

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ №7»
г. о. Самара



Правдин Д.В.
20/8 года

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**Анализ влияния спортивных танцев на сохранение и
укрепление здоровья человека**

Разработчики:

Методист - Филиппова Е.В.
Тренер-преподаватель отделения
танцевального спорта Черняков И.В.

Самара 2018

Содержание

Введение

1. Влияние танца на сохранение и укрепление здоровья человека
2. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию подростков

Заключение

Список используемой литературы

Введение

В современном обществе одной из ключевых проблем общегосударственного масштаба является повышение уровня здоровья детей. На здоровье детей влияет много причин: плохая экология, медицина, питание, травматизм, вредные привычки и т. д. Более 80% ежегодно травмируемых школьников ведёт малоподвижный образ жизни. Чтобы улучшить здоровье подростков, необходима физическая активность, которая является одной из граней общей культуры и во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении.

Под влиянием систематических занятий физической культурой, танцами и спортом значительно улучшается наше развитие, активизируется работа всех органов и систем, повышается работа организма к мобилизации функциональных возможностей.

Цели:

- 1- проследить, как движения танца влияют на здоровье: на сердце, позвоночник, на психологическое и эмоциональное состояние, на снятие комплексов;
- 2- предложить те танцы, которые действительно помогут справиться с болезнями и комплексами.

Задачи:

- 1- доказать пользу танцев для физического и духовного здоровья человека;
- 2- помочь подросткам решить проблемы со здоровьем и с комплексами;
- 3- привлечь внимание подростков к танцам, тем самым отвлечь их от ведения нездорового образа жизни и вредных привычек;
- 4- усвоить правильное, более точное представление о видах танца;
- 5- развить интерес к истории танца;

1. Влияние танца на сохранение и укрепление здоровья человека

Что такое танец

Танец - вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной

смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах.

Американский хореограф Марта Грэхем определяла танец как подлинное выражение глубочайших душевных чувств. Антрополог Джоан даёт следующее определение: " Танец - это приходящий, мимолетный способ экспрессии, происходящей в заданной форме и стиле посредством движений тела". Жюли Шарлотта Ван Кэмп в своей диссертации собрала основные элементы, из которых состоят определения танца:

Танец это:

человеческое движение, которое формализовано, т.е. выполняется в определенном стиле или по определенным шаблонам;

имеет такие качества, как грациозность, элегантность, красота;

сопровождается музыкой или другими ритмичными звуками;

Также она отмечает, что различные определения понятия "танец" единодушны только в первом пункте - то, что танец - это человеческое движение. Танец используется как способ самовыражения, социального общения, в религиозных целях, как состязательный вид спорта, как показательный вид искусства.

Происхождение и история танца

Танец возник из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями человека от окружающего мира. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного.

Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. Движения постепенно подвергались художественному обобщению, в результате чего сформировалось искусство танца, одно из древнейших проявлений народного творчества. У каждого народа сложились свои танцевальные традиции. На основе народного танца начал создаваться сценический танец. В профессиональном театральном искусстве танец достиг высокого развития и был научно систематизирован. Образовались различные танцевальные системы: европейский классический

танец - основная система современного балета, танцевальные системы стран Азии и Африки.

Большое влияние на развитие европейской танцевальной культуры имело танцевальное искусство Древнего Востока и античности: религиозного празднества в Египте, танец в честь Аполлона, Вакха и др. богов. В 4--2 вв. до н. э. появились танцовщики-пантомимисты. В Древнем Риме (2--1 вв. до н. э.) происходило освоение эллинистического танца, который позднее, во 2--5 вв. н. э., получил развитие в пантомиме. В годы средневековья танец подвергался гонениям со стороны духовенства.

В дальнейшем происходила постепенная театрализация танца (жонглёры, скоморохи). В 15--16 вв. исполнялись сюжетные танцевальные сцены - морески, создавались трактаты и учебники танцев. В начале 17 в. с появлением балетных спектаклей искусство танца обогащалось новой техникой. Французская королевская Академия танца (основана 1661) выработала танцевальную систему, получившую впоследствии название классического танца. В результате реформы музыкального театра появилась новая структурная форма балетного спектакля, которая помогла балету выделиться в самостоятельный вид искусства.

