.

USE OF DANCE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Kargina S.N.

Lyzhenkova R.S.

Irkutsk State University of Communication

Irkutsk Russia

snezhanakargina@yandex.ru

Annotation: In this research paper, I examined the relationship of sedentary lifestyles in students. To solve the problem of insufficient motor activity is proposed by the use of sports dance, which has a healing effect on the human body. Conducting dance movements during the school year is: the formation of correct posture, beautiful gait, the development of rhythm and coordination of movements.

Key words: sports dancing, physical activity, health of students, rhythm and tempo of music.

Актуальность, заключается в том что, в настоящее время, в связи с малоподвижным образом жизни, у студентов наблюдается ухудшение физического и эмоционального состояния. Решить проблему избыточной двигательной активности предлагается путём использования спортивного танца, который оказывает оздоровительное действие на организм человека.

В настоящее время, в связи с бурным развитием науки и техники, молодёжь стала подвергаться ограничению двигательной активности. Победить гипокинезию можно с помощью физических упражнений, один из способов – это спортивный танец. Спортивные танцы – это сложно координационный вид спорта, развивает такие качества как физическая сила, гибкость и координация, выносливость, каждый танец нужно выполнять на протяжении 2-х минут. Освоение спортивного танца связано с определенной тренировкой тела. Поэтому занятия, должны предусматривать специальную тренировочную часть, построенную на основных положениях, позициях и элементах изучаемого танца, которая даёт значительную спортивную нагрузку. Также занятия спортивными танцами вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение [1 с. 58, 2 с. 247].

На начальном этапе проанализированных литературных источников стало известно, что для адекватного функционирования организма необходим оптимальный уровень физической активности. В нашей стране дефицит двигательной активности характерен для людей занятых в сфере умственного труда, к ним относятся школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба. В образовательных учреждениях недостаточный объём физических нагрузок является фактором, понижающим физическое здоровье учащихся [1 с. 57]

Проблеме гипокинезии (ограничению двигательной активности человека) посвящена статья «Спортивный танец как средство оздоровление». В статье рассматривается взаимосвязь малоподвижного образа жизни и уровня его здоровья. В первую очередь отсутствие физических нагрузок негативно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При гипокинезии отмечается ослабление сердечной мышцы, снижение энергетического потенциала сердца, сокращение его минутного объёма, а также ослабление как венозных, так и артериальных сосудов. Все эти явления неминуемо ведут к серьезному ухудшению снабжения тканей кислородом [2 с. 115-116].

Особенно от гиподинамии страдают школьники, об этом автор рассказывает в статье «Роль спортивного танца в обеспечении двигательной активности школьников» Монаховой

Е.Г., которая считает, жизнь современного школьника характеризуется высоким удельным весом гиподинамии и гипокинезии. В процессе длительных учебных занятий у школьников происходит понижение работоспособности, ухудшается внимание, память, нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Обеспечить двигательную активность школьников предлагается путем введения в школьную программу в качестве третьего урока физической культуры занятия спортивными танцами. Так, урок должен предусматривать особую тренировочную часть, построенную на основных положениях, позициях и элементах осваиваемого танца, которая даёт высокую спортивно-физическую нагрузку [3 с. 245-247].

В основу танцевальных упражнений входят простые элементы танцевальных стилей. Музыкальные ритмы облегчают выполнения упражнений, подавляют утомление, создают особый положительный психо - эмоциональный фон. А особенности экипировки на тренировках и выступлениях придают положительный эстетический вид. Каждый танец необходимо выполнять на протяжении 1.5 – 2.15 минуты.

Также стоит отметить, что главная цель танца – это творческим способом добиться изменения в стили движения, эмоциональном состоянии и в способе мышления, улучшить двигательную память, а также уменьшить проявление различных болезненных симптомов [4 с.129].

Автор статьи считает, что «главным принципом спортивного танца является следующее утверждение: важно, что ты чувствуешь, ощущаешь и о чём думаешь, важно, что ты «говоришь» своим танцем. Ведь тело – это единственное, что в человеке не лжёт и может помочь раскрыть и выразить себя во всей своей полноте и истине. Тело является фундаментальной ценностью человека. Ведь наше тело – это самый нам объект внешней реальности. Всё начинается внутри нас, внутри нашего тела, с нашего самовосприятия и самосознания» [4 с. 129].

