

может способствовать правильному психологическому, физическому и возрастному развитию учащихся.

Таким образом, учет всех вышеупомянутых факторов, ведение здорового образа жизни обучающимся и образовательная деятельность педагога, не наносящая ущерб здоровью – формула эффективной здоровьесберегающей технологии в системе современного образования.

Список литературы

1. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: Учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2013.

2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Черкасова М.В., Могильников Ю.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время жизнь многих людей переполнена стрессовыми ситуациями и большими нагрузками. Чтобы поддерживать организм в тонусе, необходимы смена деятельности и физические нагрузки. Мы рассмотрим такое направление как танцы. Танец – ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением.[1].

Существует много различных направлений танцев, такие как народные, современные, бальные танцы и другие. Все это в первую очередь является физической активностью. Даже танцуя дома под радио, вы создаете определённую физическую нагрузку на организм [4].

При регулярных занятиях танцами происходит улучшение состояния организма человека совершая нагрузку на такие составляющие как опорно-

двигательный аппарат, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, органы пищеварительного тракта. Также улучшается эмоциональное состояние человека. Рассмотрим, как влияют танцы на каждую систему подробнее.

Опорно-двигательный аппарат укрепляется при систематических занятиях: исправляются недостатки осанки, мышечный корсет становится более подтянутым и крепким, улучшается кровоснабжение и сохраняется упругость межпозвонковых дисков, также снимаются мышечные «зажимы», которые часто приводят к боли в спине. Физическая нагрузка в виде танца является профилактикой артрита, избавляет от риска отложения солей и плоскостопии[2].

На дыхательную систему благотворно воздействуют все виды танца, как энергичные с быстрым ритмом, так и довольно медленные танцы. Полезным влиянием на данную систему является увеличение легких в объеме, что способствует тому, что мозг получает большее количество кислорода, вследствие чего улучшается память. Танцы рекомендуют астматикам для обучения контролирования дыхания и облегчений приступов [2].

Сердечно-сосудистая система. Ритмичные движения под музыку являются кардио тренировкой. Как говорилось ранее, у людей занимающихся танцами увеличиваются легкие в объеме, организм обогащается кислородом, вследствие чего улучшается кровоснабжение и защита сердца. Танцы являются хорошей профилактикой от варикозного расширения вен у женщин благодаря тому, что могут предотвратить венозный застой в ягодицах, ногах и бедрах [2].

Эмоциональное состояние человека улучшается благодаря тому, что занятия проходят под музыкальное сопровождение. Двигаясь под музыку, мышцы начинают расслабляться, а в кровь начинают поступать эндорфины, это значит, у человека поднимается настроение, все проблемы отходят на второй план. Люди, занимаясь танцами в группах, заводят новые знакомства, социальные связи и перспективы. Танцуя, человек обретает гармонию со своим телом, начинает ощущать легкость и душевный подъем. Учеными доказан тот

факт, что танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов [3].

Во время занятий танцами развиваются физические качества человека, как и при других различных физических нагрузках. Улучшается гибкость, сила, а также выносливость организма.

В марте 2017 года было проведено анкетирование среди студентов Уральского государственного университета путей сообщения, в котором приняло участие 100 человек. Анкетирование включало в себя четыре вопроса.

1. ?

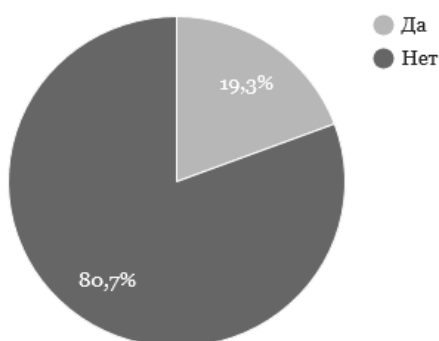


Рис. 1 Результаты ответа на первый вопрос

2. Какой стиль танца вы выберете для занятий?

