

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УРОКОВ
НА ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ И ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ**
Research on the impact of dance lessons on physical fitness and general health

М. Ю. Костоусов, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Тема влияния танцевальных уроков на физическую форму и общее здоровье становится все более актуальной в современном мире, где многие люди сталкиваются с проблемой недостаточной физической активности. Танцы — это не только искусство, но и эффективный способ поддерживать свое тело в отличной форме. В данной статье мы рассмотрим результаты исследований, касающихся влияния танцев на физическую форму и общее здоровье.

Ключевые слова: физическая форма, танцы, здоровье, активность, искусство

Summary

The topic of the impact of dance lessons on physical fitness and general health is becoming increasingly relevant in the modern world, where many people face the problem of insufficient physical activity. Dancing is not only an art, but also an effective way to keep your body in great shape. In this article, we will review the results of research on the effects of dancing on physical fitness and overall health.

Keywords: physical fitness, dancing, health, activity, art.

Цель исследования – исследовать влияние танцевальных уроков на физическую форму и общее здоровье

Методы исследования – изучение книг, создание опроса, работа с документами ради анализа, наблюдение за образом жизни людей.

Результаты исследования. Тема влияния танцевальных уроков на физическую форму и общее здоровье становится все более актуальной в современном мире, где многие люди сталкиваются с проблемой недостаточной физической активности, лишним весом, плохой координации. Танцы — это не только искусство, но и эффективный способ поддерживать свое тело в отличной форме. В данной статье мы рассматриваются результаты исследований, касающихся влияния танцев на физическую форму и общее здоровье [1].

Для того, чтобы полностью понять, что могут дать танцы человеку, разберемся, какие стили и направления есть в танцевальном мире:

1. Бачата – это традиционный танец и музыкальный стиль, происходящий из Доминиканской Республики. Бачата возникла в сельских районах и была изначально связана с маргинальными слоями общества. Со временем бачата приобрела популярность и стала известным танцевальным жанром по всему миру. Бачата характеризуется медленным и чувственным ритмом, гитарными аккордами и лирическими текстами, обычно о любви и страданиях. В танце бачата часто используются близкие и интимные движения, пары танцуют в кругу, с партнером на расстоянии, делая множество поворотов и декорации. Сегодня бачата популярна не только в Латинской Америке, но и во всем мире, и существует множество стилей и

вариаций этого танца. Бачата очень популярна на танцевальных вечеринках и фестивалях, где люди наслаждаются музыкой, танцами и веселым общением.

2. Бальные танцы включают в себя европейские и латиноамериканские танцы, которые исполняются на соревнованиях и танцевальных вечерах по определенным установленным правилам и программам. В бальных танцах обычно выделяют два основных направления:

1) европейские танцы: это включает в себя такие танцы, как вальс (английский и венский), танго, фокстрот и квикстеп. Эти танцы характеризуются строгими правилами и стандартами по технике, движениям и музыкальности;

2) латиноамериканские танцы: это включает в себя такие танцы, как ча-ча-ча, самба, румба, пасодобль и джайв. Эти танцы обладают более динамичным и экспрессивным стилем, требующим хорошей координации и энергии.

Европейские и латиноамериканские танцы бальных танцев пользуются большой популярностью в мире и являются частью большого сообщества любителей бальных танцев. Они требуют концентрации, партнерской работы и музыкальности.

3. Аргентинское танго – это страстный и эмоциональный танец, который происходит из Аргентины. Он имеет богатую историю и разнообразные стили исполнения. Аргентинское танго характеризуется интенсивными движениями ног, глубокими эмоциями и выразительной постановкой тела. Аргентинское танго также состоит из ряда базовых шагов и фигур, которые можно комбинировать и варьировать в зависимости от музыки и настроения. Танго также является импровизационным стилем танца, что означает, что партнеры могут свободно интерпретировать музыку и выражать свои эмоции и чувства через движения. Аргентинское танго является не только танцем, но и образом жизни для многих любителей этого искусства. Оно часто ассоциируется с культурой, историей и страстью Аргентины, и продолжает привлекать танцоров и зрителей со всего мира.

В нашем мире множество разных направлений, которые помогают людям достичь прекрасной физической формы, а также улучшить свое здоровье за счет них. Сами танцы очень помогают людям достичь прекрасного тела, улучшить координацию, почувствовать себя в прекрасном состоянии.

Исследования показывают, что занятия танцами способствуют укреплению мышц, улучшению гибкости и координации движений. Во время танцевальных уроков активно задействуются различные группы мышц: ноги, бедра, ягодицы, руки, спина и корпус. В самих танцах, очень много различных фигур, которые могут положительно сказаться на определенную группу мышц, такие, например [2], как:

1) ноги: движения из современных направлений, движения из латиноамериканской и европейской программы;

2) бедра: движения из любых видов бачата, сальсы, кубинской ча-ча-ча, меренге;

3) ягодицы: движения современных направлений, аргентинского танго;

4) руки, спина, корпус: движения из всех направлений;

Продолжительные тренировки любого направления позволяют укрепить и сформировать определенные группы мышц, что положительно сказывается на общей физической форме.