В эпоху Просвещения углубляется эмоционально-драматическое содержание танца. Возникает форма действенного танца - па д'аксьон, получившая развитие в романтическом балете. На протяжении 2-й половины 19 в. разрабатывался новый, виртуозный стиль танца, этому способствовало появление специальной обуви (пуанты), дававшей возможность исполнительнице стоять, передвигаться и стремительно вращаться на пальцах. В конце 19 в. сценический танец обогатили композиторы-симфонисты П.И. Чайковский, А.К. Глазунов и балетмейстеры М.И. Петипа и Л.И. Иванов.

С древних времен в жизни человека особую роль занимал танец. Вначале это были примитивные движения тела, сопровождавшиеся выразительной, соответствующей случаю, мимикой и жестикულიцией. Ведь до появления и развития речевого способа общения, значение мимики лица было очень велико. А танец лишь усиливал то, что пытался донести древний человек. Поскольку в те времена человек был беззащитен перед силами природы, танцы древности носили языческий характер поклонения природе и единения с ней. И даже все природные явления древние люди тоже считали танцем. Сегодня существуют еще племена, которые придают танцу огромное значения. Их движения некоторые туристы снимают для интереса и памяти, используя мобильные телефоны. Имеются сведения о том, что танцы были присущи людям еще со времен существования палеоантропов. Первобытный человек в танце мог передать соплеменникам определенную информацию, наиболее полно выразить свои чувства и намерения. Наиболее

полными сведениями наука располагает о существовании танцев во времена позднего палеолита у кроманьонцев - людей, тип которых наиболее всех предыдущих типов напоминал современного человека. Танец в жизни этих людей древности занимал значительное место и имел огромное значение. Ведь посредством танца совершались обряды (а значение язычества у древних было очень велико). Тематика этих танцев и плясок разнообразна: связанные с охотой, войной, обрядами, то есть все, чем жили в то время первобытные люди.

Танцевать люди начали раньше, чем разговаривать. Вначале это были разнообразные движения, связанные с трудовыми процессами древнего человека и его эмоциональным восприятием окружающего мира. В танце воин демонстрировал неуязвимость перед оружием врага, в танце охотники просили духов послать на их тропу добычу, танец сопровождал невесту на свадьбе... В плясках участвовало все племя, и уже тогда люди осознали, что совместные ритмичные движения большого количества людей дают ощущение единения всех танцующих, дают каждому заряд энергии и делают всех их сильнее. Ритуальным танцам в древности отводилась особая роль, в частности, военным танцам, потому что они имели и существенное практическое значение. У древних в танцах, как и в жизни, преобладал культ космоса с его мощной космической энергетикой, именно там они черпали жизненные силы для своей нелегкой, полной опасностей и невзгод жизни.

Виды танцев

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих обществ. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца.

Хип-хоп

Хип-хоп (англ. hip hop) - молодёжная субкультура, появившаяся в середине 1970-х в среде афроамериканцев и латиноамериканцев. Для неё характерны своя музыка (также называемая хип-хоп, рэп), свой сленг, своя хип-хоп мода, танцевальные стили (брейк-данс), графическое искусство (граффити) и свой кинематограф. К началу 1990-х г. хип-хоп стал частью молодёжной культуры во многих странах мира.

С помощью хип-хопа вы научитесь свободно двигаться, избавитесь от возможной неуклюжести и скованности в движениях. Кроме того, вы сможете легко импровизировать под любую музыку (даже под рэп), разовьёте свою координацию тела и природную пластичность. Занятия хип-

хопом способствуют разностороннему физическому развитию подростков, также занятия снимают напряжение, снижают вероятность заболевания, например, простудой. Хип-хоп улучшает работу сердца и кровеносной системы, также помогает бороться со стрессовой ситуацией.