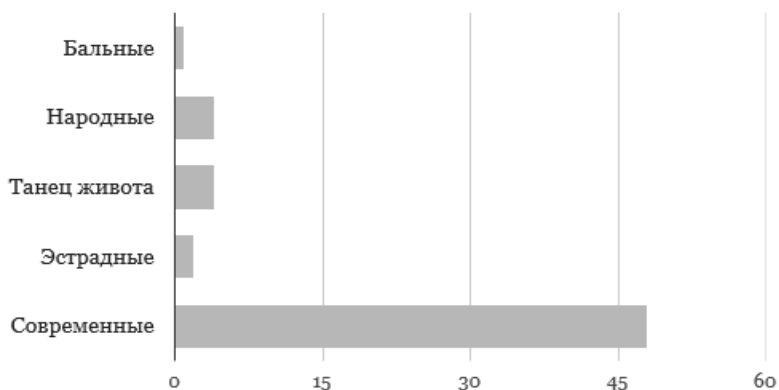


Рис. 2 Результаты ответа на второй вопрос

3. Как занятие танцами влияет на здоровье человека?

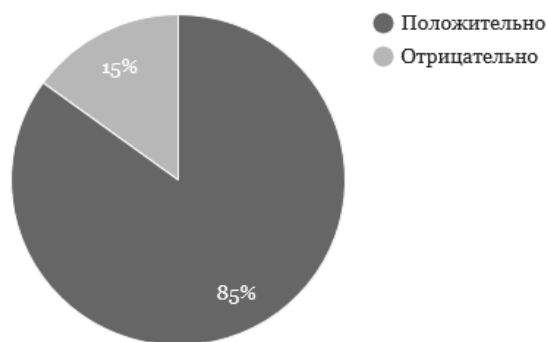


Рис. 3 Результаты ответа на третий вопрос

4. Какое положительное влияние оказывает танец на здоровье человека?

На данный вопрос студентам предлагалось написать свои мысли на обсуждаемую тему. В большинстве ответов встречались такие положительные качества как:

- Тонус, пластичность и гибкость мышц,
- сжигание жира и поддержание фигуры,
- улучшение настроения, избавление от стресса, отдых,
- развитие координации,
- укрепление опорно-двигательной системы,
- увеличение выносливости.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что около 20% студентов УрГУПС выбирают физические нагрузки в виде занятий танцами. Большинство участников опроса знают пользу танца вне зависимости от их увлечения данной темой.

В современном мире, где большинство времени мы проводим в сидячем положении танцы отличный вариант для разгрузки после тяжелого трудового дня. В танце можно эмоционально отдохнуть, получив заряд положительных эмоций, а также дать нагрузку на организм для поддержания здоровья и развития физических качеств человека.

Список литературы

1. Свободная энциклопедия «Википедия» – [Электронный ресурс]. Режим доступа: –

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86>

2. Сырцова М.В., Стрельцова И.А. «Влияние танцев на организм человека» – [Электронный ресурс]. Режим доступа: –
<https://www.scienceforum.ru/2017/2232/26456>

3. Танцы - гармония души и тела. Режим доступа: –
<http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/03/15/issledovatel'skaya-rabota-tantsy-garmoniya-dushi-i-tela>

4. Польза танцев для здоровья человека. [Электронный ресурс]. Режим доступа: – <http://chudesalegko.ru/polza-tancev-dlya-zdorovya-cheloveka/>

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВУЗОВ

Чуб А.Ю., Чуб Я.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

На здоровье человека влияют различные факторы (экология, наследственность, образ жизни и др.). Все они в совокупности приводят к тому, что повышается уровень заболеваемости и смертности. Причем страдают от этого не только пожилые, но и вполне трудоспособные люди и даже дети. Эти факторы приводят к тому, что сокращается средняя продолжительность жизни людей. Таким образом, передавать молодым людям знания о факторах здоровья, приобщать к культуре выбора средств сохранения здоровья и прививать заботу о нем – задача системы образования в целом и высшего образования в частности.

Здоровье как состояние физического и психического благополучия формируется в физической культуре, как известно, разнообразными способами. Но прежде всего, это физические упражнения с различной по структуре и дозировке физической нагрузкой, способствующей физическому развитию