

целью сохранения здоровья позвоночника и поддержания работоспособности студентов.

Библиографический список:

1. Карецкая, Т.Д. Профессиональная заболеваемость на железнодорожном транспорте / Т. Д. Карецкая, В. Ф. Пфаф, О. Э. Чернов // Медицина труда и промышленная экология. 2015. № 1. С. 1-5.
2. Ковалева, В.Г. Остеохондроз и его профилактика / В. Г. Ковалева, Л. А. Судакова, А.А. Караченцева // Известия ТРТУ – специальный выпуск. С. 198-199.
3. Марчук, В.А. [Факторы развития артрита среди молодежи и меры его профилактики](#) / В.А. Марчук, С.А. Марчук // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательной среде. Материалы заочной Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2021. С. 83–86.
4. Марчук, С.А. [Физическое состояние студентов транспортного вуза](#) / С.А. Марчук // [Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта](#). 2020. № 11 (189). С. 340–344.
5. Марчук, С.А. [Психофизическое здоровье студентов и факторы, его определяющие](#) / С.А. Марчук, В.А. Марчук // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза. Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под научной редакцией С. А. Марчук, С. Л. Усольцевой. Екатеринбург, 2023. С. 53–56.

УДК 371.72

Лущикова О. Б., Веденина О. А.
Lushchikova O. B., Vedenina O. A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University.
Yekaterinburg, Russia

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

Аннотация. В статье говорится о пользе занятий спортивными бальными танцами, раскрываются основные аспекты данного вида активной физической деятельности. Авторы рассматривают нюансы, тонкости и детали этого красивого и эстетичного вида спорта, а также объясняют пользу занятий данным видом спорта.

Ключевые слова: спортивные бальные танцы, польза, здоровье.

COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND ADULTS DURING SPORTS BALLROOM DANCING.

Abstract. The article talks about the benefits of sport ballroom dancing, reveals the main aspects of this type of active physical activity. The authors consider the nuances, subtleties and details of this beautiful and aesthetic sport, and explain the benefits of this sport.

Keywords: sports ballroom dancing, benefits, health.

На данный момент существует очень мало исследований, касающихся спортивных бальных танцев, поэтому нам хотелось бы рассказать о пользе бального танца.

Спортивные бальные танцы – это официальный парный вид спорта, признанный Международным олимпийским комитетом, но не включённый в программу Олимпийских игр [1].

Спортивные бальные танцы делятся на две программы: европейская (5 танцев: медленный вальс; танго; венский вальс; фокстрот; квикстеп) и латиноамериканская (5 танцев: самба; ча-ча-ча; румба; пасодобль; джайв).

Все 10 танцев исполняются парой и считаются сложнокоординационными, так как у спортсмена одновременно много задач – слушать музыку, наблюдать за другими парами, взаимодействовать с партнёром, исполнять вариацию [2]. У каждой программы своя специфика, и все танцы различаются по темпу, настроению и характеру движения.

Самое основное в бальных танцах – это осанка. Сильные мышцы спины и кора, удерживающие внутренние органы, не допускают искривления позвоночника, помогают танцорам всегда быть в хорошей физической форме и иметь рельефное тело. Также шея, особенно у партнёрш, из-за открытой позиции укреплена.

У танцоров должны быть сильные мышцы ног и рук. Основой бальных танцев являются красивые линии, чёткие точки, а для того, чтобы подчеркнуть силу и подтянутость танцора, часто делаются позировки (задержка и/или небольшое развитие какого-либо положения преимущественно исполняется в статике). За счёт непрерывной работы стоп, колен, бёдер появляется плавность движения и визуальный эффект скольжения по паркету. Руки создают объём в паре, непрерывно работая как самостоятельно, так и совместно с партнёром.

Таким образом, мы получаем, что при занятиях спортивными бальными танцами человек развивается равномерно и «ровно», но при этом мышцы работают разносторонне.

Чем же ещё полезен данный вид спорта? Спортивные бальные танцы включают в себя кардиотренировку (тренировка сердечно-сосудистой системы), ОФП (общую физическую подготовку), растяжку, силовые упражнения. Сами по себе бальные танцы направлены на развитие выносливости, поскольку взрывной силы не хватит на пять танцев по полторы минуты подряд. За счёт характера такой физической нагрузки мышцы становятся более вытянутыми, такое телосложение называют «жилистым».

Кардиотренировка помогает увеличить объём лёгких, укрепить сердце, а также поддерживать тело в тонусе, в процессе ее нормализуется работа сосудов.

Координация движений благоприятно влияет на память, взаимодействие с предметами, помогает чувствовать себя увереннее даже в бытовом плане.

Общая физическая подготовка позволяет равномерно развить своё тело, прокачать глубокие мышцы кора, таза, спины. Грамотно выстроенная программа ОФП должна содержать в себе как динамические, так и статические упражнения.

Растяжка помогает снизить риск травм. Приток крови обеспечивает более быстрое восстановление мышц после силовых тренировок, появляется желанная многими мягкость и пластичность тела.

Умение слышать музыку позволит гармонично двигаться под абсолютно любые композиции. Хорошо развитый слух (часто используют выражение «музыкальный») не является обязательным для танцора: достаточно слышать удары в музыке, что даст возможность исполнять движения в нужном ритме. Конечно, далее идёт так называемое «заполнение», но тут все индивидуально – не всем дан навык музыкального слуха, однако большинство обходится и без него. Важную роль играет и опыт слышать музыку. Со временем темп каждого танца запомнится и исчезнет необходимость выискивать его в музыке, спортсмен сумеет станцевать и в тишине, но соблюдая ритм.

Взаимодействие с партнёром является необходимой частью бальных танцев. В жизни человеку нужен навык общения как со своим полом, так и с противоположным. Постоянная коммуникация в паре необходима для продуктивного и грамотного развития дуэта. При этом танцоры – отличные актёры. На паркете они должны суметь сыграть любовь, ненависть, страсть, влюблённость и т.д. Вне соревновательной площадки каждый из партнёров может быть самым стеснительным человеком в компании, но на паркете «надевается» необходимая маска и далее пара отыгрывает сюжет, обязательно опираясь на музыку (даже для одного танца композиции вариативны по настроению).

Благодаря разноплановому развитию занимающийся бальными танцами ребёнок получит множество навыков и умений, которые помогут ему в жизни. Гармоничное развитие личности, избавление от комплексов в силу специфики спорта (сцена требует хоть каплю тщеславия, а оно никому не повредит, себя ценить и любить нужно). В бальные танцы можно прийти в любом возрасте и с нулевым уровнем подготовки, поскольку данный вид спорта лоялен к новичкам. Главное – желание.

Библиографический список:

1. *Что* нужно знать о бальных танцах Текст: электронный. URL: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/chto-nuzhno-znat-o-balnyh-tancah/>
2. *Спортивные* бальные танцы Текст: электронный. URL: <https://old.bigenc.ru/sport/text/4160516>

УДК 797.212