

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ УЧАЩИХСЯ В ВУЗЕ

Астрейко Н. С. (УО «МГПУ им. И. П. Шамякина»)

Научный руководитель – А. В. Василевич, преподаватель

Танец – это целое искусство. Искусство самовыражения, передачи чувств и эмоций. Эмоциональное самовыражение человека в танце делает танцевальные упражнения интересными и привлекательными, можно сказать даже необходимыми. Ведь в период обучения, всем учащимся необходима эмоциональная разгрузка, для хорошей работы. Главенствующую роль в этой «разгрузке» необходимо отводить активному отдыху, каждый сам должен определить вид занятия исходя из своих интересов. Мы предлагаем вашему рассмотрению танцевальные упражнения.

Начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста: от самого юного до самого уважаемого, не учитывая уровень начальной физической подготовки. Танцы хороши тем, что не требуют форсированных нагрузок: организм начинающего танцора постепенно привыкает к более сложным задачам, которые возникают в тренировочном процессе.

Танцы прекрасно развивают координацию движений! Действительно, очень редко танцоры бывают неуклюжими и неповоротливыми. Танцы способствуют развитию правильной осанки и красивой походки, что автоматически является хорошей пропагандой (особенно среди девушек) данных занятий, а также двигательной активности и здорового образа жизни.

Танцы хорошо развивают дыхательную систему организма увеличивая жизненную емкость легких. Занятия танцами способствуют профилактике простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

Дополнительно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность, что в наши дни очень актуально для каждого.

Наибольшее внимание при занятии танцами следует уделять: мышцам спины и ног, укреплению коленных и голеностопных суставов.

Чтобы снизить риск получения травм и повреждений (или минимизировать последствия уже полученных травм) необходимо соблюдать следующие правила занятий танцевальными упражнениями, причем ранее травмированным областям следует уделять особое внимание:

Регулярно проходите медицинское обследование – таким образом Вы будете иметь полное представление о вашем организме, об уровне допустимых нагрузок на те или иные мышцы и суставы.

Перед каждым занятием суставам и мышцам необходима разминка, включающая в себя легкий бег, прыжки, махи, наклоны. Уже через 5 минут такой легкой разминки в суставах увеличится выделение секрета (который уменьшает трение в суставе) и улучшатся рефлексы мышц.

После разминки обязательно делайте растягивания в течение 10 минут – это повышает гибкость. Растягивание мышц и связок не должно быть силовым, а преимущественно «натяжным» (плавным и постепенным). Не допускайте во время растягиваний неприятных или сильных болезненных ощущений.

В процессе тренировки старайтесь переходить от более простых упражнений и элементов к более сложным и интенсивным – а не наоборот.

После тренировки обязательно сделайте растягивание мышц, связок, сухожилий, с которыми работали. Используйте легкий бег и махи после активной тренировки – организм должен выходить из физических нагрузок так же постепенно, как и входил.