

ОЗДОРОВЛЕНИЕ И РЕКРЕАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ТАНЦЕВ

Козуб С.В.

*Коммерческий техникум Днепропетровского государственного технического университета,
Украина*

Аннотация: в статье представлена информация по актуальным проблемам здоровья человека. Представлены тенденции в определении современных направлений в физической реабилитации и рекреации.

Ключевые слова: формы рекреации, танцы и современные направления

Аннотация: в статті представлена інформація з актуальних проблем здоров'я людини. Надані тенденції у визначенні сучасних напрямків у фізичній реабілітації і рекреації

Ключові слова: форми рекреації, танці та сучасні напрями

Abstract. The article represents the information about man's health problems the tendencies show us the modern directions according to physical rehabilitation and recreation.

Keywords: the form of recreation dances and modern directions.

Актуальность.

«Хромой может ходить, слепой может видеть»: записано в одной из гексаграмм китайской древней «Книги перемен».

В современных условиях пространство действия физической рекреации неизмеримо расширяется, она наполняется новым содержанием, за счет научных факторов. Не теряя своего значения в восстановлении и оздоровлении организма человека, она формирует и эмоциональное состояние, возникающее под влиянием чувства свободы, радости, благополучия и внутреннего удовлетворения, освобождения от напряжения и стресса.

Первый язык в нашем мире – это язык движений, которым владели все народы во все времена. С давних времен люди верили в целительную силу танца. Танец – это искусство способное передать мысли, чувства, эмоции человека. Это набор жестов и движений, которые порой могут сказать даже больше чем слова, может передать чувства, страсть, ненависть. Он воздействует на организм человека только положительно, с его помощью можно улучшить фигуру, сбросить лишний вес, приобрести необходимый заряд энергии и бодрости. В широком смысле танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры человека.

В современном мире танцу снова начинают уделять больше внимания и выражать больше уважения. И это совсем не зря, ведь они становятся настоящим

спасением для многих. Танцевальная терапия считается новым и очень популярным направлением современной медицины в области рекреации.

Полезьа танцев действительно велика и регулярные занятия ими могут способствовать постепенному улучшению общего состояния здоровья человека. Танец – это красивая осанка и походка, подтянутые мышцы, умение двигаться под любую музыку, натренированный вестибулярный аппарат, хорошая координация движений, владение своим телом, повышенная работоспособность. Ритмичные движения под музыку – эффективный, а главное, приятный вариант оздоровления. Если постоянно давать телу нагрузку, включаются его скрытые возможности, организм закаляется, повышается выносливость и общий тонус.

Главный эффект – это повышение настроения. Каждый человек на учебе или на работе испытывает стрессы и психологические нагрузки. Занятия танцами помогают улучшить работу нервной системы человека. Двигаясь под музыку мышцы начинают расслабляться, а в кровь начинают поступать эндорфины – так называемые «гормоны радости». Это позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем. Есть еще и психоте-

рапевтический эффект. Занимаясь танцами, замкнутый, хмурый или застенчивый человек сможет научиться общению и с противоположным полом, стать увереннее в себе.

Многообразие танца велико, быстро меняются названия, стили, характер популярных бытовых танцев. Феерия стиля, разнообразие поз, новые знакомства и дух молодости – вот что такое современный танец – это жизненный поток энергии, ритмическая пружина латиноамериканских движений, чувственная окаймленность восточных танцев, зажигательных массовых флешмобов.

Танцевальные флешмобы – это огромное количество людей, выполняют синхронные движения, сливаясь в одно целое. Такое массовое явление сформировалось благодаря наличию удобных и быстрых средств связи и позволили стремительно стать популярным практически по всему миру. Поэтому можно утверждать, что он имеет уникальную идеологию и не имеет аналогов в мировой истории. Доступен каждому, не требует большого финансирования. Очень популярен в сфере студенческой молодежи, с помощью которого выражается всегда взрыв эмоций, позитива, радости и хорошего настроения!