Рок-н-ролл

Рок-н-ролл (англ. качайся и катись) - жанр популярной музыки, родившийся в 1950-х годах в США и явившийся ранней стадией развития рок-музыки. Также танец, исполняемый под музыку рок-н-ролла и музыкальная композиция в стиле рок-н-ролла. Считается, что термин "рок-н-ролл" в его современном понимании был введён в обиход Аланом Фридом, энергичным диск-жокеем (DJ) из Кливленда.

Рок-н-ролл явился первым стилем в современной популярной музыке, развитым и играемым наравне как белыми, так и негритянскими исполнителями, что в итоге привело частично к снижению расовой накаленности тех лет. Развитие рок-н-ролла было стремительным, однако он также довольно быстро оказался на грани само истощения: Литл Ричард оставил поп-музыку уже в 1957 году, два года спустя после своего первого успеха; Элвис Пресли был призван в армию на два года и по возвращении в 1960 году был больше занят кинокарьерой; Бадди Холли, Ричи Валенс и Эдди Кокран погибли в 1959--60 гг.; Чак Берри был приговорён к тюремному заключению. Занятия рок-н-роллом помогут развить координацию движений и поправить осанку. Также рок-н-ролл развивает дыхательную систему организма человека. Действительно, только профессиональные танцоры могут носиться на бешеной скорости по паркету, выделявая замысловатые па, и ни на секунду не останавливаясь, обсуждать с партнершей многочисленные недостатки своих соперников, судей, а иногда и свои ошибки. Занятия этими танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами. Занятия рок-н-роллом способны максимально убрать чувство неудовлетворенности собой.

Бальные танцы

Бальные танцы - пожалуй, самый красивый и зрелищный вид танцев. Чье сердце не замирало и не загоралось "белой завистью" при просмотре различных соревнований по бальным танцам? Даже самым далеким от танцев людям приятно и интересно наблюдать мастерство танцоров. Бальные танцы всегда актуальны, а сейчас, так вообще, находятся на пике

танцевальной моды! Этому способствовали различные танцевальные проекты на центральных каналах ТВ. Что же буквально понимается под словом "бальные"? Слово "бал" влилось в русский язык из французского и происходит от латинского глагола *ballare*, означающего "танцевать". Главные плюсы бальных танцев, следующие: они дают великолепную как умственную, так и физическую разгрузку. При серьезном подходе бальные танцы зададут человеку такую физическую нагрузку, какая ему будет нужна; более зрелым танцовщикам танцы позволяют получить вполне эффективную нагрузку без излишнего переутомления; деловым мужчинам и женщинам они обеспечат умственную нагрузку, без которой не бывает физического здоровья. Приемлемый уровень подготовки в бальных танцах новички достигают без особых сложностей и труда, а ни с чем несравнимое удовольствие от грамотного исполнения нескольких простых шагов, хорошей осанки и чувства равновесия полностью компенсируют все время, потраченное на обучение бальным танцам.

Восточные танцы

Танец живота (*belly dance*) — это тот волшебный танцевальный стиль, который позволяет познать тайны женственности, проявить творческий потенциал, зажечь огонь изнутри, это способ укрепить своё здоровье, стать свободной, красивой и уверенной в себе! Танец живота - колоритный и восточный - имеет множество разновидностей и ответвлений, но все они в своей основе имеют ритмичные покачивания и тряски бедрами, игру мышцами пресса. Именно это и делает танец живота незаменимым хранителем женской красоты и здоровья. Ведь в процессе танца укрепляются те мышцы, которые будут задействованы в родах. "Живот" — это жизнь", читаем: "Танец живота - танец жизни". С кем и с чем ассоциируется само понятие "жизнь"? Естественно, с женщиной - матерью и с землей. И действительно, Танец живота непосредственно связан с развитием культа Богини Плодородия, Богини-Матери. Большинству людей Танец живота представляется просто экзотическим восточным танцем, очень красивым и эротичным. Но он не только эстетичен и духовен, но и весьма полезен для оздоровления и укрепления женского организма, нормализации его работы, решения множества специфических женских проблем. Не вызывает сомнения и тот факт, что восточные танцы обладают сильнейшей энергетикой. Кожа также становится упругой и красивой, и эластичной, исчезает целлюлит. С помощью танца живота можно похудеть без диет, или же, наоборот, поправиться, гармонизировать свой вес, если существует определенная диспропорция. Танец живота помогает сформировать прекрасную координацию и улучшает осанку. Активная

