

УДК 796

## **СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

*Степочкина Я.А., студентка 2 курса ФВМиБ  
Научный руководитель – Кузнецова Ю.Н., ст. преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

*Ключевые слова: спортивный танец, оздоровление, здоровье  
сберегающая технология.*

*Работа посвящена изучению методики спортивных танцев,  
как средства оздоровления молодого организма.*

Тема здоровья и образования очень актуальна в современном обществе, так как в нашем мире невозможно обойтись без занятия спортом. Начиная с детского сада и оканчивая высшую школу мы получаем не только знания, но и к сожалению, развитие множества болезней о которых мы даже не подозреваем, начиная от близорукости и заканчивая плоскостопием.

В нашей стране ученые провели множество исследований, и изучили какие заболевания наиболее характерны для школьного возраста и какова динамика их развития. Состояние здоровья детей в нашей стране начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает огромную тревогу [1].

Школьные факторы риска до сих пор «живучи», и с ними сложно справиться. Проблема возникла не сегодня, о школьных болезнях специалисты заговорили еще в 1774 году [1].

Занятия спортивными танцами является одними из лучших естественных и доступных видов здоровьесберегающих технологий.

Спортивные танцы - это вид спорта, требующий от танцоров музыкальности, высокой физической подготовки, легкости и пластики.

Занятия спортивными танцами являются актуальными, их суть заключается в том, что у многих нынешних детей большие проблемы с осанкой, с физической выносливостью, низкая работоспособность, плохая координация. Одним из неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье детей и подростков, занятых в образовательном процессе, является их малая подвижность, статичность. Поэтому, введено три урока физкультуры в общеобразовательных учреждениях. Трансляция в учебное пространство альтернативных форм двигательной активности

(хореографии, танца, ритмики) отвечает современным основам здоровые сберегающей педагогики [2].

В связи с популярностью спортивных танцев, существует множество видов. Это направление, подразумевающее использование движений и элементов в соответствующем ритме, и последовательности под заранее выбранную музыку. Во всем танцевальном мире, соревнования по спортивным танцам делятся на 2 программы: европейскую (Standard, Modern или Ballroom), латиноамериканскую (Latin) или их иногда называют десяткой танцев.

В европейскую программу входят: медленный вальс (Бостон), квик-степ (быстрый фокстрот), венский вальс, танго, медленный фокстрот. В латиноамериканскую: джайф, самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль [2].

Освоение бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца. Эти тренировочные занятия дают значительную спортивно-физическую нагрузку [2].

Таким образом, занятия спортивными танцами имеют большое значение в учебно-воспитательном процессе, выступая в качестве оздоровительной базы. Помимо того, что занятия придают формирующейся детской осанке грациозность, а также положительно воздействуют на общее физическое здоровье, развивая гибкость и пластичность, они способствуют формированию у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитывают у них культуру здоровья, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

#### *Библиографический список:*

1. Научный центр здоровья детей [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.nczd.ru/art12.htm>.
2. Международный научно-исследовательский журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://research-journal.org/>
3. Спортивные танцы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
4. Стили танцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dancestudio.ru>
5. Заболевания у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru>.

## **SPORTS DANCES AS A MEANS OF REHABILITATION**

***Stepochkina Y. A.***

**Keywords:** *sports dance, health improvement, health saving technology.*

*The work is devoted to the study of the technique of sports dances, as a means of healing the young organism.*