Анализируя статью, рассмотрим, как ритмическая гимнастика повлияла на студенток медицинского института. Начнем с того, что ритмическая гимнастика – это органический сплав художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, современных танцев и беговых аэробных нагрузок, гармонично связанных эмоциональной музыкой. Занятия ритмической гимнастикой проводились 3 раза в неделю по 2 часа и состояли из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. На занятиях упражнения проводились под музыку до полного овладения данным комплексом. Девушки занимались с огромным энтузиазмом. Применение упражнений позволило повысить работоспособность студенток, а также принимать участие в соревнованиях и молодёжных студенческих играх [5 с. 78]. Согласно статье, автор считает, что хореографическая

подготовка в спортивных танцах опирается на основе классического танца. При занятиях классической хореографией следует учитывать следующее:

1. Во время занятий классическим танцем вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору.
2. При занятиях танцами необходимо включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы.
3. Использовать в занятиях прыжки.
4. Включать в занятия движения «партерной хореографии».

Для повышения уровня хореографической подготовки следует использовать средства современного танца, способствующие формированию выразительности, что актуально для танцора [6 с. 64].

Необходимо отметить, что в процессе занятий танцами используется как традиционная танцевальная культура разных народов мира, так и современные танцы. Тем самым основывается мотивация двигательной активности молодёжи, не только оздоровительно-развивающей направленности, но и хорошей возможности художественного выражения чувств и мыслей динамичным языком движений [7с. 102].

Далее опираясь на статью можно сказать, что занятия спортивными танцами дают прекрасную возможность увеличения объёма двигательной активности, которая позволяет укрепить функциональное состояние сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, оказывает одобрительное влияние на ритм сердечных сокращений, на повышение физических качеств, а также значение танца актуально не только для тела, но и для души [2 с. 117]. Студентки учатся преодолевать скованность, зажатость и психическое напряжение, ведь танцы – это веселое времяпровождение, которое улучшает настроение, повышает самооценку и способствует налаживанию общей атмосферы в группе.

Также автор сообщает, что в результате систематических занятий танцами создается мышечный корсет, исправляются недостатки осанки. При исполнении латиноамериканских танцев в результате энергичной работы мышц брюшного пресса и спины происходит своеобразный массаж внутренних органов [3 с. 247]. Кроме того, танцы, связанные с постоянными вращениями тела, тренируют вестибулярный аппарат, положительно влияют на капилляры мозга.

Вернёмся к статье «спортивный танец как средство оздоровления», в которой автор рассматривает оздоровительные системы, акцентирующие свое внимание на физическом аспекте оздоровления, включают в себя элементы танца. К ним относятся шейпинг, аэробика и т. д.

Шейпинг – вид ритмической гимнастики, в основе которого лежит бесконечное движение человека к оздоровлению, включает в себя физическую культуру, правильное питание и хореографию.

Аэробика – это система, состоящая из элементов не только физических упражнениях, но и танца (джаз, латино и т.д.).

Занятия шейпингом и аэробикой способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускоряют обмен веществ, помогают избавиться от лишнего веса и приобрести подтянутые формы [2. 117].

Выученные комплексы становятся в дальнейшем основой для развития самостоятельной творческой двигательной активности, а также утренней гимнастики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сидоренко Р. А., Сафронова М. В. Спортивные бальные танцы в качестве физической активности на уроке физической культуры /Научный журнал «Проблемы современной науки и образования» //2019. №2(135) с.56-58.

2. Монахова Е. Г. Спортивный танец как средство оздоровления /Международный научный журнал «Инновационная наука» // 2015. №7. с. 115-118.

3. Монахова Е.Г. Роль спортивного танца в обеспечении двигательной активности школьников / Международный научный журнал «Символ науки» // 2015. №8. с. 245-247.

4. Черкашина А. Г. Пилотный проект применения техник танцевально-двигательной терапии на занятиях физической культуры в вузе/Наука 20-20// 2016. № 3(9). с. 128-132.

5. Черновская Г.Ч., Пирогова Л. А. Ритмическая гимнастика как средство оздоровления студенток Гродненского государственного медицинского университета /Журнал ГГМУ// 2004. №1. с. 77-79.

6. Котенко Н. В. Особенности хореографической подготовки в спортивных танцах /Вестник спортивной науки // 2012. №2. с. 63-66.

7. Митин М. Н., Филиппова С. Н. Учебные занятия танцами как средство психофизического профессионального и культурного развития студентов /Вестник РМАТ// 2016. №3. с. 99-106.