

Пономарь Денис Сергеевич

студент

Казначеев Владимир Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВСЕ О СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Аннотация: в статье рассматривается такой вид спорта для детей, как бальные танцы: его особенности, преимущества занятий в этом направлении и их польза. Авторами выявлены трудности, противопоказания занятий бальными танцами, а также некоторые психологические моменты.

Ключевые слова: физическая культура, спортивные бальные танцы, актуальные проблемы.

Будучи излюбленным развлечением еще несколько веков назад, бальные танцы и сегодня не утратили своей популярности. Однако теперь это далеко не увеселительное занятие, а официально признанное спортивное направление, ремесло, овладение которым предполагает упорные тренировки. Родителей многих детей этот эффектный вид спорта привлекает своей красотой, возможностью укрепить ребенка физически и дать ему хороший шанс проявить свои способности.

Грациозные бальные танцы несут много пользы для детей, прежде всего для их здоровья. Танцоры всегда отличаются стройностью, поэтому в будущем они меньше подвержены заболеваниям позвоночника. В пользу занятий танцами выступают и детские врачи, считая их крайне полезными для формирования осанки и развития выносливости и координации.

Преимущество их еще в том, что по сравнению со многими другими видами спорта танцевальный является менее травмоопасным, а влияние его на

психологию детей, по мнению специалистов, крайне благоприятное: дети-танцовы, как показывают исследования, более общительны и активны.

В чем еще преимущества бальных танцев:

1. Спортивные танцы относят к «артистичным видам спорта», пересекающимся с искусством. Занятия ими полезны не только в физическом отношении – они направлены также на эстетическое развитие детей.

2. Занятия танцевальным спортом способствуют укреплению мышц, улучшению работы органов дыхания, повышению иммунитета. У детей развивается пластичность, работоспособность, координация.

3. Бальные танцы делают ребенка увереннее в себе, помогают бороться с комплексами и некоторыми страхами. Кроме того, у юных спортсменов-танцоров развивается упорство и сила воли, они привыкают к организованности и активности, стремятся ставить перед собой задачи и выполнять их для достижения высоких результатов.

4. Дети, занимающиеся спортивными танцами, как другими видами спорта, умеют лучше других управлять своим временем – сочетать учебу и тренировки. Участие в соревнованиях развивает у них стрессоустойчивость, устремленность, а парные бальные танцы формируют культуру общения между детьми противоположного пола.

5. Помимо всего этого танцы учат ребенка воспринимать ритм и музыку, развивают слух.

Что нужно учесть, отдавая ребенка в танцевальный спорт?

Сегодня многие родители начинают подыскивать своему чаду спортивную или танцевальную секцию чуть ли не с пеленок. Если выбор пал на бальные танцы, слишком спешить, возможно, не стоит. Хотя некоторые специалисты и считают, что начинать заниматься спортивно-бальными танцами нужно как можно раньше (в 3–4 года), данное мнение поддерживают далеко не многие. Дело в том, что физические усилия, которых требуют занятия танцевальным спортом, могут нанести вред малышу, к тому же не всем детям этой возрастной

категории под силу освоить различные танцевальные движения. Для таких деток тренера стараются проводить занятия в игровой форме.

Вот почему большинство специалистов все же склоняются к мнению, что оптимальный возраст для начала занятий спортивными танцами 5–7 лет.

Начиная с пяти лет ребенок может принимать участие в танцевальных конкурсах. Но и здесь родители должны осознавать, что подготовка к состязаниям требует более частых и интенсивных тренировок, поэтому необходимо адекватно оценивать физические способности и степень выносливости своего ребенка.

Если родители не ставят целью участие в состязаниях и гонки за победами, а желают укрепить здоровье и повысить эстетическое развитие ребенка, то начинать заниматься ему можно в любом возрасте, если присутствует желание.

Есть ли противопоказания к занятиям бальными танцами?

В сравнении со многими видами спорта танцевальный можно назвать щадящим, поэтому подходит он большинству деток, если у них не было серьезных травм и отсутствуют заболевания опорно-двигательного аппарата. Также в процессе тренировок приходится высокая нагрузка на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, поэтому если у ребенка есть связанные с ними нарушения, родителям следует быть осторожными. Избегать занятий танцами также следует во время инфекционных заболеваний.

Какие минусы у данного направления?

1. Основным недостатком, пожалуй, следует назвать то, что бальные танцы, являясь парным направлением, предполагают со временем постановку ребенка в пару. Распространенное же мнение о танцах как о «немужском» виде спорта ведет к проблеме недостатка мальчиков.

2. Несмотря на низкую травмоопасность, в танцевальном спорте все же есть риск падений или иных травм в следствие неудачного движения. На соревнованиях, когда тренируются сразу много пар, случаются столкновения.

3. Как и в любой другой спортивной или творческой деятельности, у ребенка могут возникать психологические трудности из-за присутствующего в

большинстве коллективов духа конкуренции, успехов более сильных танцоров. Это всегда испытание для психики детей любого возраста. Некоторым детям в такой обстановке может быть нелегко – здесь все зависит от характера.

4. При профессиональных занятиях танцевальным спортом, отнимающих немало времени, могут возникать проблемы с учебой.