

- №2 (8). – С. 58-62 //Культура физическая и здоровье . - 2006. -№3(9). – С. 63-68.

5. Макеева В.С. Методы тренировки к различным условиям внешней среды / В.С. Макеева. - Наука 2020. – 2012. – № 1 (1). - Режим доступа http://наука2020.ru/Makeeva_181012.pdf

6. Мищенко И.В. Методика проведения занятий физической культурой с профессионально-прикладной направленностью у студентов строительных специальностей / И.В. Мищенко, В.Н. Пушкина, А.Н. Зелянина // Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная 65-летию института физической культуры, спорта и здоровья «современные проблемы и развитие физической культуры и спорта». – Архангельск, САФУ, 5-8 ноября 2013. – С. 56-63.

7. Ямалетдинова Г.А. Структура и содержание условий, обеспечивающих индивидуально-дифференцированную помощь студентам в самоуправлении познавательной деятельностью /Г.А. Ямалетдинова // I Международ. научно-практ. конф. молодых ученых 15-16 ноября 2012 года, г. Екатеринбург, 2012. – С.177-181.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Малышева В.Ф., Быкова Е.В.

Областной техникум дизайна и сервиса, г. Екатеринбург, Россия

Танец дарит человеку невероятно приятную возможность раскрыть свое внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья организму в целом. Ведь уже давно научно доказано благотворное влияние занятий в школе танцев на самочувствие человека, не только психологическое, но и на физическое. Уверенность в себе, проявление собственного творческого потенциала приносит радость и становится хорошим подспорьем для стабильной работы всех систем организма.

Специалисты в области медицины совместно с известными хореографами утверждают, что лучшим в плане формирования отличной женской фигуры является «Латина». Ведь активная работа бедер и постоянное воздействие на брюшной пресс способствуют разработке мышц таких проблемных участков, которые при обычных фитнес-тренировках остаются незадействованными. Все разновидности танцев исполняются под определенную музыку. А это значит, что ежедневные тренировки превращаются не только в чисто техническую

отработку элементов танцевальной композиции, но и в отличное укрепление сердечнососудистой системы. И дело не только в эстетической стороне вопроса. Танцы прекрасно развивают дыхательную систему человека. Трудно поверить, но у специалистов не вызывает сомнений, что занятия танцами помогают избавиться от частых простудных заболеваний, в частности, от бронхитов. Более того, профессиональное скольжение по паркету облегчает течение болезни у астматиков.

Занятия танцами развивают подвижность, координацию и гибкость. Кроме того, они благотворно влияют на сердце. По своему оздоравливающему воздействию на организм танцы сравнимы с лыжным спортом и плаванием. В XX в. самым распространенным заболеванием стала гиподинамия – недостаточность движения. Очень уж обездвиженной стала наша жизнь.

Однако человеческий организм рассчитан на движение. Медики говорят, что эластичность и крепость стенок кровеносных сосудов формируется только при физических нагрузках.

В занятиях танцами нет форсированных нагрузок. Все происходит последовательно и постепенно. Нагрузки усложняются по мере того, как организм привыкает и приспосабливается к усложняющимся задачам. Правда, для этого важно не пропускать занятия. Второй момент – чередование темпа. В обучении предусмотрены переходы от быстрого, где нагрузка максимальна, к медленному темпу, который не требует такого большого напряжения. И это дает мышцам разумную тренировку, позволяя то напрягаться, то расслабляться. И, конечно, неоценимую роль в занятиях танцами играет музыка. Она сама по себе – гармония. Поэтому находясь в музыке, каждый невольно наполняется ее гармонией.

Танцы укрепляют сердечно-сосудистую систему. Активизируют питание органов и систем кислородом, вследствие усиленного кровообращения. Поддерживают мышцы в тонусе. Развивают дыхательную систему. Влияют на активную выработку эндорфинов – гормонов радости, что защищает организм от различных стрессов.

Танцы поддерживают общий тонус организма и даже продлевают жизнь. Парадоксально? Однако, это именно так. Те, кто занимаются танцами, дольше сохраняют работоспособность. Одним из наиболее зримых и быстро проявляющихся эффектов влияния танцев на организм считается именно исправление осанки.

Можно выделить несколько рекомендаций:

Самый оптимальный график занятий для здорового человека – 3 раза в неделю по 60-90 минут. Занятия необходимо начинать с разминки и заканчивать снижением интенсивности нагрузки.

Ограничений по возрасту в танцах не существует. Могут только быть ограничения по состоянию здоровья. При этом даже при ограниченных возможностях можно выбрать приемлемый вид танцев.

Обувь в танцах играет огромную роль, поэтому к ее выбору нужно относиться ответственно. Правильно подобранная обувь значительно снижает риск получения травм. Обувь должна соответствовать размеру ноги, быть удобной и мягкой. Ногам должно быть комфортно.

Занятия танцами могут быть противопоказаны при некоторых болезнях, например: заболеваниях сердечно-сосудистой системы или опорно-двигательного аппарата. Поэтому при наличии серьезных заболеваний стоит проконсультироваться с врачом и выбрать наиболее подходящий вид танцев, а их существует множество.

Вывод: танцы – это интересный, насыщенный, приятный досуг. Танцы формируют красивую фигуру и укрепляют организм. Но не стоит забывать, что все должно быть в меру. Все нагрузки должны увеличиваться постепенно и не иметь медицинских противопоказаний. Тогда танцы будут приносить только радость и пользу!