Те, кто внимательно следит за современными тенденциями, наверняка слышали о **танцевальной программе «Зумба»**. Идеальный вариант для всех, кому не подходят спортивные тренировки высокой интенсивности. Популярная по всему земному шару танцевальная программа на основе зажигательных латиноамериканских и мировых ритмов создает ощущение настоящей танцевальной вечеринки.

Сегодня это кажется невероятным, но еще совсем недавно многие виды танца, считались неприличными. Теперь же остается только удивляться числу разновидностей танцевального искусства, к которым можно приобщиться. Последние годы набирает популярность танец на пилоне.

Танец на пилоне можно назвать видом фитнеса, основанным на аэробных и анаэробных упражнениях. Он сочетает элементы танца и акробатические трюки, где пилон используется как снаряд. Посещать занятия могут все, начиная от детей, заканчивая мужчинами и женщинами до 50 лет. При всей кажущейся легкости движений, танец тренирует значительную выносливость, гибкость, координацию, грацию и ловкость. Хорошая растяжка, общий мышечный тонус и сила мышц верхней и нижней части тела яв-

ляются существенным преимуществом для занятий, а постоянные приземления и динамичные движение вокруг пилона улучшают вид и общее состояние ног и ягодиц. Для того, чтобы хорошо танцевать необходимо постоянно расширять свой танцевальный лексикон.

Танцы являются прекрасным средством физической, психологической, эмоциональной и социальной реабилитации для инвалидов. В результате занятий танцами происходит повышение самооценки, устранение комплекса неполноценности и чувства одиночества; раскрытие и реализация творческого и спортивного потенциала инвалидов; улучшение состояния здоровья за счет включения в работу не задействованных в повседневной жизни групп мышц; интеграция в общество, взаимодействие с танцорами не имеющими инвалидность; пропаганда толерантного отношения к инвалидам.

Танцы на колясках рассматривается как часть системы социального становления личности. Таким образом, танцы на колясках - это универсальное средство, которое одновременно выполняет ряд функций: познавательную, развивающую, духовно-нравственную, функцию социального закалывания, гражданского становления личности, функцию проек-

тирования собственной деятельности, осознанию роли и места своего «Я».

Танец не зря называют «песней души». На примере художественной Китайской труппы, показан весь потенциал, сила величественного слова «танец». Двадцать глухонемых девушек инвалидов, следя за руками режиссёра, «читают» музыку во время исполнения танца, воспевающего Тысячерукою Гуаньинь — добрую фею из народных китайских преданий, помогающих людям. Репетициями руководит глухонемая девушка по имени Тай Лихуа.

Выводы.

Как и в любом другом виде искусства, а современный танец — это искусство! Каждый отдельный стиль и направление — это отдельная история со своими особенностями и набором движений. Для подрастающего поколения — это эстетическое развитие, которое уравнивает и приводит в порядок природные качества.

В принципе, если отбросить романтику и творчество, танцы — обычная оздоровительная «физкультура под музыку». Поэтому для занятий ими нет каких-то особых ограничений. Они подхо-

дят буквально всем. Идите и танцуйте!

Живите танцуя!

Література:

1. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: [учеб. пособие] / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт ; под ред. В.А. Бароненко. — М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. — 352 с.
2. Войтенко В. М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків / В. М. Войтенко // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості : зб. наук. праць. — К., 2001. — 64 с.
3. Годин Л. Спортсмены-инвалиды получают ордена / Л. Годин // Социальное обеспечение. — 1999. № 4.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: [учебное пособие] / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000.
5. Жить инвалидом, но не быть им: [сборник] / Ред.-составитель Л. Л. Коноплина. — Екатеринбург, 2000. — 94 с.
6. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: [руководство для врачей] / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. М., 1995.
7. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.
8. Орехов Е.Ф. Модернизация высшего профессионального образования в отрасли «Физическая культура и спорт»: [монография] / Орехов Е.Ф.- СПб.: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. - 246 с.
9. Физическая культура студента: [учебник] / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009. — 448 с.

Информация об авторе:

Козуб Светлана Васильевна, руководитель физического воспитания
Коммерческий техникум Днепропетровского государственного технического университета