работа бедрами тренирует мускулатуру живота и укрепляет брюшной пресс, а плавные вращения распрямляют позвоночник и укрепляют суставы. Благодаря соблазнительным тряскам кожа становится упругой и красивой. Многим важен и тот факт, что занятия танцем живота повышают также сексуальные возможности женщины. В процессе обучения танцу живота женщина сможет узнать много нового о себе, выявляются скрытые психологические проблемы. Занятия восточными танцами - уменьшают боли в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Исчезнут постоянные головные боли, укрепятся суставы. Танец живота покорила сердца огромного количества женщин во всем мире. История этого изящного и чувственного танца тянется с древних времён. Танец живота или belly dance танцевали в Египте, Греции и Турции. Его родина - мудрый и загадочный Восток. В наше время танец живота необычайно популярен не только на Востоке, но и на Западе. Сегодня это вполне сформировавшийся современный танцевальный стиль. Но как все слышали, "Восток - дело тонкое". Главное отличие восточного танца от традиционного - западного — это то, что в нем принимают участие все части тела. Плавные, переливающиеся движения снимают жесткость и напряженность мышц, растягивают их, делают пластичными. Восточный танец предполагает вязь, плавность, гибкость, грацию змеи. Он учит уважать и любить тело, данное нам природой вовсе не для бесконечных страданий.

2. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию подростков

Хорошее здоровье в основном определяется правильным расположением, устройством, функциональной деятельностью всех органов тела, отсутствие предрасположений к каким - либо заболеваниям. Нормальное физическое развитие — это изменения строения и функций организма ребенка с возрастом происходящее в естественном соответствии с его ростом. Морфологические и функциональные изменения, происходящие в организме, очень сложны, но все, же с нормальным или ненормальным ходом развития можно судить с достаточной степенью объективности по некоторым показателям, которые внешне отражают этот процесс. Эти показатели - рост тела, вес и окружность грудной клетки. Они связаны с массой, плотностью и формой тела. По взаимосвязи этих факторов можно оценить крепость телосложения ребенка. Различные танцы способствуют росту и развитию костной и мышечной ткани, внутренних органов и органов чувств. Они стимулируют обменные процессы в организме ребенка, способствует повышению его защитных свойств. Необходимо заметить, что рост, развитие, здоровье, активность являются, прежде всего, результатам наследования определенных физических данных от родителей. Они

обуславливаются в значительной мере также правильным питанием, соблюдением рационального режима жизни и другими социальными факторами. Но все же физическое воспитание служит решающим фактором в обеспечении высокой жизненной дееспособности людей. Без регулярных, специально организованных физических упражнений в современных условиях даже дети унаследовавшие от родителей хорошее здоровье, развитие и живущие в хороших условиях не достигают того уровня в физической подготовленности, которого могут достичь дети среднего и нижнесреднего развития при условиях систематических занятий физической культурой. Дети, не занимающиеся систематически спортом и танцами, как правило, отстают в развитии и росте. Недостаток движений (гипокинезия), если он небольшой приводит к приостановке или снижению роста дееспособности организма. А если большой - даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям, физические упражнения являются средствами профилактики нарушений нормального физического развития. Но нужно помнить, что чрезмерно сильная тренировка не улучшит, а наоборот затормозит рост и развитие. Положительное воздействие физических упражнений выражается не только в улучшении функций (работы) важнейших их органов и систем человеческого организма. Но и проявления бодрости, жизнерадостности, в пробуждении энергии активности, в развитии устойчивости организма к внешним влияниям, в том числе и заболеваниям инфекционного характера. Физические упражнения могут использоваться в различных формах: утренняя гимнастика, длительные прогулки, различные подвижные игры на свежем воздухе, уроки физкультуры в школе, туристические походы, плавание, танцы.

