

ПЕДАГОГИКА

Мефодьева Марина Анатольевна

старший преподаватель

Валиева Гульнара Фирдусовна

преподаватель

Институт языка ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский)

федеральный университет»

г. Казань, Республика Татарстан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме совершенствования физического здоровья молодежи. В данной работе обосновывается важность танцевального искусства как одного из компонентов досуговой деятельности, направленного на совершенствование физических качеств молодого поколения, а также на раскрытие внутренних душевных сил исполнителя и передаче духовной сущности танца. Профилактический и лечебный эффект народного танца основан на единстве пространственно-территориальных и временно-музыкальных закономерностей. Основой основ изучения хореографического искусства является классический танец с его веками выверенной методикой подготовки танцовщика, воспитывающий навык правильной осанки, гармонично развивающий всё тело, раскрепощающий движение. Авторы отмечают, что современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Именно танец дарит человеку здоровье, понимаемое не как отсутствие болезненных ощущений, а как полнота и естественность жизни, как самореализация. Статья раскрывает содержание компонентов, формированию которых способствуют танцы: ритмичность, внимание, координация движений, ориентировка, темп, дыхание.*

Ключевые слова: танцевальное искусство, физическое здоровье, ритмичность, внимание, координация движений, ориентировка, темп, дыхание.

Досуговая деятельность играет в жизни подрастающего поколения очень важную роль и является ее неотъемлемой частью. В данной статье мы обратимся к танцевальному искусству как одному из самых распространенных средств досуговой деятельности школьников и студентов, где физическая составляющая выражается в выработке особых физических качеств, сопоставимых с требованиями к любым спортсменам. Грамотное руководство педагога способствует развитию и совершенствованию этих качеств, а танцевальные тренировки создают предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма. И как результат совершенствуются координация и баланс, улучшается гибкость и подвижность суставов, изменение соотношения жировой и мышечной массы происходит в положительную сторону, меняется походка, корректируется осанка, увеличивается мышечная сила и выносливость организма в целом.

Цель танца, как средства досуговой деятельности, должно способствовать не только формированию физических навыков и качеств, но также раскрывать внутренние душевные силы, передавать духовную сущность танца и, как следствие, более полное эстетическое восприятие хореографического произведения, как зрителем, так и исполнителем [5].

Так как, по мнению многих ученых, Природа – живая и неживая, макро- и микрокосмос подчиняется определенному ритму, то и человеческий организм как сложная саморегулирующаяся система, функционируют в определенном ритме. И чем больше наш внутренний ритм будет соответствовать ритму Природы, тем более гармоничным станет наше бытие. Это хорошо понимали в древности. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее. Последователь суфизма Хазрат Инайят Хан писал: «Здоровье есть состояние совершенного ритма и тона. Музыка есть ритм и тон. Когда здоровье не в порядке, это значит, что музыка в нас неправильна, необходима помощь гармонии и ритма, чтобы привести нас в состояние Гармонии и Ритма» [1, с. 15].

Научные исследования: от теории к практике

Танец дарит человеку здоровье, полноту и естественность жизни, уменьшает локальные мышечные напряжения, тренирует равновесие и дыхание, улучшает подвижность и осанку. Любые танцы учат владеть своим телом и помогают скорректировать фигуру.

Профилактический и лечебный эффект народного танца основан на единстве пространственно-территориальных и временно-музыкальных закономерностей. Сила воздействия временно-музыкальных закономерностей проявляется в национальном ритме, который в свою очередь является регулятором ритма социально-бытовых движений, ставших основой традиционных лейтмотивов народного танца.

Основой основ изучения хореографического искусства является классический танец с его веками выверенной методикой подготовки танцовщика. Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Включение классического тренажа в урок способствует воспитанию опорно-двигательного аппарата, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Кроме того, современные танцы наиболее привлекательны для подростков [3].

Хотелось бы отметить следующие качества, формированию которых также способствуют танцы:

Ритмичность. Умение человека устанавливать и воспринимать соотношения отдельных моментов движения, образующих законченное органическое целое, то есть умение создавать, выявлять и воспринимать «ритм».

В работе хореограф часто сталкивается аритмией, возникающей в результате нарушения нормальной деятельности нервно-мышечного аппарата, поэтому

задача хореографии заключается не столько в том, чтобы бороться с явлениями «аритмии», сколько в том, чтобы повысить и обострить присущую человеку «ритмичность».

Внимание. Развитие этого навыка включает следующие основные моменты: умение сосредоточить внимание на задаче; умение сосредоточить внимание на техническом выполнении задачи; умение быстро переключать внимание; умение сосредоточить внимание на нескольких задачах одновременно (объем внимания); устойчивость внимания.

Координация движений. Развитие навыка координации предполагает умение сочетать различные движения, обусловленные конкретными задачами. Благодаря развитому навыку координации достигается владение мышечным аппаратом, без чего чрезвычайно осложняется специальная работа над техникой движения.

Ориентировка. Умение ориентироваться, то есть умение быстро учитывать условия, необходимые для выполнения задачи, очень важный навык. Ориентировка в пространстве тесно связана с умением ориентироваться в данных условиях группового построения, то есть в коллективе.

Тренировка этого навыка дает как техническую подготовку для так называемых «массовых сцен», так и развивает очень ценное качество – ответственность за общее, коллективно выполняемое задание. В этом моменте своей работы хореография включается в более широкую область воспитания учащегося, не только как технически вооруженного, но и как ответственного члена коллектива.

Темп. Навыки темпа, развиваемые в хореографии, по существу сводятся к следующим двум: устойчивость в данном темпе, то есть умение выдержать определенную скорость движения в течение достаточно длительного отрезка времени, не ускоряя и не замедляя; переключение темпов – умение легко и четко изменить скорость движения, не постепенно ускоряя или замедляя, а внезапно переходя от одной условно установленной скорости к другой.

Дыхание. Произвольная регуляция дыхательных движений дает огромные возможности педагогу работать в области совершенствования дыхания: развивать дыхательный аппарат и управлять им. Эти задачи решает «дыхательная гимнастика» [2; 4].

Таким образом, танцы оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм, тренируют дыхательную систему, улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат, активизируют умственную деятельность, повышают работоспособность и выносливость организма в целом.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Модернизация систем массового физического воспитания детей и подростков [Текст] / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №4. – С. 6–9.
2. Збруева Н.З. Ритмическое воспитание актера [Текст]: Методическое пособие / Н.З. Збруева. – М.: ВИХТ. – 2003. – 144 с.
3. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст]: Методическое пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Дрофа. – 2003. – 96 с.
4. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений [Текст] / Е. Котельникова. – М.: ВИХТ. – 2008. – 128 с.
5. Никитин В.Н. Энциклопедия тела [Текст]: Психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В.Н. Никитин. – М.: Алетея. – 2000. – 623 с.