DOI: 10.17117/na.2015.06.109

Поступило в редакцию: 26.05.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.06.109.pdf>

Вдовина Л.Н., Бондарева И.А. Влияние спортивных бальных танцев на физическое и психическое здоровье

Vdovina L.N., Bondareva I.A.
Influence of sports ballroom dances on
the physical and mental health

Настоящая статья посвящена проблеме формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста, посещающих клуб спортивного бального танца «5+5»

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность, мнемические и интеллектуальные процессы

This article deals with the problem of building a culture of health of preschool children attending the club ballroom dance "5 + 5"

Key words: motor activity, physical fitness, mnemonic and intellectual processes

Вдовина Людмила Николаевна

Кандидат биологических наук, доцент
Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского
г. Ярославль, ул. Республиканская, 108

Vdovina Lyudmila Nicolaevna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Yaroslavl state pedagogical university named K.D.
Ushinskogo
Yaroslavl, Republican st., 108

Актуальность. Дошкольный период характеризует эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в воображаемую ситуацию, через движения тела, учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений [2].

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития детского организма, влияет на формирование психофизиологического статуса ребенка. Кроме того, существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Двигательная активность благоприятно воздействует на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмичные движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем ДА в режиме дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям [1, 4].

При этом удовлетворение потребности в движении подвержено саморегулированию. Исследования показывают, что если в какой-нибудь день искусственно резко ограничить двигательную деятельность ребенка, то на следующий день он компенсирует это вынужденное «двигательное голодание» чрезмерной двигательной активностью и наоборот [3]. Многие родители стараются отдать в различные спортивные секции своих детей с 4–5 летнего возраста, дабы избежать «двигательное голодание». Ни один из видов спорта не развивает растущий организм ребёнка настолько гармонично и разносторонне как балльные танцы: развиваются все мышцы ребенка, в отличие от других видов спорта, укрепляется кардио-сосудистая и респираторная системы, раскрываются индивидуальные и творческие возможности, дети избавляются от комплексов (вопреки неуверенности, что очень часто возникает в детском возрасте и преследует во взрослой жизни); ребенок ощущает свое тело, балльные танцы способствуют развитию речи ребенка, улучшают понимание речи взрослого, расширяет словарный запас, что помогает воспитать не только двигательные способности ребёнка, но и коммуникативные качества.

Под «балльными танцами» в настоящее время подразумевают словосочетания «спортивные танцы» (СБТ, «спортивные балльные танцы») и «танцевальный спорт». Это отражено в названиях различных танцевальных организаций, например: «Московская федерация спортивного танца» или «Московская федерация танцевального спорта» [2].

Немногие люди способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству из нас не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки.

Подавляющая часть наших блоков родом из детства. Поэтому и без того немалый груз ответственности родителя перед ребенком дополняется еще рядом задач. Как предотвратить у малыша формирование негативных установок, улучшить отношение к окружающим, скорректировать образ мыслей, раскрепостить тело, научить расслабляться и самовыражаться. Детский психолог Наталья Иветина считает, что эти проблемы можно решить, отдав ребенка в детский танц-класс. Автор утверждает, что танец является чем-то большим, чем просто движение под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он учит ребенка организовывать тело и дух, помогает проявлять вовне то, что находится внутри нас [3].

И музыка, и танец, помимо развития специфических музыкальных навыков, помогают воспитывать внимание, волю и коммуникабельность. Поэтому в детском саду учат детей музыке и танцам на занятиях, которые охотно посещают дошкольники. Педагоги полагают, что так дети учатся познавать мир и самих себя.

Сегодня существует множество различных школ, секций и кружков, в которых дети обучаются различным танцевальным направлениям. Современные спортивные клубы и фитнес-центры также предлагают множество интересных программ, от балетной хореографии до клубного танца.

Целью настоящей работы явилось установление влияния спортивных танцев на физическое здоровье, формирование механизмов неспецифической профилактики заболеваний.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в Клубе спортивного бального танца «5 + 5» города Ярославля (период исследования сентябрь-декабрь 2014 г.). В эксперименте принимали участие 20 детей в возрасте 4-х, 5-ти лет, из них 10 мальчиков и 10 девочек. Следует отметить, что в спортивных танцах тренер обращает внимание на индивидуальность и неповторимость каждой пары. В нашем исследовании мы использовали такие показатели, как: физическая подготовленность, физическое развитие, пропуск дней по заболеваемости одним ребенком. Получены следующие результаты по физической подготовленности детей (см. рис. 1).

Рис. 1. Сравнение результатов физической подготовленности в 2013 и 2014 годах

Антропометрические данные также имеют тенденцию к улучшению показателей (см. табл.1), уменьшение числа дней, пропущенных одним ребенком по болезни.

Таблица 1. Антропометрические показатели

Показатели	2013 год	2014 год
Норма	74,1%	82,9%
Низкий рост	0,4%	-
Высокий рост	1,9%	1,1%
Дефицит массы I степени	9,6%	7,2%
Избыток массы I – II степени	16,7%	9,5%

Закключение. Индивидуальная потребность ребенка в движениях наиболее ярко проявляется в самостоятельной деятельности и в большей мере отражает уровень ее возрастного развития. С возрастом у детей по мере совершенствования двигательных навыков и качеств, а также с увеличением инди-

видуального опыта наблюдается рост количества основных локомоций, свойственных детям в возрасте 3–7 лет при свободной двигательной деятельности. Результаты исследований, проведенных американскими учеными, доказали, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в учебе. Бальные танцы влияют крайне положительно на физическую сторону развития личности, а также на ее психологическое и духовное здоровье. Спортивный танец развивает волевые качества танцоров, способность добиваться поставленных целей. Формируется позитивная самопрезентация, а также лидерские качества.

Список литературы:

1. Аршавский И.А. Роль энергетических факторов в качестве ведущих закономерностей онтогенеза // *Ведущие факторы онтогенеза*. Киев: Наукова думка, 1972. С. 42–72.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового человека (методологический, экологический и организационный аспект) // *Физич. Культура*, 1990. №1. С. 22–26.
3. Безруких М.М. Центральные механизмы организации и регуляции произвольных движений у детей 6–10 лет // *Физиол. чел.*, 1997. Т. 23 № 6. С. 31–39.
4. Доскин В.А., Келлер Х., Мураенко Н.М., Тонкова-Янпольская Р.В. Морфофункциональные константы детского организма: Справочник. М., 1997. 288 с.

© 2015, Вдовина Л.Н., Бондарева И.А.
Влияние спортивных бальных танцев на
физическое и психическое здоровье

© 2015, Vdovina L.N., Bondareva I.A.
*Influence of sports ballroom dances on the physical
and mental health*