

Н.Г. Чекмарева, Е.А. Чернявская, В.И. Белобров

Национальная металлургическая академия Украины (г. Днепропетровск)

ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ ТАНЦЕВ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Существующая система высшего образования предъявляет высокие требования к здоровью, физической и умственной работоспособности студенческой молодежи. Однако, несмотря на государственный приоритет физического воспитания, состояние здоровья студентов в Украине постоянно ухудшается. Высокие учебные нагрузки, низкая двигательная активность, нерациональное питание и вредные привычки, стрессовые ситуации и неудовлетворительная организация процесса физического воспитания отрицательно сказываются на состоянии здоровья студентов. Традиционные занятия физической культурой в ВУЗах не заинтересовывают, а наоборот – вызывают негативные эмоции. Результаты исследований показали, что увеличение заболеваемости среди студентов связано с рядом объективных и субъективных причин: низким экономическим уровнем жизни большей части студентов; условиями учебной деятельности; отсутствием механизма, который стимулировал бы культуру здорового образа жизни студентов; низкой активностью по отношению к своему здоровью; снижением интереса к двигательной активности [1]. Многие специалисты [1, 2, 7] констатируют снижение эффективности существующей физкультурно-оздоровительной работы среди студентов, в частности среди девушек. Обоснованную тревогу вызывает недостаточная разработанность программ для занятий в физкультурно-оздоровительных группах, их содержание и нецеленаправленное использование средств физической культуры. В системе физического воспитания назрела необходимость проведения факультативных занятий, опираясь на возможности и интересы занимающихся. Разнообразии занятий, которые проводятся в вузах, во многих случаях предопределяют заинтересованность и желание студентов, в частности девушек, заниматься физическим воспитанием. Одним из решений этой проблемы являются занятия нетрадиционными видами физической культуры (шейпинг, пилатес, фитнес, разновидности танцевального искусства и др.), которые повышают эмоциональность занятий, а также уровень двигательной активности и функциональной подготовленности занимающихся. В нашей статье мы рассмотрим влияние восточных танцев на физическое состояние и здоровье студенток, которые занимаются ими на факультативных занятиях.

Цель работы – показать и обосновать положительное влияние восточных танцев на состояние здоровья студенток, как одного из нетрадиционных видов физической культуры, применяемых в физкультурно-оздоровительных группах в ВУЗе.

Изложение основного материала. Восточный танец несет в себе эстетическую и духовную составляющие, полезен как для оздоровления, так и для укрепления женского организма, нормализации его работы. На сегодняшний день насчитывается 50 видов восточных танцев, среди которых есть мужские разновидности [3]. Целью классического танца живота, адаптированного в формат тренировки, является оздоровление и поддержание хорошей физической формы. Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) с элементами танца живота совершенствует понятия о танце с точки зрения психологии, искусства, философии, физической культуры, а также способствует раскрытию индивидуальности [6]. Одним из красивейших танцев современности является танец живота (беллиданс), который зародился на Ближнем Востоке. Танец живота представляет собой симбиоз классического танца живота и отдельных элементов из тренировок

по фитнесу, которые являются альтернативой шейпингу и занятиям на тренажерах. Это сложная и полезная для женского организма техника [5]. В этом виде нетрадиционной физической культуры нагрузка идет на все группы мышц, в том числе и на те, которые не задействованы в повседневной жизни. Все элементы танца живота дают положительные эмоциональные ощущения, что в итоге приводит к увеличению количества энергии в организме и хорошему настроению [4].

Восточный танец хорошо прорабатывает мышцы спицы, крестца, поясницы. В результате появляется красивая и статная женская осанка: гордо поднятая голова, расправленная поднятая грудь, формируется красивая талия, более подвижными становятся бедра. Походка становится более плавной, легкой, женственной и свободной. Танец живота развивает координацию движений, укрепляет мышцы живота, спины, груди, бедер и ног. Такие занятия помогают укрепить и очень важные для девушек группы мышц – мышцы нижней и верхней диафрагмы, внутренние мышцы живота, мышцы промежности и тазовой области. Благодаря этому восточный танец отлично готовит женщину к родам и помогает быстрее восстановиться после них. Польза восточных танцев еще и в том, что за счет работы диафрагмами и трясок происходит массажный эффект внутренних органов, что стимулирует хорошую работу кишечника. В результате женщина чувствует легкость во всем теле, появляется прекрасное настроение и здоровый цвет лица.

По мнению специалистов-остеопатов и гинекологов, танец живота способствует укреплению мышц брюшной стенки у женщин, которые ведут малоподвижный образ жизни. Известен факт, что у женщин, занимающихся восточными танцами, гораздо чаще наступает многоплодная беременность. Это связано с тем, что танец живота является эффективной профилактикой застоя крови в области малого таза, а, следовательно, стимулирует созревание нескольких яйцеклеток во время овуляции. Во время подтягивания живота и движения грудной клетки, значительно уменьшается нагрузка на позвоночник, а движения в талии улучшают подвижность и нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Кроме этого, доказано, что эти движения улучшают гибкость в пояснице, способствуют улучшению кровоснабжения и восстановлению подвижности поясничного отдела позвоночника. Танец живота способствует ускорению обменных процессов, вследствие чего замедляется процесс старения, который напрямую связан с обменом веществ на клеточном уровне [4].

Однако существуют некоторые сложности в занятиях этим видом нетрадиционной физической культуры. Исполнение танца живота требует ровного ритмичного дыхания и умения расслаблять те мышцы, которые не задействованы в определенных двигательных элементах. Восточный танец способствует улучшению координации движений и укреплению вестибулярного аппарата. Уже через месяц постоянных занятий наблюдается положительный эффект: укрепление позвоночного столба, улучшение гибкости суставов, уменьшение количества жировых отложений (за

1 час занятий сжигается 340 калорий), улучшается работа кишечника, снижается уровень стресса. В движениях восточного танца задействована особая техника движения рук, за счет напряжения спинных мышц исправляются дефекты осанки, уменьшается или устраняется сутулость. Отдельные элементы восточного танца могут быть использованы как реабилитационные упражнения для людей, у которых были травмы позвоночника [3].

Перед началом занятий восточными танцами, необходима консультация врача, так как имеется ряд противопоказаний. Основными из них являются хронические заболевания в стадии обострения, острые воспалительные процессы, послеоперационный период, плоскостопие (ввиду основной позиции «на подушечках пальцев»), не диагностированные проблемы позвоночника, тяжелые заболевания сердца [3].

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На основании изучения литературных источников и средств массовой информации нами показано, что восточные танцы, как нетрадиционный вид физической культуры, благоприятно влияют на организм и здоровье

девушек, служат эффективным видом двигательной активности, направленным на оздоровление и могут использоваться на занятиях в физкультурно-оздоровительных группах студенток в ВУЗах. Перспективным направлением в дальнейших исследованиях является проведение практического эксперимента по углубленному изучению функционального состояния организма студенток, занимающихся восточными танцами.

Литература

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
3. Бартукова Н. Танец живота : польза или вред: [Электронный ресурс] - <http://polonsil.ru/>.
4. Восточные танцы : [Электронный ресурс] - <http://playdance.ru/>.
5. Мэй Л. Танец живота от А до Я / Л. Мэй – Феникс, 2007. – 160 с.
6. Танец живота : [Электронный ресурс] - <http://ru.wikipedia.org/>.
7. Турчина Н.И. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций современного образования / Н. И. Турчина, Т. И. Ракитина // Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми: VI Всеукр. наук.-практ.конфер.: тези доповіді. – К.: НАУ, 2005. – С. 176-177.