DOI: 10.17117/na.2017.01.02.062

<http://ucom.ru/doc/na.2017.01.02.062.pdf>

Поступила (Received): 31.01.2017

Вдовина Л.Н., Ветрова В.В. Влияние бальных танцев на психическое развитие детей дошкольного возраста

Vdovina L.N., Vetrova V.V.
The impact of ballroom dancing on the mental
development of preschool age children

В настоящее время вопросам физического и психического здоровья детей уделяется большое внимание. Одним из увлекательнейших путей улучшения физического, духовного и эстетического развития детей являются бальные танцы. Бальный танец, являясь сложной синтетической деятельностью, оказывает влияние на развитие различных сторон психики ребенка. Бальные танцы, как в социальном, так и в спортивном аспекте оказывают положительное влияние на социализацию личности

Ключевые слова: профилактика заболеваний, эндорфины, эстетическое развитие

Вдовина Людмила Николаевна

Кандидат биологических наук, доцент
Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского
г. Ярославль, ул. Республиканская, 108/1

Ветрова Виктория Владимировна

Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского
г. Ярославль, ул. Республиканская, 108/1

Nowadays, much attention is paid to physical and psychic health of children. One of the most exciting ways to improve physical, spiritual and aesthetic development of children is ballroom dancing.

Ballroom dance, as a complex synthetic activity, has an impact on the development of various parties of the child's psyche. Ballroom dancing both socially and in sports aspects has a positive impact on the socialization of the individual

Key words: disease prevention, endorphins, aesthetic development

Vdovina Lyudmila Nikolaevna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Yaroslavl state pedagogical university named K.D.
Ushinsky
Yaroslavl, Republicanskaya st., 108/1

Vetrova Victoria Vladimirovna

Yaroslavl state pedagogical university named K.D.
Ushinsky
Yaroslavl, Republicanskaya st., 108/1

Актуальность.

Сохранение физического и психологического здоровья детей в сложных современных условиях является одной из самых важных проблем общества. Характерным является то, что дети нашего времени имеют очень низкий уровень двигательной активности, в результате перегруженности школьной программы и увлечённости компьютерными играми. Итогом этого является ухудшение здоровья детей, их эмоционального состояния и системы ценностей, умственного и душевного развития. Одним из увлекательнейших путей

улучшения физического, духовного и эстетического развития детей являются бальные танцы.

Выдающиеся физиологи и психологи И.М. Сеченов, П.К. Анохин Н.А. Бернштейн, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже в своих трудах указывают о важном значении мышечной деятельности для улучшения здоровья, в первую очередь, психического и моторного развития. Экспериментальным путём доказано, что увеличение двигательной активности стимулирующе воздействует на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы детей. Ни один из видов спорта не развивает растущий организм ребёнка настолько гармонично и разносторонне как бальные танцы: развиваются все мышцы ребенка, укрепляется кардио-сосудистая и респираторная системы, раскрываются индивидуальные и творческие возможности. Танцевально-физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов – гормонов, счастья.

О том, что бальные танцы полезны для здоровья, говорят и врачи. Для детей с болезнями сердца и страдающих избыточной массой тела рекомендуются бальные танцы, с плавными движениями. Если разумно подходить к вопросу, то занятия танцами могут принести огромную пользу для сохранения и укрепления здоровья детей.

Отличительной особенностью спортивных бальных танцев от других видов спорта, является отсутствие противопоказаний по здоровью на начальном этапе обучения, что делает спортивные бальные танцы массовым видом спорта, в который можно вести всех детей. Как только танцор становится спортсменом, начинает повышать свой класс танцевания и выступать на серьезных соревнованиях по спортивным бальным танцам, то сразу сталкивается с обратной стороной любого спорта, получение различных травм и повреждений.

Каждая тренировка по спортивным бальным танцам вне зависимости от возраста и уровня подготовки танцора должна включать в себя: разминку, растягивание, разогревание, саму тренировку, остывание и растягивание.

Целью настоящей работы явилось установление влияния спортивных танцев на физическое и психическое здоровье детей.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось в Клубе спортивного бального танца «Дуэт» города Ярославля (период исследования сентябрь-декабрь 2016 г.). В эксперименте принимали участие 28 детей в возрасте 4 – х, 5 – ти, 10 – ти лет, из них 14 мальчиков и 14 девочек. Следует отметить, что в спортивных танцах тренер обращает внимание на индивидуальность и неповторимость каждой пары. В нашем исследовании мы использовали такие показатели, как: настроение ребенка, физическая подготовленность, физическое развитие, выносливость, пластичность, общий физический и психический тонус. Занятия направлены на формирование мотивации и актуализацию собственных сил для профилактики заболеваний. Перед первым занятием, в процессе реализации и на заключительном этапе программы проводится обязательное анкетирование и тестирование с целью уточнения запроса, определения результатов и анализа эффективности Программы.

Рис. 1. Результаты оценки эффективности (сентябрь-декабрь 2016г)

Из результатов мониторинга было определено, что 98 % участников отметили улучшение настроения; у 70% мальчиков и 75% девочек наблюдалось улучшение физического здоровья; у 70% мальчиков и 68% девочек улучшилась выносливость; и 78% мальчиков и 88% девочек повысили уровень своей пластичности; общий физический и психический тонус улучшился у 78% мальчиков и 90% девочек.

Заключение Ребенка стоит отдавать в танцы в 4-5 лет, когда он уже обладает некоторыми умениями управления своим телом, понимает, где правая сторона и где левая, готов слушать хореографа и учиться. В этом возрасте идет активное развитие организма, и занятия танцами способны оказать положительное влияние на фигуру и умственные способности малыша.

Регулярные занятия танцами сказываются на трех сторонах развития организма: Аэробная выносливость: укрепляет сердце и сосуды за счет постепенно увеличивающихся нагрузок. Анаэробная выносливость: способность организма справляться с резко возрастающими нагрузками и бороться с усталостью. Это пойдет на пользу и когда надо успеть на автобус, и когда надо просидеть ночь за книгами. Мышечная сила: при занятиях любыми танцами органично развиваются все мышцы тела. Фигура становится точеной и гармоничной.

Танцы дарят свободу мышления, отсюда и рождается творчество. Таким образом, реализация программы «Бальные танцы», работающей на базе клуба «Дуэт» г. Ярославля, позволяет создать организационные, психолого-педагогические и медицинские условия для формирования мотивации ведения здорового образа жизни.

Список используемых источников:

1. Танаев В. Психология спортивного танца. М.: Институт психологии РАН, 2004. 128 с.
2. Жаворонкова И.А. Методика комплектования пар на основе учёта индивидуально-психологических особенностей // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни. Тамбов: ТГУ, 2006. С. 72-78.

3. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах (на материале подростковых групп): Дис. .канд. пед. наук. Тюмень, 2006. С. 19.
4. Лаушкина Р.Н. Особенности эмоционального развития ребенка // Общество, культура, образование: проблемы и перспективы развития. Орел: ОГИИК; Оперативная полиграфия, 2009. С.85-86.
5. Погребная Е.А. Танцевально-двигательная подготовка как фактор модернизации содержания физического воспитания детей 5-6 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2003. 17 с.
6. Сарычев С.В., Логвинов И.Н. Педагогическая психология: краткий курс. СПб: Питер, 2006. 224 с.

© 2017, Вдовина Л.Н., Ветрова В.В.

*Влияние бальных танцев на психическое развитие
детей дошкольного возраста*

© 2017, Vdovina L.N., Vetrova V.V.

*The impact of ballroom dancing on the mental
development of preschool age children*