Танцы — это не только развлечение, но и хорошая физическая нагрузка

Одним из важных компонентов рациональной двигательной деятельности являются танцы, которые характеризуются ее объемом - количеством времени, интенсивностью занятий, распределением физкультурно-оздоровительных занятий в календарном цикле; содержанием средств, используемых в занятиях, и способом их применения. Рациональный, удовлетворяющий биологические потребности организма двигательный режим повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствует повышению общей и специфической работоспособности.

Чем же полезны танцы?

Танцы выражают определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым они связаны с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение танцев в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества. Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Регулярные занятия танцами, повышенный двигательный режим у людей разного возраста способствуют повышению функциональных возможностей организма. Особенно это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у немолодых людей. Танцы — это не только развлечение, но и хорошая физическая нагрузка. Танцуя, мы задействуешь все группы мышц, благодаря чему тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается выносливость, улучшается координация движений и развивается чувство ритма. Благотворное влияние танцев на человека признают все. Танцы хороши тем, что абсолютно безвредны для здоровья. Начинать заниматься танцами можно практически в любом возрасте, а многообразие программ позволяет выбрать именно ту, которая будет подходит нам по темпераменту и уровню физической подготовки. Танцы прекрасно развивают подвижность, координацию и гибкость. Танцоры просто не бывают неуклюжими и неповоротливыми! Человек, занимающийся танцами, никогда не сшибет с ног старушку и не наступит на лапу кошке. Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки. Присмотришься к людям на улицах - как они ходят? Одни семят, другие шаркают по тротуару, третьи вертят бедрами, четвертые покачивают плечами. Между тем, правильная красивая походка может придать нам уверенности в себе и выгодно подчеркнуть достоинства фигуры. Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Действительно, только профессиональные танцоры могут носиться на бешеной скорости по паркету, выделявая замысловатые па, и ни на секунду не останавливаясь, обсуждать с партнершей многочисленные недостатки своих соперников, судей и ее, партнерши, ошибки. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже

облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

По своему оздоровительному воздействию на организм танцы сравнимы с лыжным спортом и плаванием, но для того, чтобы покататься на лыжах, нужен, как минимум, снег, а для плавания - как минимум, бассейн. Танцевать же можно, не выходя из дома. Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни. В настоящее время танец не только неотъемлемая часть культуры, но и способ быть красивым, счастливым и здоровым. Танцы полезны даже беременным. Например, восточные танцы даже малышам в утробе матери по нраву. Детки не только заряжаются позитивом, но и получают своеобразный массаж во время покачиваний мам. У женщин улучшается обмен веществ, становится упругой и более эластичной кожа, а это поможет избежать растяжек.

Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни. Довелось ли вам когда-нибудь повстречать депрессивного танцора на пенсии? Не найдете никогда!

Заключение

Были рассмотрены вопросы о том, как танцы влияют на организм человека; какие танцы самые распространенные; польза танцев для здоровья человека. В связи с этим изучалась соответствующая литература по психологии, социологии, физиологии, физической культуре. Таким образом, в общественном сознании прочно утверждается мнение, что танцы для каждого человека представляют собой базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, - не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Список используемой литературы

1. Визитей Н.Н., Образ жизни. Спорт. Личность. Кишинев.,1990г.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1999г.
3. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва., 2000г.
4. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва.,1997г.
5. Воронцов Н.М. Закономерности развития детей и методы его оценки. Учебно-методическое пособие. - Л., 1996г.
6. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Москва.,1997г.
7. Иоффе М.Е. Механизмы двигательного обучения. М., Наука, 1999г.
8. Управление движением. /Под ред. А.А. Митькина, М., Наука, 1999г.
9. Фомин А.Н., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М., "Физкультура и спорт", 2001г.