Для развития координации в танцевальной сфере есть множество движений, которые с практикой, только улучшают качество координации. Для самого начала продвижения и улучшения координации в танцевальной сфере очень помогает занятия хореографического направления, так как там учат:

1) устойчиво стоять на ногах;

2) удерживать свой корпус в тонусе и контроле;

- 3) рассказывают какая группа мышц должна работать, чтобы не падать во время танца;
- 4) какие группы мышц нужно держать, чтобы движения были правильными и аккуратными.

Помимо укрепления мышц, занятия танцами способствуют сжиганию калорий и улучшению кардиоваскулярной системы. Интенсивные танцевальные движения, включают в себя быстрые и энергичные стили танцев, такие как хип-хоп, современный танец, стрит-дэнс, сальса, афро-хаус, зумба и т.д. Эти стили танцевальной активности требуют от танцора быстрого движения, высокой выносливости и силы, требуют значительных энергетических затрат, что способствует снижению избыточного веса и уменьшению жировых отложений. Таким образом, танцы являются отличным способом поддержания оптимального веса и формирования стройного тела [3].

Танцы также положительно влияют на общее здоровье. Регулярные занятия танцами способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости и энергии организма. Исследования показывают, что люди, занимающиеся танцами, имеют более здоровое сердце, лучшие показатели кровяного давления и меньший риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Но не только физическое здоровье зависит от танцев [4]. Они также способствуют улучшению психологического состояния. Танцы стимулируют выделение эндорфинов – гормонов радости, что помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и общее психологическое благополучие. Занятия танцами могут стать отличным способом релаксации и позитивного заряда.

Проведя небольшой опрос на тему: «Сколько людей занимаются в России танцами? Что больше всего им дают именно их направления?», с вариантами ответов (1. Да, занимаюсь; 2. Не очень часто; 3. Редко; 4. Нет, не занимаюсь/1. Физическая форма; 2. Психическое состояние; 3. Привлекательность; 4. Здоровье; 5. Новые знакомства.) я смог собрать данные и готов их представить:

На первый вопрос люди отвечали так:

1. Да, занимаюсь (45.6%).
2. Не очень часто (19.9%).
3. Редко (15.6%).
4. Нет, не занимаюсь (18.9%).

Как можно заметить из ответов на первый вопрос, танцы являются частью жизни почти половины опрошенных, это дает нам понимание того, что в России танцевальная сфера очень развивается, а также показывает нам, что люди заботятся о себе и своем состоянии.

На второй вопрос люди отвечали так:

1. Физическая форма (15.4%).
2. Психическое состояние (37.2%).
3. Привлекательность (10.5%).
4. Здоровье (30.9%).
5. Новые знакомства (6%).

Здесь же, мы можем наблюдать почти одинаковые проценты в двух случаях, самое главное для опрошенных людей стало психическое и физическое здоровье, это говорит нам о том, что люди следят за собой, стараются такими способами улучшить комфорт своей жизни и быть здоровыми.

Данный опрос дает нам небольшое понимание, что хотят от танцев люди, кому-то это приносит огромное удовольствие в психическом состоянии, кому-то в плане здоровья, но самое главный вывод из этого опроса, можно считать, что люди готовы быть физически и пси-

хологически развитыми за счет танцев, этот вариант как можно быть здоровым люди не отвергают, а наоборот прислушиваются

В заключение, исследования подтверждают, что танцы положительно влияют на физическую форму и общее здоровье. Регулярные занятия танцами улучшают мышечный тонус, физическую выносливость, сердечно-сосудистую систему, а также психологическое состояние. Танцы являются уникальным способом объединения физических и душевных аспектов здоровья, создавая гармонию между телом и разумом. Не упускайте возможности испытать все преимущества танцев и подарить себе здоровье и радость движения.

Библиографический список

1. Сырцова М. В., Стрельцова И. А. Влияние танцев на организм человека. М., 2017
2. Джолиев И. М., Иванюшина П. Е. Основные аспекты, влияющие на здоровье студента и способы их поддержания. Образование на современном этапе: тренды, инновации, перспективы: сборник статей всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2023. С. 186-188.
3. Сосновских Д. С., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарюк Л. А., Киселева Е. В. Роль физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов // Молодежь и наука. 2021. № 11.
4. Черкасова М. В., Могильников Ю. В. Влияние танца на здоровье человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/20021/1/zsiaso_2017_102.pdf.