

БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ДАННЫХ РЕБЕНКА

Зотова А. С.

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина
fiesta-tsu@yandex.ru

Спортивные бальные танцы — это единственный и уникальный вид деятельности, который задействует все важные функции мозга и интегрирует их между собой. Это одновременно и физическая, и умственная деятельность с точки зрения нашего мышления. Регулярные тренировки сопряжены с постоянной физической подготовкой, которая сравнима по сложности со спортивными тренировками, но при этом более увлекательна и интересна для детей. В результате занятий укрепляются мышцы, выравнивается осанка, развивается чувство ритма и координация движений, формируется красивая, ровная походка и общая культура движения.

В современном мире большинство родителей задумывается о гармоничном развитии своего ребенка (речь идет как о физических данных, так и о поддержании ментального здоровья). В этом случае, на помощь родителям приходят различные спортивные секции, образовательные учреждения, которые предоставляют программы обучения на любой вкус, а также танцевальные студии и коллективы различных направлений. Однако сегодня мы остановимся на специфике развития данных детей в бальных танцах.

Те знания умения и навыки, которые дают постоянные занятия танцами, развивают данные ребенка. Владеть своим телом, классно танцевать в любой момент и под любую музыку, выступать публично, вести в паре или уметь слушать партера, импровизировать - это те умения, которые могут пригодиться всегда, в любой момент жизни: и в детстве, и во взрослом возрасте.

Каждый родитель знает, насколько важно не только интеллектуальное, но и физическое развитие ребенка. Ведь именно в детстве происходит бурный рост организма, активно формируется нервная и костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат и закладываются основы хорошего здоровья. Важно и то, что правильно подобранная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на интеллект ребенка.

1. Развитие физических данных.

В большинстве случаев родители отдают ребенка в танцевальную секцию с целью улучшить его физическое здоровье. И это абсолютно верное решение. С помощью занятий танцевальным спортом ребенок может не только приобрести такие навыки как скорость, музыкальность, выносливость, но и улучшить общее состояние своего здоровья при помощи умеренных нагрузок. На суставы, сердце и всю систему кровообращения танцы оказывают самое положительное влияние за счет интервальной нагрузки и равномерного воздействия на все группы мышц. Кроме того, танцы в отличие от спорта достаточно нетравматичны и почти не имеют противопоказаний.

Также, у ребенка, занимающегося танцами будут развиваться такие качества как ловкость, пластичность и координация, что несомненно необходимо в повседневной жизни.

Тренировочный процесс в бальных танцах построен так, что нагрузка распределялась равномерно и увеличивала свои интенсивность постепенно. И помимо упражнений и движений, характерных этому направлению танца, большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, которая включает в себя разного рода параметры локомоторных умений и нестандартных навыков для исполнения сложнокоординированных танцевальных элементов. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий, проявления силы, выносливости, гибкости, координации движений.

Однако не стоит забывать о том, что спортивные бальные танцы-это не только про

физические данные. Это еще и про умственное и ментальное развитие ребенка.

Вот еще несколько причин, почему стоит отдать ребенка в спортивные балльные танцы.

2. Психологическое здоровье.

Именно танец позволяет выплеснуть всю негативную энергию, накопившуюся в течение дня, а также дать свободу своим внутренним переживаниям и энергии, снять стресс.

3. Развитие памяти и интеллекта.

Систематические занятия танцами, заучивание движений, шагов, партий, танцевальных связок и комбинаций — это, во-первых, отличная тренировка для памяти. Во-вторых, совершенствуется ориентирование в пространстве и времени, формируются такие качества, как выдержка, самостоятельность, настойчивость, активность, инициатива, чувство товарищества и взаимопомощи.

4. Коммуникация и социальная адаптация.

В танцах, даже у самых маленьких, реализуется потребность в общении. Дети учатся находить общий язык, работать в паре и в коллективе, договариваться, чувствовать партнера, общаться с противоположным полом уважительно и без стеснений, коммуницировать с людьми разного возраста — во взрослой жизни это все точно пригодится.

5. Эстетическое развитие.

Эстетика движения, понимание музыки, хорошая хореография и красивые костюмы, все это в комплексе способствует воспитанию хорошего вкуса.

6. Навык публичных выступлений.

Постоянные открытые уроки, выступления на сцене и соревнованиях снимают всякий страх перед публикой.

7. Координация.

Один из важнейших навыков в жизни. Занятия танцами, как никакие другие физические нагрузки, развивают координацию и «мышечную память», уходит детская неуклюжесть, в дальнейшем легко осваиваются и новые направления в танцах, и новые виды спорта, а главное, получается легко и грациозно владеть своим телом. И этот навык останется на всю жизнь.

Если в спорте есть строгие ограничения по возрасту и спортивная карьера и начинается и заканчивается довольно рано - часто после 5-6 лет ребенок уже не может начать заниматься многими видами спорта и достичь профессиональных успехов, - то именно в танцах можно начать танцевать профессионально абсолютно в любом возрасте, участвовать в соревнованиях и достичь звания мастера спорта международного класса. То есть ребенок спокойно может прийти к нам в школу и в 10 лет, и в 14 и начать танцевать с нуля, а при определенной настойчивости через некоторое время начать выезжать на соревнования, достигать званий.

Таким образом, спортивные балльные танцы это действительно уникальный вид спорта, который обязательно обеспечит вашему ребенку гармоничное физическое и умственное развитие.

Литература:

1. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. – М., 2001.
2. Неминуший Г.П. Дукальская А.В. Физическая нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. -Ростов-на-Дону, 1996.
3. Рубштейн Н., Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. - М., 2000.